

**「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**

キッズ第3期生・第4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30年7月26日(木)、27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** ・安江 満夫 氏(岐阜女子高校バスケットボール部監督)  
 ・橋本 直也 氏(中電工陸上競技部コーチ)  
 ・谷口 耕輔 氏((公財)岐阜県体育協会)  
**目標** ・世界的な高地トレーニングエリアである「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～	飛騨日和田体育館	実技:アジリティークリニック 内容:俊敏性を高めるトレーニング&練習見学 講師:安江 満夫 氏 (岐阜女子高校バスケットボール部監督)
15:00～	御嶽パノラマグラウンド	実技:陸上クリニック 内容:正しい走り方・体幹トレーニング 講師:橋本 直也 氏(中電工陸上競技部コーチ)
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 氏((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:マシントレーニング 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 氏(同上)

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
9:00～	旧日和田体育館	実技:ニュースポーツ 内容:ユニカール&ドッジビー

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
--------	--------------------------	---



岐阜女子高バスケット部とのアジリティークリニック



中電工との陸上クリニック



食事の様子



高地トレーニングの講義



マシントレーニング体験



ユニカール大会



ウッドチップランニングコース体験



高地トレーニングセンター前集合写真