



# 第5期 HOPE育成プログラム 概要説明資料

オリンピック強化委員会 推進事業



2024年10月20日  
オリンピック強化委員会



オリンピックでのメダル獲得を志す次世代選手、保護者の皆様へ

日頃よりセーリングの競技力向上にご尽力を賜り誠にありがとうございます。

セーリングは、男女・年齢を問わず、また障がいの有無に関わらず、誰もが自分に合った楽しみ方ができる価値を持つインクルーシブ、かつジュニアからシニアまで世代を超えて楽しむことが可能なシームレスなスポーツです。私自身、Tokyo2020後に河野前会長からこの考え方を引き継ぎ、会長就任以来セーリングの価値向上に連盟として取り組んでまいりました。

オリンピック競技でのメダル獲得は、この素晴らしく広い裾野と奥行きを持ったスポーツの底力を示す一つの指標であると言え、我が国においてセーリングに携わるすべての皆さまの悲願として、何としても実現をしなければならない一つの目標でもあると考えています。また、この高い目標を継続的に達成し、競技団体として成長を実現をしていくためには、次世代選手の発掘・育成が最も大切かつ喫緊の課題であることは言うまでもありません。「HOPE育成プログラム」はこの大きな目標を達成するための我々のチャレンジの一つとして、2021年から取り組みを行っているものです。

この度、このチャレンジに皆様とともに進めていけることを非常に喜ばしく感じています。

ともに手を携えて、学びながら、我が国のセーリングの未来を創っていきましょうではありませんか。



(公財) 日本セーリング連盟  
会長 馬場 益弘

オリンピック強化委員会では強化活動を行うにあたって以下3つの方向性を掲げています。

1. オリンピックParis2024での1種目以上のメダル獲得
2. オリンピックLA2028を見据えた強化戦略の構築・次世代選手の育成
3. 人的・物的資源配置の最適化

2021年1月からスタートした「HOPE育成プログラム」においては、上記の2.の中核をなすプロジェクトとして、プログラムに参加した次世代を担う若手選手が、最終的にはオリンピックで実績を残し、かつ人間力を兼ね備えた素晴らしいセーラーに成長していく為の明確なパスウェイをイメージしていけるよう、仕組みを整えています。

更に、プログラム内容の拡充についても継続的に取り組み、選手のスキル・知識・人間力を高めることによって強固な基礎を固めていくとともに、選手がトップセーラーへと成長する過程の中で、目標とするWorld Sailingユースワールド大会やオリンピッククラスのJrワールド大会での金メダル獲得を目指します。

オリンピック強化委員会として、チーム一丸となって次世代を担う若手選手の育成に取組み、選手同士が健全な競争意識を持ち、高め合うことのできる場を提供して参ります。



オリンピック強化委員会  
委員長 宮本 貴文

SAILING TEAM JAPAN

## HOPE育成プログラムの目的・第一目標

- 「HOPE育成プログラム」は、WSユースワールド/種目別Jr.ワールドなどでの優勝を第一目標とし、オリンピックで活躍する選手の輩出を目的としています。
- 併せて、2026年9月に愛知・名古屋で開催されるアジア競技大会において、複数クラスでのメダル獲得を目標とします。
- プログラムは2025年1月～2028年12月の4年間を一つのタームとして捉え、長期的な育成計画を展開します。



## 育成の3ステップ

- Basic、Advance、Racingの各ステップを1年単位のプログラムで構成し、レベルに合わせた専門カリキュラム(\*1)を設定すると共に、海外への遠征・合宿などのサポート条件(\*2)を設けています。また、各ステップにおいては明確な認定(継続)条件(\*3)を設定し、在籍選手間での健全な競争を喚起し、適切な循環・入替えが起きていくこと企図しています。

(\*1)詳細についてはスライド16~18枚目ご参照  
(\*2)詳細についてはスライド7、9、11枚目ご参照  
(\*3)詳細についてはスライド8、10、12枚目ご参照



### Racing

- ✓ 国際大会における安定した好成績獲得を目指す
- ✓ 自身で考え、積極的に行動・改善できる力を身に付けた「自立した選手」を目指し、積極的な海外遠征・合宿と、オーダーメイドでの国内合宿等を実施
- ✓ 海外大会遠征において手厚いサポートを設定

### Advance

- ✓ Basicで得た知見を自らの艇種にフィードバックし、各分野のスキルについてブラッシュアップを図りながら、HOPE Racingを目指す
- ✓ 国内での個別強化と、得られた知見等を確認する場として国際大会に参加

