

JPSF第2回強化指定選手・育成選手南エリア合宿

開催日：平成26年12月6日(土)～7日(日)

会場：福岡市立障がい者スポーツセンター

参加者：全14選手

- ・強化 2名、育成A 2名、育成B 3名、推薦7名
- 大分県からの参加選手
- ・保田 星願 (スマイス大分)

スタッフ：全11名

- ・テクニカルコーチ 5名(内、大分県から1名)
- ・メディカルトレーナー 1名
- ・事務局、役員等 5名

主な日程

- 第1日目 「ドライトレーニング」講師 池畠 寿 氏
(2014アジアパラ 日本代表トレーナー)
「インチョン2014アジアパラ競技大会 報告会」
「水トレ」ENDURANCE 3050m
- 第2日目 「水トレ」POWER & TECHNIQUE 2150m
「水トレ」LACTATE PRODUCTION 1900m



池畠先生のドラトレーニング



アジアパラ報告会