

臨時休館中に各家庭で実施してほしいこと

選手として継続的なトレーニングができない状況にあることで不安もあるかと思います。しかし、この状況で「何もしない選手」と「出来ることをしっかり行い再開に向け準備する選手」では大きく差がついていきます。簡単ではありますが下記に行って欲しいこと記載しますので、実践してみてください。

1. 練習前後のいつもの体操・ストレッチを行う。

体は動かさなければ、可動域が徐々に狭くなってしまいます。

まずは、いつもの体操から。+ 普段行えない体操・ストレッチをしましょう。

2. 有酸素運動を行う。

ジョギング又はウォーキング等で心拍数（1分間で150程度を目安に）を上げ、一定の強度を30分以上持続する運動を行いましょう。

競泳において持久的要因は大きなウエイトを占めています。練習再開時に役立てましょう。

推奨 小学校低学年：なわとび 高学年：ジョギング 中・高生：ランニング(30分以上)

3. 筋力トレーニング・スタビライゼーションを行う。

日常生活でトレーニング中のような最大限のパワー発揮を行うことは少ないと思います。

また、水中よりも陸上での運動の方が身体へかかる負荷は大きくなります。

この期間を利用し、普段行っていなかった選手は積極的に行ってみましょう。

トレーニング例は別紙を確認。※環境に応じて自分で考えましょう。

4. 家の手伝い・学業を行う。

選手活動を行っていると家で過ごしている時間が少なくなります。

ですが今は、学校もダッシュもなく、家にいる時間が増えています。

この期間を利用して、家の手伝いを積極的に行いましょう。

また、このまま春休みになる学校も多いです。時間のあるうちに、今の学年で行なった勉強の復習、新学年に向けて予習をしておきましょう。

勉強を集中して行えない選手は、練習にも集中して取り組めません。

家の手伝いも積極的に行い、応援される選手になりましょう。

選手十ヶ条

誰でも1日24時間であることを忘れず、自分なりの生活計画で、勉強と水泳の両立『文泳両道』を実践する。