

# 2015年度福岡県小学生選抜強化練習会



※2020年東京オリンピック～2021年世界選手権福岡大会に向けて、2015年度より小学生を対象とした強化練習会を毎月1回実施しました。↑は集合写真です  
2015年4月から始めた練習会には立ち上げ当初こそこじんまりとした練習でしたが、1年を通じて強化指定標準記録突破者が65名、練習会参加者は40名を超える規模となり、回を追うごとに盛り上がりを見せてきました。



※小学生ということもあり、ストレッチや補強運動などはあまり行っていないのか？関心がないのか？練習前の準備運動の重要性を今後浸透させていかなければいけないように感じました・・・。



よろしくお願いしまあ～す



練習は参加者全員同じメニューで行いました。日頃行う練習とは違う部分もあり、やり方を理解するには時間もかかりましたが、逆にそういう刺激も変身するための何かのきっかけになると思います。いろんなコーチの指導に対応できるようになるのも成長の一つだと思います。



練習では泳法練習を多く取り入れ、姿勢の重要性、肩と肩甲骨の動きの関連性を動きで理解してもらえよう説明、実践していきました。意識と無意識を水中で行うのはなかなか難しいので、見てイメージし泳いで感覚を確認する作業をやってもらいました。根気強く継続していこうとおもいます。

福岡県の代表選手として  
チーム福岡の一員として  
しぶきを上げろ夢を持って!



40数名がしのぎをけずる練習風景は壮観です。これからも良きライバルとしてまたチーム福岡の仲間として切磋琢磨し、お互いに高め合ってもらいたいと願っています...



1年間、県強化策の一環であるこの練習会に参加してくれた選手の皆さんまた送迎して下さった保護者の皆様方、ありがとうございました。日頃は試合で競い合うことしかできない選手達も同じチームとして練習と行動を共にすることを通じて、仲間意識と連帯性が増してきたように感じます。今後もチーム福岡の一員として励んでください...