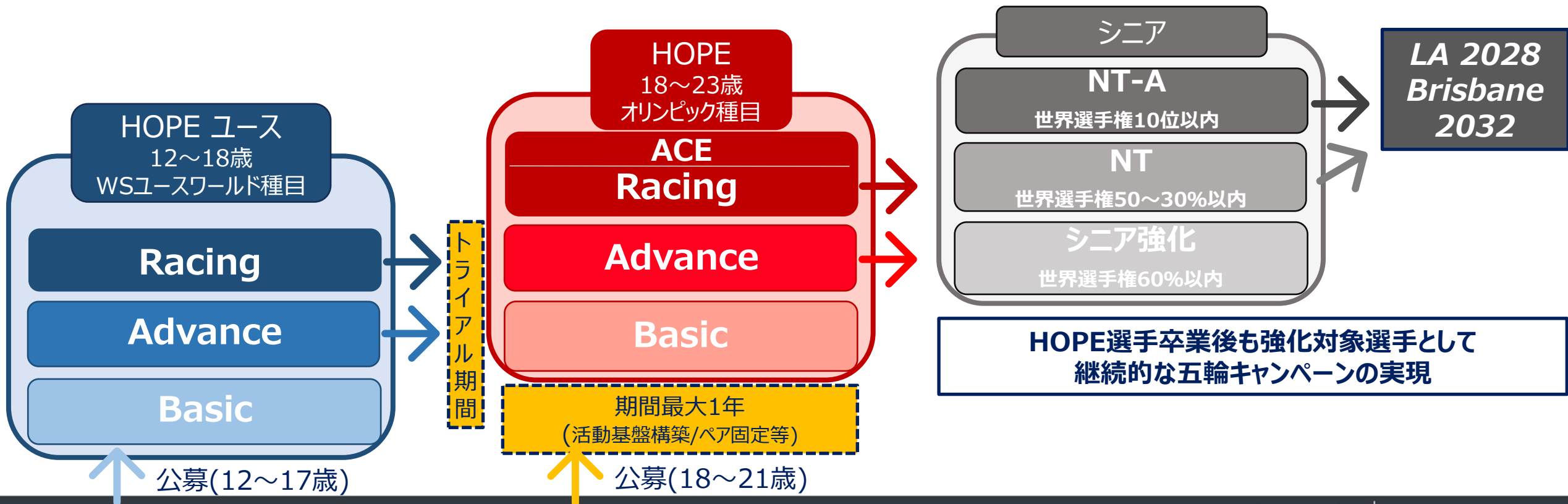
### Basic

- ✓ セーリングに必要な知識についてインプット・アウトプットを繰り返す基礎固め期間の位置づけ
- ✓ 各分野の専門スタッフによる講習/実技指導を受講し知識を高め、合宿内外でアウトプットを行うルーティン確立する



# HOPE育成プログラムの階層構造

- 原則として12～18歳の選手は「HOPEユース選手」に区分され、WSユースワールドでの金メダル獲得に向けてWSユースワールド種目に取り組みます。
- 18～23歳までの選手は「HOPE選手」に区分され、種目をオリンピック種目に切り替え、同種目での活動とJr.ワールドでの金メダル獲得に目標を定めて活動を行います。
- それぞれの区分で目指すべき目標が異なるため合宿内容については違いがあり、ユースから移行の際にはオリンピック種目への移行準備期間として、最大1年間のトライアル期間が設けられています。
- 各区分にはBasic, Advance, Racing(+ACE)の3つの階層が存在し、選手レベルに応じた学習・補助内容が設定されます。



# HOPEユースのコンセプト、補助内容等

- HOPEユースはセーリング未経験者から高校等で経験を積んだ選手まで幅広い層を対象とし、WSユースワールドでの優勝、ユース国際大会での継続的な入賞を最終目標に定めています。プログラムは年12回のHOPEユース合宿と、個別強化の2種で構成されています。
- 本期間において在籍選手は必要な知識とアスリートに求められる身体能力を身につけ、インプット/アウトプット/コーチによるフィードバックを繰り返しながら、ユース種目で世界で結果を残せるレベルに至ることが求められ、Advance昇格の時点で同世代の国内トップに位置する必要があります。
- HOPEユース合宿時の学習内容は非常に多岐に亘るため、**原則的に全てのHOPEユース合宿に出席を頂く必要があります、認定の継続・取り消し要件として高い水準の出席率を設けています。**また、カリキュラムの特性上、合宿期間中に希望種目に乗艇できない場合もあります。

## ●合宿内容/補助内容

**・HOPE ユース 合宿**

**・年間12回(58日)実施**

・合宿時使用する種目：  
ILCA6,420,29er,iQFOiL他  
(カリキュラム内容を鑑み希望種目に乗艇しない場合有)

・WSユースワールドに向けた乗艇種目・ポジションは早い段階で選手・コーチとの協議によって決定



**・追加補助内容(\*1)(\*2)**

**HOPE ユース Racing**

- ・海外国際大会遠征補助1回+海外合宿1回
- ・個別強化の実施
- ・国内大会帯同

---

**HOPE ユース Advance**

- ・個別強化の実施
- ・国内大会帯同

**HOPE ユース Basic**

- ・個別強化の実施
- ・国内大会帯同(全日本大会のみ)

TBD

(\*1)実際の補助適用可否はコーチ間協議により決定します  
(\*2)20%自己負担を原則とします



TBD



# HOPEトライアル期間のコンセプト

- HOPEユースは18歳になる年度の12月で修了となり、所定の認定継続条件を満たす選手はHOPEトライアル期間に移行します。また、公募に合格した18歳以上の選手は本期間からのスタートとなります。
- 本期間はWSユースワールド種目からオリンピック種目への移行期間に位置づけられて、ペアの選定、練習環境・活動資金の確保といった自身の競技基盤を整え、キャンペーンを開始するための準備を行う期間として**最大1年間の在籍**が認められています。同期間においては国際大会等での成績は求められず、合宿に参加しつつ環境を整えることに専念して頂きます。環境が整った選手は、オリンピック艇種での中長期的な活動計画を作成し、そちらが認定されればHOPEの活動が開始できます。
- 公募によって本期間に入った選手については、HOPEユース合宿への同時並行参加が認められており、自らに足りていない分野について適宜キャッチアップをする機会が設けられています。
- HOPEにおいて活動している選手に何らかの理由によりペア解散や艇種変更等の事象が生じた場合、一旦トライアル期間に戻って再度体制を整えて頂く期間としています。（HOPE Racing、HOPE Advanceについては1ランクの降格処置を伴います）

