

第 6 期 HOPE 育成プログラム

(HOPE ユース 第 1 回体力測定)

0. 目的

本事業は、2025 年・2028 年までの World Sailing (WS) ユースワールド大会やオリンピッククラスのジュニアワールド大会でのメダル獲得を目標とし、第 6 期 HOPE 育成プログラムを通じて、フィジカル、スキル、知識、人間力を高める事を目的として開催する。

1. 主催

公益財団法人日本セーリング連盟 オリンピック強化委員会

2. 協力

和歌山 NTC

和歌山県立医科大学 みらい医療推進センター げんき開発研究所

3. 開催時期

■ 2026 年 3 月 28 日 (土) ~ 2026 年 3 月 29 日 (日)

4. 開催会場

和歌山県立医科大学 みらい医療推進センター げんき開発研究所

〒640-8033 和歌山市本町 2-1 フォルテワジマ 5 階

073-488-1933(直通) FAX 073-488-193

5. 合宿内容

1) フィジカルチェック

<項目>

- ①体組成測定 (INBODY) ②最大持久力 (2000m ローイング) ③筋持久力評価 (30 秒ローイング)
- ④等速性筋力測定 (BIODEX: 膝・体幹/伸展・屈曲) ⑤スプリント能力 (30m 走) ⑥敏捷性 (反復横跳び)
- ⑦背筋力測定 ⑧シャトルラン

6. 参加資格

- 1) HOPE ユース選手

2) 2025 年度（公財）日本セーリング連盟会員であること

7. 使用艇

陸上のみプログラムのため使用予定なし

8. 合宿参加費

①HOPE ユース選手

確定次第、別途ご連絡いたします。

振込先

送金口座：三菱 UFJ 銀行 渋谷中央支店（普）1192461 ザイニホンセーリングレンメイ

参加者の氏名で振り込むこと。氏名の前に数字 4 桁【0328】を加えて記入する。

良い例：1017

スズキ ケイ 悪い例：〇〇会社 〇〇高校 等

9. 交通費補助

HOPE 選手・HOPE ユース選手は交通費（公共機関）を全額補助する。 日本国内の自宅最寄り駅から会場最寄り駅まで

の鉄道・バス距離が片道 20km 以上の選手に、往復運賃を支払う。遠方の選手は航空機の利用（国内線に限る）を可とするが、その場合可能な限り割引運賃を利用すること。利用航空会社または旅行代理店の発行領収書およびEチケット控え（もしくは搭乗券控え又は搭乗証明書）を提出すること。（航空機利用の場合は参加申し込み時に申し出ること）**交通費の精算は合宿終了後振り込みにて行うので、選手の個人名義口座（銀行、ゆうちょ等）の口座番号を受付時に申し出ること**

10. 参加申込手続き方法

自己推薦書兼参加申込書（データ）に必要事項を記載し、下記宛に Email で参加申し込みを行う。

メールアドレス：application-oly-kyou [at] jisaf.or.jp （※[at]は、@に変更のこと）

※参加者が未成年（18 才未満）の場合の親権者の署名、捺印をして PDF ファイルにて送付のこと。

参加申込提出期限：2026 年 3 月 10 日（火）（※切厳守）

11. 参加コーチ、スタッフ

JSAF オリンピック強化委員会、その他協カスタッフ（フィジカル）

12. 宿泊先 ビジネスホテル圭 〒641-0012 和歌山県和歌山市紀三井寺 7 3 8-2

電話番号： [073-447-2034](tel:073-447-2034)

13. スケジュール：

| 日程 | 内容 | 備考 |
|-------------|----|----|
| 3 月 27 日（金） | 前泊 | |

| | | |
|----------|---|--|
| 3月28日(土) | <p><午前：げんき開発研究所></p> <p>9:30 集合・説明</p> <p>9:40 体組成測定</p> <p>10:00 ウォーミングアップ</p> <p>10:10~12:50</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ BIODEX (膝) ・ 背筋力測定 ・ 反復横跳び (30 秒) <p>13:00 頃 午前プログラム終了</p> <p><午後：体育館></p> <p>17:30 集合・ウォーミングアップ・準備</p> <p>18:00 30m 走</p> <p>18:40 休憩</p> <p>19:00~20:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 20m シャトルラン | |
| 3月29日(日) | <p><午前：げんき開発研究所></p> <p>9:30 集合・説明</p> <p>9:40 体重測定</p> <p>10:00 ウォーミングアップ</p> <p>10:10~12:50</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ BIODEX (体幹) ・ 2000m 走 <p><午後：げんき開発研究所></p> <p>13:30 再集合</p> <p>13:40~17:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ BIODEX (体幹) ・ 2000m 走 | |

(注)スケジュールに関しては変更することがある。(気象状況で練習時間・内容等の変更あり)

14. 保険

参加選手は任意の傷害保険、賠償保険（対物 500 万円以上、対人 3,000 万円以上）に加入のこと。

* JSAF ウェブサイトに記載の JSAF 保険制度

<http://www.jsaf.or.jp/hoken/index.htm>

15. 責任

参加者は、自己の責任において、この合宿に参加するものとする。主催団体、またはこの練習会に

関わる運営役員、スタッフ、ボランティアは、参加者の移動中、合宿前、合宿中、合宿後の死亡、怪我、病気またはその他の物質的な損害についての責任を負わない。

16. その他

- 1) 健康保険証を持参のこと
- 2) 筆記用具
- 3) トレーニングウェア&シューズを持参のこと。*測定に必要なので室内履きの靴も必須。
- 4) 各自使用しているプロテイン・EAAを持参のこと。

17. 問合せ先

オリンピック強化委員会 鈴木慶

メール : k.suzuki.tms [at] gmail.com [at]は、@に変更のこと。



本合宿は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施されています。