

ジャパンチーム合宿報告

5月23日から25日の3日間、東京都障害者総合スポーツセンター(東京都北区)にてジャパンチーム(チェアスキーヤーのみ)の合宿が行われました。

合宿内容は、有酸素トレーニングでの基礎的持久力の向上、球技での心拍数上昇と俊敏性のトレーニング、サーキットトレーニングでの筋持久力向上を目標に行いました。普段はハンドバイクや車椅子を漕いで行っている有酸素トレーニングですが、合宿ではストックを使いながら、試合のスタートを意識したトレーニングを行いました。また球技は障がい者の中で流行しているテニスを行いました。俊敏性だけではなく、ラケットの使い方など奥が深く、負荷をかけながらも、とても楽しくトレーニングする事が出来ました。色々なスポーツを経験し、合宿の目標だけではなく他の競技の素晴らしさを知ることが出来き、良い合宿になったと思います。

次回は、6月上旬に合宿をする予定です。次はクライミングにチャレンジしたいと思います。

KYB株式会社 広報部
鈴木 猛史



有酸素トレーニングの様子(左が鈴木猛史)



今回の合宿でチャレンジするクライミング

以上