

令和4年度北海道タレントアスリート発掘・育成事業
【第1回カーリング競技別集合プログラム兼選考会 実施報告】

- 期 日：令和4年4月23日（土）～4月24日（日）
- 場 所：常呂スポーツセンター ほか
- 内 容：選考会、フィジカルトレーニング ほか
- 所 見：

R4 年度の選考会としてフィジカルチェックを実施。概ね記録が伸び、測定結果から昨年度の育成成果が確認できた。技術トレーニングだけでなく、フィジカルトレーニングの目標を明確にし、計画的に取り組むため、なぜフィジカルトレーニングが必要なのかという基礎知識を含めた講座を実施するとともに、23日は現状把握のため1RMの計測を実施し、24日は基礎フォームの習得および計測したデータを基に負荷設定をしてウエイトトレーニングを実施した。

選手によって部位は異なるが柔軟性に課題があるため、関節の可動域を広げるストレッチを念入りに指導した。今後、選手とトレーナーとでデータ共有しながら、計画的にプログラムを進めてゆく。

