

北海道クロスカントリー中学校夏季強化合宿実施要領

- 1 協 力 Nスポーツコミッション
- 2 期 日 2021年7月31日(土)～8月3日(火)
- 3 練習場所 名寄市健康の森クロスカントリースキーコース 他
- 4 宿泊先 「なよろ温泉 サンプラー」 名寄市日進 TEL 01654-2-2131
- 5 集合場所 「なよろ温泉 サンプラー」 8:45集合 ※練習開始 9:30～
- 6 経 費 宿泊費 1泊3食 7,590円(税込み)
諸 費 3,000円(コーチ宿泊費補助・現地交通費)
※3泊4日 25,770円
※初日昼食の提供はありませんので、弁当を持参するかホテル館内レストランを利用してください。
- 7 代 表 栗中 貴敏(鷹栖中)
- 8 コ ー チ 上杉明広(名寄東中) 古川 巧(神居東中) 須藤雅典(名寄中) 米倉大輔(名寄中)
日向 学(二セコ中) 北川信匡(名寄消防) 石山大樹(名寄消防) 五十嵐隆介(和寒中) 他
- 9 参加対象 下記4点の参加条件を全て満たしている者のみ参加を認めます。

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">○クロスカントリースキーに真摯な態度で取り組んでいる者○トレーニング計画に沿って実施できる体力を有する者○参加意志があり、保護者・所属チーム指導者の承諾を得た者○スポーツ保険等、傷害保険に加入している者 |
|--|
- 10 参加申込 ・右のリンク「[北海道クロスカントリー中学校夏季強化合宿 エントリーフォーム](https://forms.gle/Tk5NPtp9T4v4jzUQA)」からお申し込みください。アドレスはこちら→ <https://forms.gle/Tk5NPtp9T4v4jzUQA>
・参加申し込みはホテル予約の関係上、**7月17日(土) 17:00 締切**といたします。
- 11 問合せ先 栗中貴敏(鷹栖中学校) 携帯 080-1880-3616
- 12 持ち物 ローラースキー(F・C)・ランニング用具・洗面道具・着替え・学習用ポールランニング用ポール・上靴(雨天時室内トレーニング用)
予備の道具(現地で用具が破損した際、合宿運営側では対応できません)
- 13 練習内容 別紙トレーニング予定を参照してください。
- 14 感染症対策
 - ・新型コロナウイルス感染拡大防止策については、日本スポーツ協会が示している「[スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン](#)」に従います。
 - ・2週間前から体調管理チェックシートを記入し、合宿初日に提出してください。
 - ・合宿期間中についても、体調管理チェックシートを利用し、選手のこまめな体調把握を行います。
 - ・選手の体調が悪くなった場合には、すぐに医療機関にかかり保護者に迎えに来ていただきます。
 - ・ホテルや体育館、トレーニング会場の利用については、施設管理者の指導に従って利用します。
 - ・合宿期間中であっても、感染拡大が懸念された場合は合宿を中止することがあります。
 - ・今後の感染状況によって、事業実施を事前に中止の判断をする場合もあります。

2021年度 北海道スキー連盟 中学校夏季強化合宿 トレーニング予定

| | グループ | info | 午前前半(8:45-10:00) | 午後後半(10:15-11:30) | 昼 | 午後前半(13:45-15:00) | 午後後半(15:15-16:30) | 夕食前(16:30-18:00) | 夜MTG(19:00-20:00) |
|-------|------|---------------------------------|--|--|---|---|---|--|-------------------|
| 7月31日 | A | 8:45 なよろ温泉 サンビラー 集合・受付 | <テーマ：走力強化> 男子3000m 女子1500m 【健康の森】 | <テーマ：交流> オリエンテーリング 健康の森公園・アップコース周辺 | | <テーマ：スキーテクニク> Roller ski CL 基本練習 Diagonal (ショートスピード系も) 【健康の森】 | <テーマ：スキーテクニク> Roller ski CL 基本練習 DP (ショートスピード系も) 【健康の森】 | <テーマ：身体づくり> Strength & Stretch 【体育館 or 健康の森】 | MTG |
| | B | | | | | <テーマ：スキーテクニク> Roller ski CL 基本練習 DP (ショートスピード系も) 【健康の森】 | <テーマ：スキーテクニク> Roller ski CL 基本練習 Diagonal (ショートスピード系も) 【健康の森】 | | |
| 8月1日 | A | | <テーマ：スピード&テクニク> Roller ski SK Sprint race (ノーポール状況学習の要素も取り入れる) 【健康の森?】 ※周回できるのであれば・・・ | | | <テーマ：走力強化&テクニク> Pole Run (with Short intervals) ジュニオリコース試走→インターバル 【健康の森】 | | <テーマ：交流&操作> 球技 (ミニバレーなど) 【体育館】 | MTG |
| | B | | <テーマ：走力強化&テクニク> Pole Run (with Short intervals) ジュニオリコース試走→インターバル 【健康の森】 | <テーマ：スピード&テクニク> Roller ski SK Sprint race (ノーポール状況学習の要素も取り入れる) 【健康の森?】 ※周回できるのであれば・・・ | | | | | |
| 8月2日 | A | | <テーマ：スピード&テクニク> Roller ski CL Hill climb 【場所未定】 | <テーマ：スピード&テクニク> Roller ski CL 基本練習 【場所未定】 | | <テーマ：テクニク&交流> Roller ski SK Hockey Games 【健康の森】 | <テーマ：交流&操作> Games (サッカー・アルティメット・その他ゲーム系) ※複数種目を何試合も、リーグ・トーナメント形式など 【健康の森】 ～17:30 終了 | MTG | |
| | B | | <テーマ：スピード&テクニク> Roller ski CL 基本練習 【場所未定】 | <テーマ：スピード&テクニク> Roller ski CL Hill climb 【場所未定】 | | | | | |
| 8月3日 | A | 13:00 なよろ温泉 サンビラー 解散予定 | <テーマ：持久力強化> Long Run (2.5h~3h) | | | 昼食後 最終MTG | | | |
| | B | | ピヤシリ山登山 (ホテルスタート?) | | | | | | |

<今合宿の目的>

- ・走力・心肺機能・筋力等の基礎体力の底上げと必要性を伝える
- ・ローラースキーによるスキーテクニクの向上
- ・トレーニング方法や技術等の知識を伝える
- ・競技に向かう姿勢や精神力を養う
- ・北海道チームという仲間意識とライバル意識を付けさせる

これまでの反省

- ・走力、競技力の底上げが必要 (H30年度)
- ・集団行動の甘さ (H29年度全国)
- ・ローラーの基本練習がもっと必要 (H28反省)

<やれること・メニュー>

- ・健康の森でのクロカン走 走り込み
- ・陸上競技場でのスピードトレーニング
- ・駐車場や小道でのローラースキー基本練習
- ・公道を使ってローラースキーの走り込み
- ・豊田さん講話・実技
- ・栄養学講座
- ・健康の森でのポールラン・ポールジャンプ
- ・SAJ登録、指定選手の選出、Jr.オリンピックについて
- ・ローラースキーでのTT
- ・クロカン走のTT
- ・体育館トレーニング (雨天のみか?)

- ←走力強化
- ←走力強化
- ←技術
- ←技術の応用・体力の強化
- ←体の使い方や筋力強化
- ←体づくりの知識
- ←走力、筋力、技術
- ←伝えなければならないこと
- ←より実践的な力と仲間との競争意識
- ←走力での順位付け、競争意識
- ←体の使い方や筋力強化