

## 清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト 競技プログラム【カヌー競技】キッズ第7期生

10月2日と9日の2日間カヌー競技を体験しました。天候にも恵まれ、10月とは思えない日差しの中で気持ちよく実施することができました。

1回目は、「レジャー艇」を使い、基本的な漕ぎ方を身に付けることを頑張りました。しばらくするとどの子も、自分の思うようにカヌーを漕ぐことができるようになり、水上を移動する楽しさを味わうことができていました。最後に2人1組で、100mのタイム計測を行いました。

2回目は、「競技艇」に挑戦しました。競技艇は初心者では、すぐに乗りこなすことは難しいですが、何度もチャレンジを繰り返し、うまくバランスをとって乗ることができるようになりました。また、エルゴメーターという測定機器を使って、漕ぐパワーやスピードの計測も行いました。

何度も失敗を繰り返しながら、挑戦することがとても大切だと実感できたプログラムになりました。

日時：令和3年10月2日(土)・10月9日(土)  
9:00～11:30、13:00～15:30

会場：蘇水公園 加茂郡八百津町伊岐津志2597

講師：岐阜県カヌー協会 鈴村 侑也 氏 加藤 章二 氏  
井戸 奈津美 氏

協力：岐阜県カヌー協会

目標：

- ・体に軸を作りバランスを取る感覚を身につける。  
特に、体幹を意識したバランスの取り方を体感する。
- ・体全体を使って力を出すことができる。
- ・自然と触れ合い、自然との共生を学ぶ。

内容：

- ・レジャー用カヌー体験による基本動作確認
- ・競技用カヌー体験によるバランス感覚習得



# 「清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト」競技プログラム

1 種 目 カヌー競技（キッズ第7期生）

2 日 時 （男子）令和3年~~9月4日（土）~~ 10月2日（土）  
13：00～15：30（午後の部）  
令和3年~~9月11日（土）~~ 10月9日（土）  
9：00～11：30（午前の部）



（女子）令和3年~~9月4日（土）~~ 10月2日（土）  
9：00～11：30（午前の部）  
令和3年~~9月11日（土）~~ 10月9日（土）  
13：00～15：30（午後の部）

3 会 場 そすいこうえん  
蘇水公園（B&G艇庫）  
かちくんやおつちょういぎつし  
加茂郡八百津町伊岐津志2597

4 講 師 岐阜県カヌー協会  
すずむら ゆうや かとう しょうじ  
鈴村 侑也 先生、加藤 章二 先生、いど なつみ  
井戸 奈津美 先生  
協力：県立八百津高校カヌー部

5 目 標

- ・体に軸を作りバランスを取る感覚を身につける。  
特に、体幹を意識したバランスの取り方を体感してみる。
- ・体全体を使って力を出すことができるようになる。
- ・自然と触れ合い、自然との共生を学ぶ。

6 内 容

- ・レジャー用カヌー体験による基本動作確認
- ・競技用カヌー体験によるバランス感覚習得
- ・レース 等

7 プログラム参加に関する注意

必ず「プログラム参加者及び保護者へのお願い」を参照の上、参加をお願いします。プログラム開始の前に事前学習資料を読んでおいてください。

