

## 「清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト」 飛騨御嶽高原高地トレーニングエリアキャンププログラム

ジュニア2期生・3期生が、本県が誇る飛騨御嶽高原高地トレーニングエリアにおける1泊2日のキャンププログラムに取り組みました。直接日本のトップアスリートや指導者からの指導をいただいたり、御嶽の大自然の中でプログラムを体験したりと、同じ目標をもつ仲間と充実した2日間を過ごしました。

- 日時** 平成29年8月3日（木）、4日（金） 1泊2日
- 会場** 飛騨御嶽高原高地トレーニングエリア（文部科学省指定ナショナルトレーニングセンター高地トレーニング強化拠点施設）
- 宿舎** 御嶽濁河高地トレーニングセンター（下呂市小坂町落合2376-1）
- 講師**
- ・塚中 一成 氏（つかなか かずなり 県立益田清風高等学校陸上競技部監督）
  - ・井幡 政等 氏（いばた まさとし あいさんこうぎょう 愛三工業陸上競技部監督）
  - ・谷口 耕輔 氏（たにくち こうすけ (公財)岐阜県体育協会）
- 目標**
- ・日本を代表する高地トレーニングエリアとして注目されている飛騨御嶽高原高地トレーニングエリアでの活動体験や、最新の専門的なトレーニング機器の体験を通して、世界を視野に入れたジュニアアスリートとしての意識を高める。
  - ・同じ目標をもつジュニアアスリートとして集団共同生活をするすることで、仲間との親睦を深め、連帯意識の向上を図る。

### 内 容

#### 第1日目

時 間	会 場（下呂市）	キャンププログラム
13:30 ～	御嶽濁河高地トレーニングセンター(体育館)	実技：陸上クリニック 内容：高地への順化・長距離走の動きづくり 講師：塚中 一成(益田清風高等学校陸上競技部)・選手
15:00 ～	御嶽濁河高地トレーニングセンター（研修室）	講義：高地トレーニング 内容：高地トレーニング効果・認知動作型トレーニングの解説 講師：谷口 耕輔((公財)岐阜県体育協会)
16:00 ～	御嶽濁河高地トレーニングセンター（トレーニング室・研修室）	体験：高地トレーニング 内容：認知動作型トレーニングマシン・低酸素ルーム体験 講師：谷口 耕輔（同 上）
		体験：インディアカ 内容：レクリエーション種目のインディアカの体験
19:30 ～	御嶽濁河高地トレーニングセンター（体育館）	実技 集団行動 内容：集団行動の行動様式の習得

第2日目

時 間	会 場 (高山市)	キャンププログラム
8:15 ～	チャオ御岳リゾート	体験：ウッドチップランニングコース 内容：ウッドチップのクッションコースのランニング
9:30 ～	日和田ハイランド陸上競技場	実技：陸上クリニック 内容：高地への順化・長距離走の動きづくり 講師：井幡 政等(愛三工業陸上競技部)・選手
11:00 ～	幕岩川(日和田ハイランド陸上競技場隣接)	体験：天然アイシング 内容：トレーニング後の天然の清流によるアイシングの効果体験



益田清風高校の監督・選手からの指導



高地トレーニング講義



マシントレーニング体験



低酸素ルームでのトレーニング体験



インディアカ体験



集団行動



ウッドチップランニングコース体験



愛三工業の監督・選手との陸上クリニック



天然アイシング体験



トレーニングセンター前で