## ● 合宿内容/補助内容

### ・HOPE 合宿

- ・年間6回の合宿(2回の体力測定会を含む)について参加義務有り。
- ・キャンペーンを実施している選手と時間を共有することで、必要なノウハウについて学習する



### ・追加補助内容(\*1)

- ・個別強化合宿への参加

(\*1)20%自己負担を原則とします

### ・HOPE ユース 合宿

- ・適宜参加可能
- ※ユースからの昇格組を除く



TBD

# HOPEのコンセプト

- ▶ オリンピック種目での継続的活動が可能な選手が、同種目で活動を開始し、国際大会に継続的に出場しながら、Jr.ワールドでの金メダル獲得を目指します。プログラム修了後にはNT/NT-Aとなり、オリンピックでの入賞・メダル獲得レベルの活躍が期待されます。
- ▶ HOPEユースと比較し即戦力の育成・強化の側面が強く、HOPE Basicの段階で海外主要国際大会出場の補助を得つつ、初年度からオリンピック種目Jr.ワールド等での一定の結果が求められる設計となっています。
- ▶ 合宿については強風・高波のコンディションが期待できる冬季の座間味合宿を中心に据え、各種目の乗り込みを重視すると共に、Advance以上についてはコーチによる個別強化を実施し、個人のレベルに応じたきめ細やかな強化プランを実行します。
- ▶ Jr.ワールドでメダルを獲得した選手はACE選手に指定し、オリンピックでのメダル獲得を視野に入れた特別強化を実施します。

## ●合宿内容/補助内容

### ・HOPE 合宿

・年間6回(約44日)実施

・冬期の座間味冬季合宿(合計38日間)による、強風・高波コンディションでの各種目乗り込みを実施

・NT・シニア強化選手とのタイアップやレース参戦等、実戦に即した強化の実行

### ・追加補助内容(\*1)(\*2)

#### ACE

・海外遠征等含むオーダーメイド強化 内容は協議により決定

#### HOPE Racing

・海外国際大会遠征補助2回+ソフィア杯+海外合宿1回、およびスタッフ帯同補助

・コーチの国内大会帯同等、個別強化の実施

#### HOPE Advance

・海外国際大会遠征補助1回+ソフィア杯

・コーチの国内大会帯同、個別強化の実施

#### HOPE Basic

・海外国際大会遠征補助1回

・コーチの国内大会帯同(全日本大会のみ)、個別強化の実施

TBD

(\*1)実際の補助適用可否はコーチ間協議により決定します

(\*2)20%自己負担を原則とします

活動宣言・計画書提出によりHOPE移行。ペア解散・艇種変更等でトライアルに戻る場合あり

トライアル期間

HOPE  
18~23歳  
オリンピック種目

ACE

Racing

Advance

Basic

23歳になる数え年の種目別ワールド最終日をもって卒業し、シニアとして活動開始



TBD

## 認定期間中の認定継続要件について

- HOPE(トライアル期間を含む)、HOPEユース選手は、認定期間中において主にプログラム出席率とフィジカルテストについての下記認定継続条件を満たし続ける必要があり、下記の解除要件に該当する場合は、認定期間中であっても認定が取り消されます。

### 認定継続条件

- ✓ 年間プログラム参加率(\*1)が80%(\*2)以上であり、かつ各合宿への参加率(\*1)が50%(\*2)以上であること
- ✓ 4月(HOPE、HOPEトライアル)/6月(HOPEユース)、10月(共通)に実施するフィジカルテストの設定値を全てクリアすること
- ✓ 選手・コーチ間で話し合い定めた個別目標を、指定期限(3ヶ月毎)までに達成すること

(\*1)参加率算出方法：(参加日数+公欠日数)/プログラム(合宿)日数×100

(\*2)小数点以下は切り捨て

#### 【公欠時の要対応事項】

欠席理由が以下項目に該当する場合は公欠扱いとし、上記参加率算出時に当該欠席日については出席とカウントする。

公欠申請する場合は「HOPE育成プログラム欠席届兼公欠認定願書」を参加申込み締切り日までに提出のこと。提出ない場合は公欠を認めない。

公欠対象項目：インカレ/インターハイ/国スポ/全日本大会及び各水域予選、学校公式行事・海外大会・冠婚葬祭

その他：急な発熱等があった場合は、担当責任者にメールで伝達し、欠席届を提出すること。

TBD

### 認定解除要件

- 以下事項に該当する場合はオリンピック強化委員会にて「認定小委員会」を開催し、当該選手の認定取消について協議し決定する
- ✓ (各)プログラム参加率/フィジカルテストが継続条件を満たさないことが確定した場合（解除のタイミング：確定した月の月末）
- ✓ 3合宿連続不参加(公欠での不参加を含む)の場合（解除のタイミング：3回目の合宿開催月の月末）
- ✓ 4月(HOPE、HOPEトライアル)、6月(HOPEユース)、10月(共通)に実施するフィジカルテストの設定値をクリアできなかった場合（解除のタイミング：4月末、6月末、10月末）
- ✓ 個別目標を指定期限(3ヶ月毎)までに達成できなかった場合(解除のタイミング：確定した月の月末)
- ✓ ナショナルチーム等強化対象選手規程への違反等が認められた場合（解除のタイミング：即時）

