

令和7年度タレント育成能力開発プログラム①（2期生）

1 開催日時	令和7年6月21日（土）13時00分～16時00分 （5月31日（土）から延期）
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 2期生24名（在籍48名）
4 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」 講師 神奈川県カヌー協会 松尾 賢太郎 氏 他 1 カヌーについて、動画視聴 ①カヤック ダブルブレードパドルで漕ぐカヤックを使用し、一斉にスタートし、着順を競う ②カナディアン シングルブレードパドルで漕ぐカナディアンカヌーを使用し、一斉にスタートして着順を競う ③本日の流れ  2 グループ別体験（3グループ） ①ミニカヤック（レジャー艇）  

②スプリントカヤック（競技艇）



③サーキットトレーニング（2セット）

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 → ウォーターバッグを担いでランジ
→ランニング → メディシンボール投げ



○集合写真

