

2018 夏季キッズキャンプのご報告

8月25日（土）・26日（日）の2日間、県連合主催の夏季キッズキャンプを相模原市の『桐花園』で開催しました。選手24名（小学生）、指導者7名 計31名が参加しました。

暑さが厳しい中ではありましたが、事故や怪我なく無事に終了することができました。普段とは違った環境の中、子どもたちは必死にトレーニングに打ち込んでいました。また、子ども同士の交流も盛んに行われ、楽しい時間を過ごすことができました。

来年以降も継続的にキッズ・ジュニアキャンプを開催し、オリンピックを目指す、次世代を担う選手を育てていきます。最後にコーチの皆様、参加を承諾、また応援に駆けつけてくださった保護者の皆様に感謝を致します。

（強化委員長 杉浦 博）

《2日間のメニューをご紹介》

【1日目】①オリエンテーション ②スイムトレーニング（2時間）→壁キック練習・体の使いこなし方など・50m タイム計測×6本 ③ニジマス掴み取り ④目標シート作成→トライアスロンを始めたきっかけ、好きな所、今後の目標を記入。

【2日目】①早朝ウォーキング（アクアスロンコースの試走やグループ分けなど） ②実戦アクアスロン（2時間）→「スイム100m（低学年は50m）＋ラン500m」×4セット。

