

**「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8月2日(木)、3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 ・鈴木 豪師 氏 (豊田大谷高校陸上競技部監督)
 ・大野 隆成 氏 ((公財)岐阜県体育協会)
 ・谷口 耕輔 氏 ((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中で、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	キャンププログラム
13:30～	日和田ハイランド陸上競技場	実技:陸上クリニック 内容:スポーツの基本「走る」を基礎から学ぶ 講師:鈴木 豪師 氏(豊田大谷高校陸上競技部監督)
17:00～	御嶽濁河高地トレーニングセンター(研修室)	講義:体力測定の実施と高地トレーニング 内容:体力測定結果の解説と高地トレーニング効果 講師:大野 隆成、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・研修室)	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)
		体験:ニュースポーツオリエンテーション 内容:ニュースポーツの準備

第2日目

時間	会場	キャンププログラム
8:20～	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～	飛騨日和田体育館	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



豊田大谷高校の監督・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



ウッドチップランニングコースにて(第4期生)



ウッドチップランニングコースにて(第3期生)



ユニカール大会



自分たちで運営するユニカール大会



天然アイシング体験



トレーニングセンター前で(第4期生)



トレーニングセンター前で(第3期生)