

令和4年度北海道タレントアスリート発掘・育成事業
【第3回カーリング競技別集合プログラム 実施報告】

- 期 日：令和4年7月26日（火）～7月28日（木）
- 場 所：札幌市内
- 内 容：講義、フィジカルトレーニング、技術トレーニング、練習試合 ほか
- 所 見：

本プログラムでは2つの講義を実施。水分補給の講義では昨年度実施した講義の復習を行った他、体温調節のしくみや運動中の発汗量などエビデンスに基づいた適切な水分補給を学んだ。ストレンクス&コンディショニングの講義では、体調管理表を用いた自己管理の方法について学んだ。カーリングのトレーニングにおいては、昨年度主要大会が相次ぎ中止となり、試合経験が不足していることから練習試合を中心としたプログラムを実施。ホームリンクではない中、選手同士コミュニケーションを取りながら試合を進める様子があった。フィジカル面においても、課題であった下肢の柔軟性等が改善されており、育成は順調である。

