

令和8年度タレント育成能力開発プログラム⑤（3期生）実施報告書

1 開催日時	令和8年8月29日（土）12時30分～15時30分
2 開催場所	宮ヶ瀬湖カヌー場
3 参加者	かながわジュニアスターズ 3期生29名（在籍49名）
4 講師	神奈川県カヌー協会 松尾 賢太郎 氏 他5名
5 実施内容	身体能力開発プログラム「SAQ トレーニング」 競技スポーツ体験プログラム「カヌー」 1 カヌーについての説明、動画視聴  2 グループ別体験（2グループ） ①ミニカヤック（レジャー艇）・スプリントカヤック（競技艇）    

②サーキットトレーニング

ランニング(往復約 160 メートルを 1 分以内) → 腕立て伏せ → ランニング
→ 腹筋 → ランニング → ランジ → ランニング → バーピージャンプ



3 集合写真

