

2020年度 強化合宿レポート(8月)

作成：山本広報



■日時：2020年8月15日(土)16(日)

■場所：オンライン(zoom)

■参加者：

《強化育成選手》

[1日目] 親松直人、笹島航太、伊藤俊貴、喜多美結、河邊美佐、菰方里菜、鈴木梨子

[2日目] 今井悠翔、門根維吹、宮川百合亜、有川若菜

《スタッフ》

[1日目] 松下哲也強化統括部長、佐野村学トレーナー、梶野千賀子事務局、伊久美礼子通訳、山本貴慎広報

[2日目] 佐野村学トレーナー、梶野千賀子事務局、秀平彩紀通訳、森本尚樹スタッフ、山本貴慎広報

選手・スタッフの都合の良い日に合わせ、2回に分けてオンライン講義を実施。

■8月15日(土) 13時半～17時

○ 13:30～17:00

ドーピング講習(講師：佐野村学トレーナー)

- ドーピングとは
- ドーピング違反事例
- アスリートの役割と責務

コンディショニング(講師：佐野村学トレーナー)

- コンディショニングの定義・目的・要素
- 基礎トレーニング(ムービーを見ながら)

■8月16日(土) 10時～14時

○ 10:00～14:00

内容は1日目と同じ