

みよしカークラブ 後期 練習指針

(カーポロ ・ スプリント競技)

みよし市カー協会

1、競技の特性について

① カヌーポロ競技

○相対する各チーム5名の2チームが、カヌー艇を操作しながらパスやドリブルを行い、相手ゴールにシュートをしたり、相手のシュートを防いだりし勝敗を争う事に楽しさがある競技です。

●チーム内で協力をしながら、練習やゲームに取り組み、ボール操作とゴール前の空間を作り出すなどの動きによって、ゴール前での攻防を競い合います。

② カヌーポロ競技で得られる能力

○「個人的技能の向上」

水上でバランスをとること、カヌー艇に乗り前後左右に操作すること、ドリブル、パス、ストップ、ターン、幅寄せ、バック漕ぎなどが挙げられます。

●「集団的技能の向上」

ゲーム中、パスをもらうときの動きやボールを持たないときの動き。また、ゴールまでの攻撃に視点をあてた練習を進めることでチーム内での連携プレーによってゴール前へ侵入し、得点を決めるなどカヌーポロ競技の特性に応じた課題を積ませることが出来ます。

☆カヌーポロ競技動画☆



☆画面をクリック  ☆

① カヌースプリント競技

○カヌースプリント競技は、明確に規定された障害のないコースを最短時間で漕ぎ、着順を競うことを目的とする。1人から4人乗りまでの艇に乗り、一定の距離(200m、500m、1000m)を漕ぎます。

●複数の艇がスタート線に整列、一斉にスタートし、各自定められた水路(レーン)でゴールラインを目指し最短時間で漕ぎ着順を競う競技です。その他には、5000mからそれ以上の長距離を漕ぎ、カヌーマラソンと呼ばれる競技もあります。

カヤック種目

艇に長座の姿勢で乗り込み、左右にブレードのついたパドルを左右交互に操作しながら、足先についているラダー(舵)を操作し、艇を真っ直ぐに保ちながら進めます。

カナディアン種目

艇に立膝の姿勢をとり、片方にブレードのついたパドルで、はじめに左右どちら側を漕ぐかを決めます。艇にラダー(舵)はついていないため、自身で艇の進行方向を操作しながら前に進めます。

② カヌースプリント競技で得られる能力

○「個人的技能の向上」

気象条件で試合結果が左右されるスプリント競技は、体力の向上はもとより、水上でバランスを取りながら艇を速くゴールまで進ませる必要があります。

競技コースのコンディションは、毎回同じ条件になることはないため、自分がどんな漕ぎ方をしたら艇を速く進ませられるか理解することが必要です。

●決められたコース（スタートからゴールまで）距離を最短時間、最短距離で艇を進ませるために、練習時と試合時のタイムを比較して、目標にするタイムを設定します。タイムを設定することで、大会での勝敗だけでなく、目標を達成できた時の喜びを体験でき、カヌースプリント競技の特性に応じた課題をつませることができます。

☆ カヌースプリント競技 紹介動画 ☆



☆画面をクリック  ☆

競技大会準備に向けた、期分けのイメージ

準備期（10月・オフシーズン）

シーズン最後の試合が終了して次のシーズンに向けて準備。レースの振り返りを行い、来年の目標と課題を設定します。

基礎期（11月から2月）

有酸素能力向上と技術力の向上を目的とした練習を行います。（水上では長距離漕、陸上ではランニング）

強化期（3月から4月）

全国大会予選会に向けた準備期間、大会に向けたことを考えたレースペースのメニューを組み込んだ練習を行い、準備期の間蓄積した基礎体力、技術をレースに活かすように準備します。

ピーク期（5月から9月）

目標とする大会に向けて、試合形式の実践練習に入り大会へ参加する。複数の大会で自分のピークを合わせることができるよう備え、各大会に向けてコンディションを整えながら活動を行います。