# HOPE合宿期間中に実施するトレーニングのコンセプト

- 目標とするレースにおいて最高の競技パフォーマンスを発揮するためには、選手の現在の競技レベルの高低とは関係なく、パフォーマンス発揮に必要なフィジカルの基本要素を一定のレベルまで向上させる必要があります。そのため、トレーニング負荷の増大期と積極的な疲労回復期のバランスを整えつつ、計画的にフィジカルを向上・維持させるトレーニングプログラムを構成しています。
- また、事前に競技特性を分析して競技パフォーマンスに影響するセーリングの基本要素を特定し、それらを向上させるためのトレーニングプログラムの枠組み、トレーニング種目選択、負荷の設定等を行っています。

## 【参考1】トレーニングに関する基本的な考え方

- トップアスリートに至るためには、幼少期より専門的な競技トレーニングを行う必要がある。ほとんどの競技でオリンピック出場選手の平均競技開始年齢が15歳以下であった。ジュニア期から活躍するために中学生、高校生から専門的な競技トレーニングを積む必要がある。
- 一方で、早期専門化によって生じる可能性のあるリスクもある。特に身体的には早期専門化により、局所的な負荷が繰り返し加わり、その後の回復が不十分であるとオーバーユース障害のリスクが増大する可能性がある。そのため、成長・発達過程にあるユース選手のフィジカルトレーニングでは、運動負荷に注意しつつ、右図にある身体機能(機能的パフォーマンス)や運動能力の基盤となる部分(機能的動作)を改善し、強化することによって、「怪我の予防」と「競技パフォーマンスの向上」に繋がっていくことが最も重要である。



**機能的スキル**  
セーリング特有の専門的技術

**機能的パフォーマンス (Power = 筋力Force × 速度Velocity)**  
アジリティ、コーディネーション、スピード、クイックネス、ストレングス、ジャンプ、プライオメトリクス、リアクション、SSC、運動学習、持久力、心理状態

**機能的動作 (Stability & Mobility)**  
姿勢、可動域、筋力 (MMT)、関節適合性、運動制御、柔軟性、身体組成バランス、バイタル、基本動作など



## フィジカルテストのコンセプト・意義

- 継続的なフィジカル強化を行うには、競技パフォーマンスを向上させるためのトレーニングに加え、その効果を推定する「測定・評価」を行う必要があります。「測定・評価」のなかには、体力・運動能力を評価する「フィジカルテスト」、動作を診断する「ムーブメントスクリーニング」、医学的な検査を行う「メディカルチェック」などが含まれ、HOPE育成プログラムでは定期的なフィジカルテストを実施しています。
- フィジカルテストには、発達過程のモニタリング、トレーニング効果の評価、強み・弱みの把握、トレーニングゾーンの開発、パフォーマンスの予測、潜在力の定量化等、多くの目的があります。また、フィジカルテストは主に機能面からの測定項目であるため、形態面からの測定項目として、長育（身長、身体各部位の長さ）や量育（例：体重、筋量、体脂肪量）も併せて測定します。
- HOPE育成プログラムにおいては**年に2回の「フィジカルテスト」と「メディカルチェック」**を実施し、設定している基準値を基に選手の身体能力の状況を適宜評価し、トレーニング内容の確認やメディカルサポートを行います。
- セーリング競技の基本要素としては、①スプリントパフォーマンス、②筋発揮パフォーマンス、③高強度パフォーマンス、④持久力パフォーマンス、⑤アジリティパフォーマンスの5つが挙げられ、フィジカルテストにおいては本五項目をベースに下記【参考1】の通りの測定項目を設定しています。
- フィジカルテストの結果は、各選手のトレーニングプログラムを調整・最適化するための重要な指標となるとともに、測定結果に基づくフィードバックは、選手一人ひとりの強みと課題を明確にし、個別のトレーニング計画を立てる際に活用できます。また、フィジカルテストを定期的実施することで、長期にわたるトレーニングの進捗を把握し、選手個人の成長や競技レベルの変化を評価することができるようになると共に、選手個人のモチベーションの維持・向上にも繋がります。

### 【参考1】フィジカルテスト 測定項目

- ①バーベルスクワット(MAX) ②チンニング ③反復横跳び ④ウイングート⑤2000mローイング ⑥30秒ピークローイング ⑦BIODEX（膝・体幹/伸展・屈曲） ⑧シャトルラン

※適宜、測定項目は変更となる可能性があります

### 【参考2】フィジカルテストの測定基準について

選手個々の特性に応じた測定基準を設定するため、性別、体重、年齢等を基に、公平かつ適切な基準を個別に設けています。基準の設定に際しては、国内外で蓄積されたセーリング競技データや他競技のエリートアスリート基準、さらには各種エビデンスに基づく科学的データを参考にしています。

# ステップ別年間カリキュラムの概要 (HOPE ユース Basic)

- 各分野の専門スタッフによる講習・実技指導を年間を通して実施し、基礎知識の習得に取り組めます。
- 適宜、選手・保護者との面談を実施し、課題の共有と目標を明確化し、取り組みを実施します。

