

2012 NAVI ミニム キャンプ報告

育成普及・事業委員会

「2012 NAVI ミニム キャンプ」が味の素ナショナルトレーニングセンターにおいて、下記のとおり開催されました。

学年別を実施されるようになって4年目を迎え、全国各地から多くのフェンサーが参加しました。「小学校6年の部」と「中学校1年の部」は2回目・3回目の参加者が多く、積極的に行動することができるようになっていました。

このキャンプはフェンシングの技術の向上だけでなく、競技者として不可欠なコミュニケーションスキルや栄養についての知識などを身に付けることも重要視して行なっています。コミュニケーションスキルについてはJOCキャリアアカデミースタッフに、栄養指導についてはSAKURA DININGの管理栄養士にそれぞれ講師をお願いして実施しました。

1. 小学校5年の部

(1) 日 時 7月14日(土)から16日(月)

(2) 参加人数 32名(男子21名、女子11名)



2. 小学校6年の部

(1) 日 時 7月23日(月)から25日(水)

(2) 参加人数 38名(男子23名、女子15名)



3. 中学校1年の部

(1) 日 時 7月27日(金)から29日(日)

(2) 参加人数 36名(男子26名、女子10名)



【活動日程】

時間	1日目		2日目		3日目	
6:00						
7:00			6:30	起床	6:00	起床
			7:00	集合	7:00	集合
8:00			7:30	朝食	7:30	朝食
9:00				準備・移動		準備・移動
10:00			9:00	講習3 スポーツ教育講座	9:00	実技指導 及び ファイティング
				移動		
11:00			10:30	実技指導		
12:00			12:30		12:00	移動
13:00	12:30	受付開始		移動	12:30	昼食
				昼食		
14:00	13:30	開講式		休憩		
	14:00	講習1 プログラム			14:00	閉講式
15:00	15:00	体カテスト JISS 4F	14:30	実技指導		
16:00				実技指導	15:00	解散
17:00		移動・部屋確認	17:00			
18:00	17:45	講習2 栄養指導	17:30	夕食		
19:00	18:30	夕食 移動		移動		
20:00	19:45	フリーファイティング	19:00	実技 フリーファイティング		
21:00	20:45	移動 入浴・休憩	20:30	移動 入浴・休憩		
22:00	22:00	消灯 就寝	22:00	消灯 就寝		

【栄養指導内容】

テーマ
ジュニア期の競技者における食事の摂り方について
1. セミナーの内容
①スポーツ選手の3要素 スポーツ選手に重要なトレーニング、栄養、休養の3つの要素について。
②食事のちから 栄養＝食事からの摂取。食事には、作る、動かす、整えるの3つのちからがある。
③食事の基本及びカテゴリーの確認 食事はいつでも主食、主菜、副菜、汁物、果物、乳製品のカテゴリーを揃えることが大切である。
④セミナーの復習及び夕食の予習 配布プリントに記入、答え合わせを行う。
2. 選手の合宿期間中の食事
①食事の各カテゴリーを揃えることを覚え、実践する。
②食堂での食事の選び方を管理栄養士がサポートする。