カヌースプリント大会 スケジュール

基礎期					強化期	ピーク期						準備期
月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
中学生						スプリングスプリント大会	記録会(第1回全中選考会) 国体愛知県予選	記録会(第2回全中選考会) 市中学校カヌー大会	県中学校カヌー大会 全国中学生カヌー大会 東海ブロック大会(国体予選)	日本カヌースプリントジュニア 選手権大会	市中学校カヌー大会新人戦	県中学校カヌー大会新人戦
高校生						スプリングスプリント大会	県高等学校総合体育大会 カヌー競技		東海高等学校総合体育大会 カヌー競技東海ブロック大会(国体予選)	全国高等学校総合体育大会 カヌー競技 日本カヌースプリントジュニア選手権大会	県高校カヌー選手権大会	国民体育大会 県高校カヌー大会新人戦

カヌーポロ大会スケジュール

基礎期				強化期		ピーク期					準備期	
月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
小学生・中学生							保田カップカヌーポロ大会	市民カヌー大会(スプリント)	愛知県少年少女カヌー大会 あじさいカップ 全国少年少女カヌー大会	あわらカップ	日本カヌーポロジュニア選手権大会 市民カヌーポロ大会	

後期トレーニングは「楽しく！」継続できること！

後期トレーニングのプランニング 「 3つの柱 」

① **メンタル面**・・・選手が自己解決できる力を身に付ける。

「理由はわからないけどたくさん練習したから速くなった」ではなく「自分の課題が改善できる内容のトレーニングをしたらから速くなった。」というように理解をすることが必要です。また冬の練習はシーズン練習とは違い、単調な練習になる為、目標を設定し練習に取り組みます。

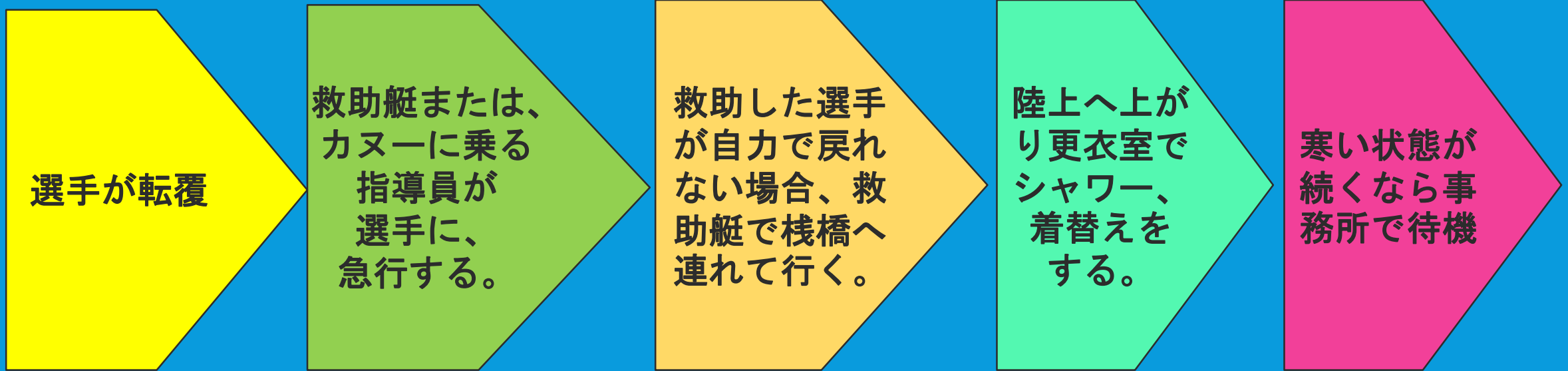
② **体力**・・・ジュニア期に最も伸びる体力要素、「最大酸素摂取量 (Vo2max)」を高める。

有酸素性トレーニングや有酸素能力や筋力など、明確に数値として測定が可能である為、自分に必要なトレーニングを行い、心臓と肺の機能を強化します。（他の運動で一般的にはランニングや縄跳び、水泳、サイクリングなども同じです）