	セーリング 技術・理論	タクティクス ストラテジー	自己PR ロジカルシンキング	ルール 講習/実践	フィジカル フィットネス	
HOPE ユース Basic (基礎)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セーリング技術 ヘルム感覚理解 ハンドリング理解 パワーの把握</li> <li>・セーリング理論 理論学習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タクティクス 基本学習とパターン把握</li> <li>・ストラテジー 基本学習と要素 選択の練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・合宿振り返り</li> <li>・現状分析発表</li> <li>・グループディスカッション</li> <li>・日々の練習内容 とりまとめ</li> <li>・プレゼンテーション実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・RRS(第1章～第5 章、付則B・P・ T), WSRR, WCR 各クラスルール理解</li> <li>・審問要求書の書き 方(Online)</li> <li>・模擬審問(証言力の 習得)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケーススタディ、判 断能力の習得(パ ターンと経験の蓄 積)</li> <li>・チームレース</li> <li>・チームコミュニケー ション習得</li> <li>・42条基礎</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・段階的トレーニング実施</li> <li>・コンディションチェック把握</li> <li>・トレーニング前後の生理学的変 化と怪我の知識を獲得</li> <li>・基本動作獲得</li> <li>・評価とフィードバックの導入</li> </ul> <p>【講習】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎動作</li> <li>・怪我の予防</li> <li>・段階的トレーニングの重要性</li> </ul>
	<p>気象・潮</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎知識理解</li> <li>・日々の天気予報 確認の習慣化 (発表の実施)</li> </ul>	<p>メンタル</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己分析 自分自身を知る</li> <li>・モチベーションコント ロール学習</li> <li>・心理的スキル学習</li> </ul>	<p>栄養</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養、食品に関する 基礎知識の理解</li> <li>・体格の評価、体づくり についての基礎知識の 理解 (映像視聴による講 習、課題実施による理 解度の確認)</li> </ul>	<p>英会話</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人レベルに合わせ た個別レッスン</li> <li>・海外での外国人との 円滑にコミュニケーション 可能なレベルを目 指す</li> </ul>	<p>インテグリティ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・総合的な人間力 の向上をテーマに 法令遵守、社会 的責任等について 学ぶ</li> </ul>	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボートリペア講習</li> <li>・アンチドーピング講習</li> <li>・メディアトレーニング講習</li> <li>・SNS発信講習</li> <li>・マナー講習</li> <li>・SDG's講習</li> </ul>

TBD

# ステップ別年間カリキュラムの概要 (HOPE ユース Advance/Racing)

- Basicで学んだ各分野の専門知識について反復的に学習を行うと共に、実践機会を設けて知識の定着を行います。
- 適宜、選手・保護者との面談を実施し、課題の共有と目標を明確化し、取組みを実施します。

	セーリング 技術・理論	タクティクス ストラテジー	自己PR ロジカルシンキング	ルール 講習/実践	フィジカル フィットネス		
HOPE ユース Advance / Racing  (反復)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セーリング技術 ヘルム感覚向上 ハンドリング向上 パワー感覚向上</li> <li>・レースでの再現</li> <li>・セーリング理論 理解と実戦への 応用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タクティクス レースでの実践、反 復</li> <li>・ストラテジー 要素選択と組み合 わせ練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・合宿振り返り</li> <li>・現状分析発表</li> <li>・グループディスカ ッション</li> <li>・日々の練習内容 とりまとめ</li> <li>・プレゼンテーショ ン実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レースで負けないルール 知識・実践</li> <li>・ケースブック・コールブック を活用した事例理解</li> <li>・ケーススタディでの審問、 証人対応</li> <li>・審問での証言力向上、 質問力の習得</li> <li>・英語での審問要求書 の書き方習得・向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケーススタディ、判 断能力向上(パ ターン・経験蓄積)</li> <li>・チームレース</li> <li>・チームコミュニケー ション習得</li> <li>・オンザウォーターア ンパイア制フリート レース</li> <li>・効果的な42条実 践</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタビリティ&amp;モビリティ獲得</li> <li>・モーターコントロール</li> <li>・ファンクショナルトレーニング習得</li> <li>・SAQTトレーニング</li> <li>・ストレングストレーニング習得</li> <li>・セルフストレッチ習得</li> <li>・トレーニングの効果測定</li> <li>【講習】</li> <li>・トレーニング基礎姿勢について</li> <li>・コアスタビリティ/モビリティの必要性</li> <li>・競技特性とフィジカルフィットネスト レーニングの法則</li> </ul>	
		気象・潮	メンタル	栄養	英会話	インテグリティ	その他
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・実戦で使える反 復説明と理解</li> <li>・日々の天気予報 発表</li> <li>・日々の現象理解</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セルフモニタリング 実施</li> <li>・セルフコントロールの 為のコーピング方法 活用</li> <li>・定期グループ講習 個別サポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目的に合わせた栄 養摂取方法の理解 (食事のタイミング、 体重コントロール)</li> <li>・献立作成と実践</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人レベルに合わせた 個別レッスン</li> <li>・海外での外国人と円滑 にコミュニケーション可能 なレベルを目指す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・総合的な人間力 の向上をテーマに 法令遵守、社会 的責任等について 学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボートリペア講習</li> <li>・アンチドーピング講習</li> <li>・メディアトレーニング講習</li> <li>・SNS発信講習</li> <li>・マナー講習</li> <li>・SDG's講習</li> </ul>

TBD



# ステップ別年間カリキュラムの概要 (HOPE Basic/Advance/Racing(ACE))

- ▶ 各項目の反復学習と豊富な実践機会におけるフィードバックを行いつつ、オリンピックキャンペーンを見据えた各種知見の獲得を目指します。
- ▶ 適宜、選手との面談を実施し、課題の共有と目標を明確化し、取り組みを実施します。

