

プログラム名	2011年 HPTプール合宿 @慶応大12月17日	
日 程	2011年12月17日(土)	
場 所	慶応義塾大学 日吉校舎 宿泊先:なし	
スタッフ名	コーチ	入谷拓哉、佐藤文机子、青木克浩、飯沼誠司、花岡香那
	トレーナー	笠原先生
	技術コーチ	田村憲章
参加者数	Aチーム	11名(男子:5名 女子:6名)
	Bチーム	18名(男子:9名 女子9名)
用具	個人	トレーニングウェア、室内用シューズ、 スイム用具一式、フィン(持っている人のみ)、防寒着、 昼食、飲み物
	団体	ストップウォッチ、記録用紙、筆記用具、マネキン、レスキューチューブ、障害ネット、救急箱、 AED、パワーコード
実施内容 (強化ポイント)	①タイムトライアル(50フィン)。 ②マネキン、障害物のフォームチェック ③Aチームは、技術レベルの向上。Bチームは、基礎テクニックの習得。 ④フィジカルは、パフォーマンス向上の為の基礎知識、基礎トレーニングについて。	
打合せ 内容	伝達事項	・選手個別の強化ポイントを提示。(練習中に実施) ・次回以降の強化合宿についてインフォメーション。 ・アデレード合宿について、インフォメーション。
	安全対策	救急箱、AEDを準備する。 緊急時の連絡体制を再確認。(別紙参照) 天候等による中止・変更の伝達方法の確認。 学校施設管理者との連絡確認
今後の課題	HPT全体 (プール)	・選手がいくつかの練習パターンに慣れてメニュー移行時間の短縮が必要。 ・各自マネキンキャリア時のキャリア方法やマネキン位置(ポジション)を確立していく。 ・Bチームの意識・姿勢をもっと高めるためにBチームだけミーティングを行いたい
	Aチーム (プール)	・フィン強化が課題。フィンの蹴り方・パワー・持久力とも向上が必要。フィンの練習は毎回 行っていく。 ・レース形式に近い練習を行い、ピックアップの精度を高めていく。 ・世界大会に向け明確な目標タイム(タイムトライアル、大会種目)を設定させる。
	Bチーム (プール)	・まだ雑な動きが多いので、きちんとしたフォームで練習出来るように指導していく ・こなす練習ではなく、考えて練習し、自分に何が足りないかを考えさせ、普段の練習に反映 させる。 ・マネキンの水没がかなりあるので、沈まないポジションを各自研究・練習していく ・Finでの足の使い方、動きをよくするために、ドリル練習を日々行っていく
	フィジカル	・フォームだけでなく、使うべき筋肉をきちんと使えていなければ意味がないので、解剖学的 観点から自分自身の身体の使い方を理解できるようにする。 ・継続的な体幹強化

HPT強化合宿 スケジュール @専修大学			
2月27日(日)			
	Aチーム	Bチーム	ビーチ
8:30			
9:00			
9:30	9:45～ 集合 @慶応大学 協生館前		
10:00	10:00～11:00 機材搬入、準備、着替え		
10:30	10:30～11:00 陸上ウォーミングアップ 笠原先生		
11:00	<p>11:00～14:00            プールトレーニング            A・Bチーム合同で実施            (50mフィンスイム測定含む)</p>		
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00	14:00～15:00 片付け・着替え・食事(各自)		
14:30	<p>15:00～16:30            フィジカルトレーニング            笠原先生</p>		
15:00			
15:30			
16:00	16:30～17:00 ミーティング		
16:30			
17:00	17:00～ 解散		
17:30			
18:00			

スイムトレーニング (11:00~14:00)

Swim menu									
	[TYPE]	[DIS]	[TIMES]	[SET]	[CYC]	[WORK]	TOTAL]	[SpT]	
1	W-up	400	×	1		Choice	400	8.00	
2	Drill	50	×	8	1.15	Dk, Dkupward, Sk, DolphinK ×2 W/Fins	400	12.30	
3	Swim	50	×	6	0.50	1-3 Form 4-6 Des W/Fins	300	5.00	
4	T.T	50	×	1	2.30	Finswim	50	15.00	
5	Swim	100	×	4	1.20	W/Fins	400	5.20	
		100	×	3	1.15	W/Fins	300	3.45	
		100	×	2	1.10	W/Fins	200	2.20	
		100	×	1	2.00	Allout W/Fins	100	2.00	
6	Loosen	100	×	1	2.00		100	2.00	
7	Pull	100	×	4	1.30		400	6.00	
8	Swim	100	×	4	1.30	Des	400	6.00	
9	Pick up					50mManikinnCarry 100mManikinCarry		40.00	
10	Manikin	50	×	2		Manikin Carry 3人1組	100	12.00	
		50	×	2		Manikin Carry W/Fins 3人1組	100	10.00	
11	Manikin	100	×	2	2.30	(25m/Swim - 25m/Carry)Hard - 50mEasy Dive	100	15.00	
		150	×	2	3.00	(50m/Finswim - 50m/Carry)Hard - 50mEasy Div	200	18.00	
12	Kick	100	×	4	2.00	Hard N/Fins	400	8.00	
13	Down	400	×	1	8.00		400	8.00	
							4350	178.15	



陸上でのウォーミングアップ



スイムトレーニング



マネキンピックアップの練習



フィジカルトレーニング