③ **技術**・・・フォームチェックを行い、きれいなフォームを作る。

パドルのブレードで上手に水を掴むこと、長い距離をゆっくり漕ぐ中で、具体的には、自分がどの位置から水にパドルをキャッチしているのか、フィニッシュはどの位置で抜けているかなど、確認しながら正しい漕ぎ方、たくさん水が掴めて1番遠くに艇が進む漕法を身に着けます。

安全面への対応（救助体制）



※湖面（水上練習）に出る判断基準は、当日の「気温、風速、水温」を計測して、次頁の安全管理指針で決定をする。

三好池力又一競技場使用に関する安全管理指針

1 気象条件と数値化について

- (1) 気温は摂氏5度を10とし、下表のとおりとする。
- (2) 風速は毎秒8メートルを10とし、下表のとおりとする。
- (3) 水温は摂氏5度を10とし、下表のとおりとする。

(下表)

気温	5度	6度	7度	8度	9度	10度	11度	12度	13度	14度	15度
指数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
風速	8m	7m	6m	5m	4m	3m	2m	1m	0m		
指数	10	9	8	7	5	3	1	0	0		
水温	5度	6度	7度	8度	9度	10度	11度	12度	13度	14度	15度
指数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

2 気象条件の測定について

- (1) 気温、風速（風向を含む）、水温は乗艇棧橋先端部で3分間測定する。
- (2) 練習計画に基づき、午前9時、午前11時、午後1時、午後3時のうち必要に応じて測定する。
- (3) 測定はカヌー協会職員または指導員が実施する。

3 情報の伝達について

- (1) 通信機器（トランシーバー）を使用し、事務局、モーターボート乗船者、団体指導者に対し伝達する。
- (2) 練習時、顧問および指導員は必ずトランシーバーを携帯し通信可能な状態を維持する。