	セーリング 技術・理論	タクティクス ストラテジー	自己PR ロジカルシンキング	ルール 講習/実践	フィジカル フィットネス	
HOPE Basic / Advance / Racing (ACE)  (応用)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セーリング技術 新技術への取 組み</li> <li>・ヘルム研鑽 ハンドリング研鑽 パワー感の研鑽</li> <li>・動画活用による 動作分析</li> <li>・セーリング理論 改善能力向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タクティクス 正確性向上 トラッキング活用し たフィードバックと ケーススタディ</li> <li>・ストラテジー 気づきと応用 トラッキング活用し たフィードバックと ケーススタディ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャンペーン計画策定</li> <li>・費用概算算出</li> <li>・年間計画作成提出</li> <li>・遠征計画作成提出</li> <li>・活動実績書作成 提出</li> <li>・合宿振り返り発表</li> <li>・現状分析発表</li> <li>・年間振り返り</li> <li>・グループディスカッション</li> <li>・日々の練習まとめ</li> <li>・スポンサー獲得を目指 すプレゼンテーション</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レースで相手に勝 つ為のルール実践</li> <li>・ケーススタディでの 審問、ウィットネス 対応</li> <li>・英語での審問能力 の向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケーススタディ、 タクティクス (パ ターンと経験の実 践)</li> <li>・ルーティンワークの 習慣化</li> <li>・マッチレース</li> <li>・チームレース</li> <li>・オンザウォーターア ンパイア制フリート レース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力的側面 (持久的パフォーマンス、 高強度運動パフォーマンス、スプリント パフォーマンス、筋発揮パフォーマンス、 アジリティ)それぞれを向上し競技パ フォーマンスを発揮するフィジカルフィッ ネストレーニングの獲得</li> <li>【講習】</li> <li>・競技とフィジカルトレーニングの整合性 や妥当性について</li> <li>・自主トレ時のチェック・ストレッチ講習会</li> <li>・筋量に関するトレーニングによる影響 専門的体力の獲得</li> </ul>
		<p style="text-align: center;"><b>TBD</b></p>				
	気象・潮	メンタル	栄養	英会話	インテグリティ	その他
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体ミーティング での説明</li> <li>・柔軟な判断力 向上と予報の修 正</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パフォーマンス発 揮の為のピーキング</li> <li>・目標確認/振り返り</li> <li>・年間計画に基づ いた個別サポート (Racing)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レースに合わせた食事 調整方法の理解と実 践 (事前計画とその評 価)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人レベルに合わ せた個別レッスン</li> <li>・海外での外国人と 円滑にコミュニケー ション可能なレベル を目指す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・総合的な人間力 の向上をテーマに 法令遵守、社会 的責任等につい て学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アンチドーピング講習 年2回</li> <li>・メディアトレーニング講習</li> <li>・プレゼンテーション実習</li> </ul>

# 栄養教育の目標

- セーリング競技の選手においては特に遠征やレース時に自分自身で栄養管理できる能力が求められます。そのために必要な、アスリートとしての食生活の理解、基礎的な栄養および食品の知識を身に付けることを目標に据えています。
- 単に栄養や運動の知識を身に付けるだけでなく、自分に合った食事方法を見つけ実践できる能力を身に付けることが重要です。
- 育成年代においては普段の食生活が発育や運動パフォーマンスおよび食意識に強く影響を与えることから、家庭等の食環境整備も重要であり、そのため保護者に対する栄養教育も実践し、保護者がアスリートとしての食生活を理解し実践できるようになることも視野に入れています。

## 【ステップ1】栄養および食品の基礎的な知識の習得 (映像視聴による講習、課題実施によって理解度を確認します)

### <具体的な目標>

- 毎日の規則的な食事、必要に応じた栄養補給ができるよう、栄養学の基礎を学ぶ。また、体重や体脂肪など成長の評価指標を学び、自身の体格評価が適切にできるようになる。
- 現代では市販品や外食での食事の機会も増えていることから、それら食品や料理の知識を身に付け、適切な食品選択ができるようになる。
- 体づくりには栄養補給のみならず、適切な休養が重要である。食事の時間や睡眠の確保など望ましい生活スタイルを構築し、適切なコンディショニングができるための知識を身に付ける。

### <講習内容の例>

- 栄養素とその働き
- 体の構造と成長の仕組み
- 体格の評価方法
- アスリートとしての食事の組み立て方
- 適切な食べ方
- 市販品や外食の栄養
- 食品選択方法
- 休養と体の成長
- 食事時間のコントロール 等

## 【ステップ2】知識を活用した食生活の実践 (映像視聴による講習、課題実施によって理解度を確認、オンライン面談を実施します)

### ＜具体的な目標＞

- 艇種、ポジション、レースに合わせた体重コントロール（体づくり）のための食生活について理解する。
- 練習やレースのスケジュールに合わせた食事計画が立てられるようになる。
- その他、暑熱環境や速やかなリカバリーなど、状況に合わせて適切な食事、生活ができるような知識を身に付ける。
- 自分自身で食生活の評価、献立作成ができるようになる。

### ＜教育内容の例＞

- 体重コントロールの基本（体の変化について）
- 体重コントロールの方法
- 体重コントロールのリスク
- 食事のタイミングと食品選択
- レース時の栄養補給とリカバリー
- 暑熱環境時の対応
- 適切な水分補給
- 献立作成方法
- 面談による食生活の振り返り 等

