

2025-2026 第1回 ジュニア強化合宿報告

日 時 令和7年8月1日(金)～3日(日)

会 場 南会津たかつえスキー場周辺

参加人数 小学生3名 中学生9名 計12名

1 内容

- ・アジリティ系、筋持久力系のトレーニング
- ・トレーナー瀧澤孝次氏による基礎、応用トレーニング、ストレッチ等

2 活動の様子



3 まとめ

今回の合宿は、2泊3日で陸上トレーニング（アジリティ系、筋持久力系を中心）を行った。

ラダーやミニハードルを使い、動きの速さと正確さを意識しながらトレーニングに取り組んだり、サーキット、ボックスジャンプ等で筋持久力を高めるトレーニングに取り組んだりした。

2日目は、トレーナーによる基礎、応用トレーニングを行った。普段から取り組んでいる動きでも、正確な身体の動かし方を意識して行うことで、効果が大きく異なることを実感することができた。また、目標設定の要素についても説明いただき、改めて2025-2026シーズンの目標を具体的に考えることができた。

一人ひとりが自分に向き合い、よさや欠点を見つけることができた合宿となった。シーズンに向けて引き続きトレーニングを継続してほしい。

ご協力いただいた関係者、保護者のみなさま、ありがとうございました。

ジュニア委員会