4 判断の基準について

数値化された気温、風速、水温の合計が27を超す場合または気温、風速、水温のうち2つの項目が10の場合は乗艇を不可とする。

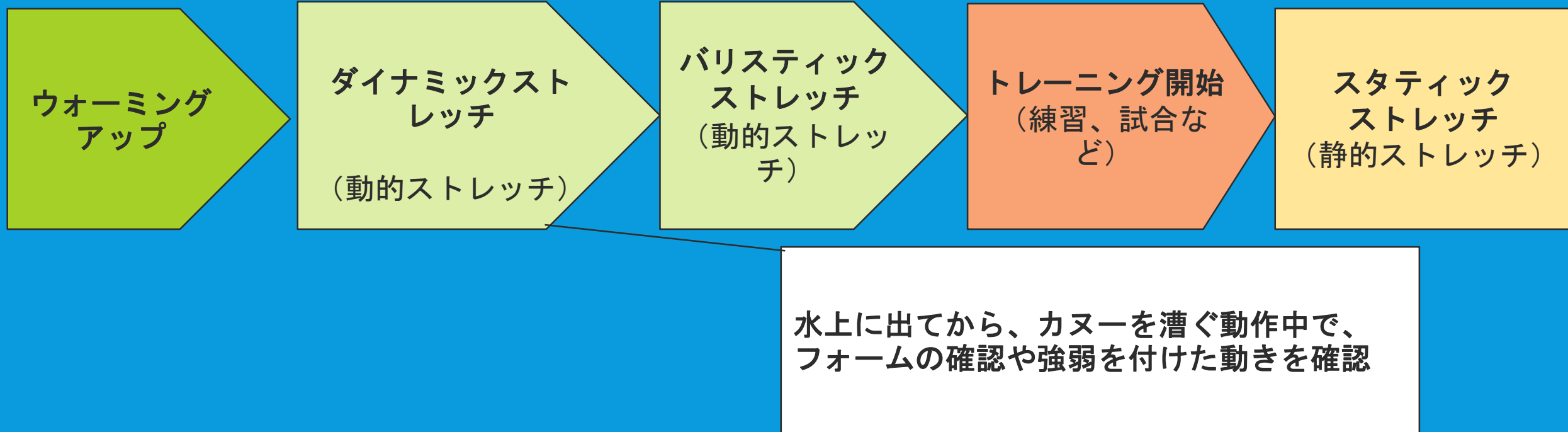
安全面への対応（湖面）



- ※風が強くコース内で、漕げない時は風の影響が少ないエリアに行きます。
- ※救助艇を配置して、安全管理、転覆した選手を救助します。

小・中学生、高校生トレーニング開始前

☆運動パフォーマンス向上、基礎代謝の向上、ケガの防止



☆ ウォーミングアップ・・・ダイナミックストレッチ（筋温、体温の上昇や呼吸循環系、筋肉、関節などの可動域を大きくする。）

★ クーリングダウン・・・スタティックストレッチ（反動や弾みをつけずに筋肉をゆっくりと伸ばし、筋肉の最大可動域をゆっくりのばす）

水上メニュー

○ トレーニング強度／メニュー

低強度・・・心拍数150BPMで、「2時間から1時間30分」・・・ロング漕、フォーム漕

中強度・・・心拍数165BPMで、「1時間」・・・ロング漕、フォーム漕

高強度・・・心拍数175BPMから最高心拍数(220－年齢)「1時間30分から1時間」

(高強度例)1000m×10本、2000m×5本、コース外周2周4セット各レスト5分、10分×4本各3分レストなど行う。

○ シーズンに入る前(2月中旬から3月)

2000m／1000m／500m／タイムトライアルを行い、冬場のトレーニングの体力の確認を行います。

○ ゲーム性のあるメニュー(練習内容に刺激をあたえる)

- ・学年や種目を混ぜたチーム対抗、カヌースプリントリレー(250m／100m)
- ・カヌーポロの選手は、ボールを使用した遠投飛距離測定

※ 水上メニューですが、気象条件で湖面に入れない時は陸上での練習に変更します。

陸上①／エルゴメーター

トレーニング強度／メニュー
高強度

心拍数175BPMから最高心拍数(220-年齢)「1時間30分から1時間」・・・1000m×10本、2000m×5本、コース外周2周4セット各レスト5分、10分×4本各3分レスト

- ※ カヤック5台 カナディアン2台、グループで週替りで行う。
- ※ 中学生、高校生を中心に、エルゴを使用した練習を行います。

陸上②／ランニング

- 三好池 1 周ランニング約4.5 km、○堤防400m走、○1500m走、○12分走、芝生坂道（体育間横）

陸上③／筋力・体幹トレーニング

- ・体幹系サーキット・ケガの予防にもなる
- ・筋力系サーキット・ウエイト器具も混ぜて（小学生、中学生は自重）

○種目にかける時間

20秒10秒レスト／タバタ式または、40秒20秒レスト

○種目数

参加選手の人数に対してグループ分けを行う。（15種目から20種目）

状況に応じて、ランニング、エルゴ、サーキットグループに分け、3種を組み合わせ（30分ごとに分けて）行う。

陸上④／座学など

小学生の安全面の対応と練習内容

基本方針は、「気温が低い、強風の時」は乗艇をしません。すべて陸上練習とします。

水上練習内容

- ① ポロ艇（アオック）でコース内を漕ぐ
 - ・ 100mから250m漕ぎ
 - ・ 100mスラローム漕ぎ（コース部位を使用）
 - ・ ゆっくりコース外周
 - ・ グループ分けリレー（100m）
 - ・ 棧橋付近でボールの遠投飛距離測定
- ② ミニカヤック（スプリント艇）に乗艇挑戦！！

※すでに乗れる選手もいます。

小学生の運動神経「8つの能力を伸ばします。」

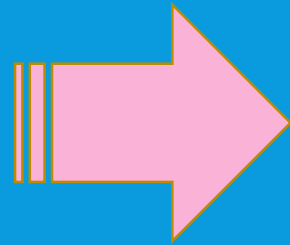
8つの能力とは？

- ①有酸素能力（全身持久力）…長時間、一定の強度の運動を続けることができる能力
- ②バランス能力…動きの基礎となる能力
- ③リズム能力…音楽などの刺激に対して自分を合わせる能力
- ④反応能力…合図に対して素早く体を動かす能力
- ⑤定位能力…動いているものの自分の位置関係を正確に把握する能力
- ⑥分化能力…自分と道具の距離感を把握して正確にあつかう能力
- ⑦変換能力…素早く動きを変えたり、同調させる能力
- ⑧連結能力…複数の動きを無駄なくつなぎ合わせる能力

