

## タニラダー講習会

サカイクでもおなじみのスピードアップトレーニング「タニラダー」をサカイクキャンプでも行いました（女子キャンプを除く）。キャンプでのメニューもラダートレーニングでレベルアップしたことがわかるようになっています。ラダー講習会で習ったことがすぐにその後のトレーニングに活かせるため、身体にフォームなどがなじみやすいと、子どもたち。ラダー講習会の講師であるコーチがトレーナーとして帯同しているため、講習会中に分からなかつた部分などいつでも質問ができるのも、サカイクキャンプならではです。



## トレーナー帯同

女子キャンプでは国際スポーツ医科学研究所の金成トレーナーとトレーナーに帯同していただきました。トレーニング中の怪我はもちろん、女子選手特有の怪我の予防トレーニング講座をひらいてもらいました。各自で身体の硬さチェックなどをして、自分の身体を理解をし、これからのトレーニング前後や、家でのストレッチに役立ててもらいたいです。トレーニング、ストレッチ方法が書かれているキャンプ参加者限定の用紙も配布しました。自分の身体を知る良いきっかけになったのではないでしょうか？