## 【ステップ3】レース時に向けた食事計画の実践と評価 (海外含む) (対面での講習、面談を実施します)

### ＜具体的な目標＞

- レース時に適切な食事計画とその実践ができるようになる

### ＜教育内容の例＞

- 実際の食事計画の評価と振り返り（調理実習や個別面談）

## 【保護者】栄養教育と家庭における食環境の整備 (映像視聴による講習、オンライン面談を実施します)

### ＜具体的な目標＞

- アスリートとしての食事の基本を理解する
- 家庭において、理想的な食事が提供できる
- 選手の生活を支援、教育できる体制を構築する

### ＜教育内容の例＞

- 選手に対して行う栄養教育の情報共有（知識習得と意識の共有）
- 家庭における食環境整備の相談、情報提供



# 2025年第5期HOPE育成プログラム 年間スケジュール (予定)

	HOPE			HOPEユース		
	開催場所	開催日程	日数	開催場所	開催日程	日数
第1回	沖縄/座間味	1/11日(土)–1/19(日)	9日	和歌山NTC/元気開発	体力測定/1/11(土)–1/13(月祝)	3日
第2回	沖縄/座間味、NZ	2/1(土)–2/11(火祝)	11日	沖縄/座間味	2/1(土)–2/9(日)	9日
第3回				和歌山NTC	3/15(土)–3/19(水)	5日
第4回		4月中/体力測定/メディカルチェック	3日	和歌山NTC	4/26(土)–4/29(火祝)	4日
第5回				和歌山NTC	5/22(木)–5/25(日)	4日
第6回				和歌山NTC/元気開発	体力測定/6/13(金)–6/15(日)	3日
第7回				境港	7/4(金)–7/6(日)	3日
第8回				境港	8/19(火)–8/22(金)	4日
第9回				境港	9/13(土)–9/16(火)	4日
第10回		10月中/体力測定	3日	和歌山NTC/元気開発	10月中/体力測定	3日
第11回	沖縄/座間味	11/1(土)–11/9(日)	9日	沖縄/座間味	11/1(土)–11/9(日)	9日
第12回	沖縄/座間味	12/20(土)–12/28(日)	9日	沖縄/座間味	12/22(月)–12/28(日)	7日



上記日程に加え、クラス別強化合宿を下記原則にて開催  
日程については選手ヒアリングを基に要調整



個別合宿	HOPE			HOPEユース		
	各強化拠点	5～8日間×8回 (上記第3回～第10回に相当)	最大 64日	各強化拠点	3日間×12回 (週末3日間)	36日

HOPE : 計108日

HOPEユース : 計94日

## 担当コーチ一覧

- ▶ オリンピアンを含む各分野での経験豊富なJOCナショナルチームコーチ陣が、マンツーマンに近い少人数制にて指導を行います。
- ▶ 担当クラスは適宜変動する場合があります。



**中村 健一**  
Kenichi Nakamura  
ヘッドコーチ  
プログラム責任者



**市川 航平**  
Kohei Ichikawa  
コーチA  
ユース統括



**小泉 維吹**  
Ibuki Koizumi  
コーチA



**三部 泰誠**  
Taisei Sanbu  
コーチA  
Paris2024PT



**土居 一斗**  
Kazuto Doi  
コーチA  
Paris2024PT



**波多江 慶**  
Chika Hatae  
コーチA



**鈴木 慶**  
Suzuki Kei  
メディカルスタッフ  
(トレーナーA)

## HOPE育成プログラム合宿参加費用について

- ▶ HOPE育成プログラムの合宿は主にJSCのスポーツ振興くじ(toto)助成を活用して運用しており、助成対象経費の2割は自己負担となっていることから、当該費用等について毎月参加選手の皆様に参加費用としてご負担を頂いています。
- ▶ 参加費用に含まれる内訳は概ね下記【参考1】の通りであり、そのうちオリンピック強化委員会担当コーチ関連費用(宿泊費、食費、コーチボート借用料等)については原則日本セーリング連盟の負担とし、参加費用には含んでおりません。
- ▶ 金額は合宿開催場所、期間、内容等によって変動しますが、概ね1回あたり3万円～7万円程度をお支払い頂く必要があります。
- ▶ 参加費用の算出は下記【参考2】の通りであり、結果の数字を公示に掲載をしています。**スムーズな合宿運営実現のため、出欠の早期確定にご協力をお願いします。**
- ▶ **公示発出後に発生した参加期間の短縮等による個別の参加費用の割引や払い戻しはお受け致しかねます**のでご了承ください。

### 【参考1】合宿参加費用の内訳

(合宿1回あたり所要費用3万円～7万円程度)

- ・選手・スタッフ交通費(自宅地域-会場間想定)のうち自己負担部分
- ・選手・スタッフ宿泊費のうち自己負担分
- ・スタッフ(外部コーチ、講師、トレーナー他)謝金のうち自己負担部分
- ・競技艇借用料のうち自己負担部分
- ・会議室・備品等借用料のうち自己負担部分
- ・レンタカー借用費(必要な場合)のうち自己負担部分
- ・管理栄養費(食費)のうち自己負担部分
- ・機材輸送費のうち自己負担部分
- ・英会話講習受講料(助成対象外にて全額負担)
- ・その他、合宿運用にかかる雑費のうち自己負担部分

※オリンピック強化委員会担当コーチ関連費用は含まない

### 【参考2】合宿参加費用算出の流れ

- ①開催場所・開催時期を決定  
↓
- ②選手、スタッフの参加可否を確認し、参加人数を確定  
↓
- ③②に基づき、合宿内容や宿泊場所、喫食数等の最終調整を実施  
↓
- ④③をベースに、全体の参加費用を算出し、参加選手数で割り返して1人あたり参加費用を算出  
↓
- ⑤参加費用を確定し、公示に掲載 **(合宿開催の2週間前までにオリ強ウェブサイトに掲出)**