陸上練習内容（8つの能力を伸ばします。）

8つの能力とは。

- ① 有酸素能力
- ② バランス能力
- ③ リズム能力
- ④ 識別能力
- ⑤ 変換能力
- ⑥ 連結能力
- ⑦ 反応能力
- ⑧ 定位能力



8つの能力を伸ばすためのメニュー

- ① ランニング
- ② ラダートレーニング
- ③ 縄跳び（シングル、大縄）
- ④ 体幹トレーニング
- ⑦ ボールキャッチ

水上で服装と持物

① 防寒スポーツインナーウェア(上下) (速乾性のある物)

② ウィンドブレーカー(上下、撥水性の物)

※ワーク社、アンダーアーマー(コールドギア)、(ヒートテックはダメ)

③ 帽子又はニット帽

④ パドリンググローブ(必要であれば)

注意※Tシャツ、短パンでは、低体温症になるおそれがあります。冬場の服装は、夏場と違い、重ね着での対応になりますが、動きやすい服装でお願いします。

① サンドル

② ランニングシューズ

③ 腕時計(GPS、心拍計があれば運動強度がわかります。)

④ 着替え(タオルを含む)、飲み物(水筒またはペットボトル)

※濡れる、濡れないに関わらず着替え(タオルを含む)を必ず用意して参加すること。

期 日		場 所	練 習 時 間	備考（大会及び主催事業等）		
1 1 月	4	(土)	三好池	13:00～16:00		
	5	(日)		9:00～12:00		
	11	(土)		東海高等学校総合体育大会力 又一競技新人戦（参加者以 外休み）		
	12	(日)				
	18	(土)		13:00～16:00		
	19	(日)		9:00～12:00		
	25	(土)		13:00～16:00		
	26	(日)		9:00～12:00	☆掃除	

期 日		場 所	練 習 時 間	備考（大会及び主催事業等）		
1 2 月	2	(土)	三好池	13:00～16:00		
	3	(日)		9:00～12:00		
	9	(土)		東海地区ブロック合宿の為 (参加者以外休み)		
	10	(日)				
	16	(土)		13:00～16:00		
	17	(日)		9:00～12:00		
	23	(土)		13:00～16:00		
	24	(日)		9:00～12:00	☆掃除	

期 日		場 所	練 習 時 間	備 考 (大会及び主催事業等)	
1 月	6	(土)	三好池	13:00~16:00	
	7	(日)		9:00~12:00	
	13	(土)		13:00~16:00	
	14	(日)		9:00~12:00	
	20	(土)		13:00~16:00	
	21	(日)		9:00~12:00	
	27	(土)		13:00~16:00	
	28	(日)		9:00~12:00	☆掃除

期 日		場 所	練 習 時 間	備 考 (大会及び主催事業等)	
2 月	3	(土)	三好池	13:00~16:00	
	4	(日)		9:00~12:00	
	10	(土)		13:00~16:00	
	11	(日)		9:00~12:00	
	17	(土)		13:00~16:00	
	18	(日)		9:00~12:00	
	24	(土)		13:00~16:00	
	25	(日)		9:00~12:00	☆掃除

期 日		場 所	練 習 時 間	備 考 (大会及び主催事業等)	
3 月	2	(土)	三好池	13:00~16:00	
	3	(日)		9:00~12:00	
	9	(土)		13:00~16:00	
	10	(日)		9:00~12:00	
	16	(土)		13:00~16:00	
	17	(日)		9:00~12:00	
	23	(土)		13:00~16:00	☆掃除
	24	(日)		9:00~12:00	閉校式 13:00から13:20

※水上deお花見を3月23日(土)24日(日)で開催予定です。