



しゃっぴーニュース 〈7号〉 2020. 1. 29

明けましておめでとうございます

2020年、オリンピック開催の年になりました。選手の皆さんは、それぞれ目標を立て、新年を迎えられたことと思います。

オリパラあいち強化事業 シンガポール合宿 2019

シンガポールにて、下記の日程で強化合宿を行いました。

第1クール	1月4日～10日
第2クール	1月11日～16日



1クール目は、中高一貫のスポーツ専門学校、シンガポールのスポーツスクール (SSS) で練習を行いました。宿泊は、SSS の生徒の寮を借り、長水路 10 レーンで OMEGA のスタート台が 20 台ついている素晴らしいプールで練習しました。(写真上) 合同練習、合同メイン練習、距離・種目特性に分けられたグループで、合計 10 回行われました。朝練前は、みんなで揃ってダッシュミックスストレッチで体を動かし、メイン練習前はワンパで気合を入れました。合同メイン練習後の様子です (右写真) 出し切りしました。



温暖な気候で体もしっかり動き、良いトレーニングが積めました。夕食後は、みんな揃ってのミーティングで、竹内ヘッドコーチやスタッフからの話や、高3の選手に今の想いを、高2の選手には今年の目標を話してもらいました。中オフでは、シンガポールのシンボルのマライオンなど、観光地へ出かけリフレッシュできました。

(最後に、合宿の目標・スローガン、個人全員の目標を書いた旗と集合写真を撮る)



2クール目は、チャイニーズスイミングクラブ (CSC) で7回の練習を行いました。屋外のプールで (左写真) 開放感があり、とても気持ち良かったです。CSC のプールは海沿いにあるので、朝練前はそこまで出て外で体を動かしました。ビーチボールでラリー対決をしたり、中オフの夜にナイトショーを見たり、体は疲労困憊していますが、心の疲労は取れた様子でした。

最後は、現地コーディネーターの中村夫妻と写真を撮りました。全ての練習をやり切り、選手たちも満足そうな顔です。(写真右)

いろいろな方に支えられ成長し続けている選手たち。この感謝の気持ちを忘れないで、トレーニングに励んでもらいたいと思います。

(帯同スタッフより)

選手の皆さん、スタッフの皆さん、お疲れさまでした。この経験が生かされるよう、各所属に戻られてもモチベーション下げず、頑張ってください。