# HOPE育成プログラム対象選手公募について(第5期)

- ▶ 毎年10月中旬頃を目途に公募を実施し、新たなプログラム対象選手の選考を実施します。(プログラム定員：最大30名)
- ▶ 対象年齢は12歳～21歳、公募時17歳までの選手はHOPEユースBasic、18歳以上の選手はHOPE Basicに分類されます。
- ▶ 公募のカテゴリ、及び各カテゴリにおける募集要件については下記及び公募実施時に発出される公示(\*1)をご参照ください。
- ▶ シード選手及びクルー候補選手については一次審査が免除されます。また、クルー候補選手・トライアル選手は経験不問です。
- ▶ 全てのカテゴリにおいて、保護者・所属先・学校等の理解・承諾が得られていることが前提条件となります。

(\*1)公示内容と本資料内容に齟齬がある場合、公示内容を正とします。

## 1.シード選手

### 【募集要件】

- ・WSユースワールド・オリンピックを目指す強い意志のある選手
- ・かつ、下記のうち一つ以上を満たす選手

#### <HOPEユース>

- ・前年度/今年度のOP級世界選手権代表選手
- ・前年度/今年度の種目別全日本(WScユースワールド種目) 5位以内(U19)\*
- ・前年度/今年度のWSユースワールド代表
- ・前年度/今年度の種目別ワールド(WScユースワールド種目) 入賞
- ・ダブルハンドクラスでペア応募の選手
- ・前年度/今年度のユースワールド/種目別ワールド(WScユースワールド種目) 10位以内

#### <HOPE>

- ・前年度/今年度の種目別全日本(WScユースワールド種目) 5位以内(U19)\*
- ・前年度/今年度のオリンピック種目別 全日本 5位以内\*
- ・前年度/今年度のインカレ個人戦(470級) 5位以内\*
- ・ダブルハンドクラスでペア応募の選手

\*参加艇数10艇以下の場合は優勝のみとする

### 【選考方法】

書類提出(1次審査免除)



体力測定・試験・面接(2次審査)を実施し合否判定を行う。

選考会公示にて詳細確認のこと

## 2.クルー候補選手【経験不問】

### 【募集要件】

- ・WSユースワールド・オリンピックを目指す強い意志のある選手
- ・かつ、身長がオリ強が定める数値(公示を参照)をクリアできる選手

### 【選考方法】

書類提出(1次審査免除)



体力測定・試験・面接(2次審査)を実施し合否判定を行う。

選考会公示にて詳細確認のこと

## 3.トライアル選手【経験不問】

### 【募集要件】

- ・WSユースワールド・オリンピックを目指す強い意志のある選手
- ・かつ、身長でオリ強が定める数値(公示を参照)をクリアできる選手

### 【選考方法】

書類審査(1次審査)



体力測定・試験・面接(2次審査)を実施し合否判定を行う。

選考会公示にて詳細確認のこと



# 参考資料：選手年齢と乗艇艇種・適正艇種の変化一覧

HOPE育成プログラム			オリンピック艇種適齢期	年齢	学年	学生選手権等	国民スポーツ大会	各クラス別全日本選手権		
HOPE ユース	Basic	WSユースワールド 艇種 420M/W 29erM/W ILCA6M/W iQFOiL M/W Kite M/W	420M/W 49er/49erFX ILCA6/ILCA7 iQFOiL M/W Kite M/W Nacra17	8歳	小学2年	全日本選手権	Optimist	Optimist ILCA4 29er Open BIC		
				10歳	小学4年					
				11歳	小学5年					
				12歳	小学6年					
				13歳	中学1年					
				14歳	中学2年					
	Advance			15歳	中学3年	全国高校総体	420M/W ILCA 6 M/W 420M/W 29erM/W ILCA6M/W iQFOiL M/W KiteM/W	少年男子：420 少年女子：420 少年男子：ILCA 6 少年女子：ILCA 6	420 ILCA6 29er iQFOIL Kite	
				16歳	高校1年					
				17歳	高校2年					
Racing	18歳	高校3年	JOCリビティカップ <sup>®</sup>	470団体/Snipe団体	成年男子：JIP 成年女子：JIP 成年男子：470 成年女子：SS 成年男子：ILCA 7	470MIX 49er 49erFX ILCA6 ILCA7 iQFOiLM iQFOiLW KiteM KiteW				
	19歳	大学1年/社会人	全日本大学選手権							
HOPE トライアル期間 2年	Basic	オリンピック 艇種 470MIX 49er/49erFX ILCA6/ILCA7 iQFOiL M/W Kite M/W Nacra17	470MIX 49er/49erFX ILCA6/ILCA7 iQFOiL M/W Kite M/W Nacra17	20歳	大学2年/社会人	全日本女子選手権	470/Snipe 470/Snipe/ILCA6	470MIX 49er 49erFX ILCA6 ILCA7 iQFOiLM iQFOiLW KiteM KiteW		
				Advance	21歳	大学3年/社会人			全日本個人戦	
	Racing				22歳	大学4年/社会人			全日本実業団選手権	Snipe 団体/470
					23歳	社会人				
	24歳									
	25歳									
	26歳									
27歳										
28歳										
29歳										

4年後の未来に向けて

SAILING TEAM JAPAN