

## 「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

キッズ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7月28日（金）、29日（土） 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** ・和戸 達哉 氏、谷口 耕輔 氏（(公財)岐阜県体育協会）  
・森 安彦 氏（ユタカ技研駅伝競走部監督）
- 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 ～	御嶽パノラマグラウンド	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：森 安彦(ユタカ技研駅伝競走部)・選手
15:00 ～	御嶽パノラマグラウンド	実技：陸上クリニック 内容：高地への順化・短距離走の動きづくり 講師：和戸 達哉((公財)岐阜県体育協会)
17:00 ～	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)
19:30 ～	御嶽濁河高地トレーニングセンター（トレーニング室）	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）

第2日目

時間	会場(高山市)	キャンププログラム
7:45 ～	チャオ御岳リゾート	実技: ランニング 内容: ウッドチップのクッションコースのランニング 講師: 和戸 達哉((公財) 岐阜県体育協会)
9:00 ～	飛騨日和田体育館	実技 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大会



ユタカ技研の監督・選手との陸上クリニック



和戸選手との陸上クリニック



トレーニングセンター前で



食堂での話を聞く姿



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



高地トレーニング講義



ウッドチップランニングコース体験



インディアカ大会開会式



白熱のインディアカ大会