

## 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

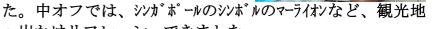
1クール目は、中高一貫のスポーツ専門学校、シンガポールスポーツ スクール (SSS)で練習を行いました。宿泊は、SSS の生徒の寮

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

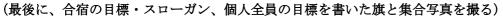
しました。(写真上) 合同練習、合同メイン練習、距離・種目特性に 分けられたグループで、合計 10 回行われました。朝練前は、みんな で揃ってダイナミックストレッチで体を動かし、メイン練習前はワンパで気合を 入れました。合同メイン練習後の様子です(右写真)出し切りました。



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



へ出かけリフレッシュできました。





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。

