

～ユアグループ選手冬期合同研修～



12月23日(水)～30日(水)、1月4日(月)～6日(水)の期間で、『ユアグループ選手冬期強化研修が行われました！

冬の強化項目として…

- ①秋に頑張ったことを冬に繋げる！！
- ②生活習慣からの体調管理！！
- ③腹圧を意識したフラットな泳ぎ！！
- ④200mバタフライ、400m個人メドレーのタイムを縮める！！

と、目標を掲げユアの選手らしく『自分から頑張る！』『チームで頑張る！』強化研修になりました！！



【とびうお研修】

12月23日(水)に行われた『とびうお研修』は小学2年生～5年生までの選手が8月に行われる『とびうお杯 全国少年少女水泳競技大会』への出場を目指し自分の泳ぎをよくし、最後まで頑張ることのできる体になるために皆で協力して頑張りました！

集中力、目標に対する勝負心を身に付けるために行っている**自己ベストチャレンジ**では**137個の自己ベスト**が更新され新年の大会につながる研修となりました！！



冬の強化で ベスト連発！ 1641種目更新！

【Aチーム研修】

12月28日(月)～30日・1月4日(月)～6日(水)でAチーム強化練習が行われました！！より泳ぎの姿勢を意識し集中力を高め、泳ぎこみでの体力向上、自己ベストチャレンジでの競技力向上、自分だけでなく仲間とともに自分たちで作る強化研修を意識し行いました！**6日間で938個の自己ベスト更新！！**冬から春、春から夏へ心身ともに強化し夏の大勝利を常にイメージして練習の継続をしていきます！！

【Bチーム研修】

12月25日(金)～27日(日)の3日間では6年生以上Bチーム、とびうお選抜メンバーでの強化研修が行われました！

これから成長していく選手たちが『自分から頑張る！』ことの大事さを自分で実感し自分で苦手意識をなくすことができた研修になり、その表れとして**自己ベストチャレンジ**では**3日間で437個の自己ベスト**を更新しました！！

1月16日・17日・24日で行われた大会でベスト連発！！各都県大会で以下のベスト率となりました！！

東京都新春水泳競技大会
15名出場14名ベスト更新 ベスト率93.3%!!

JSCA新年フェスティバル水泳競技大会(埼玉大会)
28名出場27名ベスト更新 ベスト率96.4%!!

千葉県ジュニアAB級大会
45名出場41名ベスト更新 ベスト率91.1%

新年大会で春季ジュニアオリンピック突破！！

藤田大輝(船堀/13才)100m自由形
阿部隼汰選手(蕨/12才)50mバタフライ
小牧彩音選手(蕨/9才)50m背泳ぎ