



カヌースプリント ハンドブック STEP2

2020年4月～9月 予定

©一般社団法人カヌーホーム

もくじ

1 はじめに (p.3~)

- ①このハンドブックが目指すもの
- ②FTEMによる育成段階の指標

2 大切にしたい考え方 (p.6~)

- ①アスリートにとって大切な心構え
- ②知る・分かる・できるの実践

3 一年間のスケジュール (p.11~)

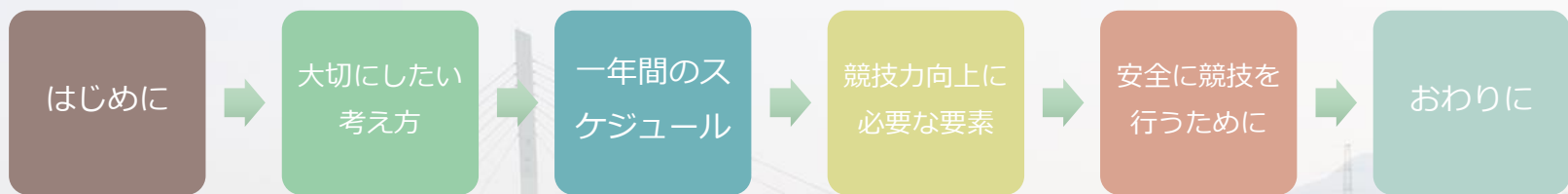
- ①大会スケジュール
- ②目標大会

4 競技力向上に必要な要素 (p.14~)

- ①考え方
- ②準備期 1
- ③基礎期 1
- ④強化期 1
- ⑤ピーク期 1
- ⑥基礎期 2
- ⑦強化期 2
- ⑧ピーク期 2

5 安全に競技を行うために ※予定 (p.102~)

6 おわりに ※予定 (p.105~)



こんにちは。今日から、カヌースプリントの競技力向上ハンドブック第2弾が始まります！入門編の内容を頭と体で覚えたいうえで、こちらの第2弾の内容に進んで、さらに皆さんの競技生活が充実したものになるよう、応援しています。ではさっそく内容に入っていきます。

- ① **このハンドブックが目指すもの** (p. 3～)
- ② **FTEMによる育成段階の指標** (p. 4～)

このハンドブックがめざすもの

目的

正しい知見に基づいて競技力を向上させること

カヌースプリントの強化選手に入るレベルに達すること

ターゲット

入門ハンドブックのレベルを達成し、より向上心を持つ選手

カヌー競技でトップレベルを目指すジュニア選手

※FTEMの**T1、T2レベル**（詳しくは次ページ）

およそのゴール（500mのタイム換算）

男子カヤック 1'48" 男子カナディアン 2'01"

女子カヤック 2'01" 女子カナディアン 2'28"

FTEMによる育成段階の指標

区分	レベル	目標	大会
ハイパフォーマンススポーツ (HPS)	M	複数回のメダル獲得	オリンピック、世界選手権、ワールドカップ、アジア大会
	E2	ワールドカップやオリンピックでメダル獲得	オリンピック、世界選手権、ワールドカップ、アジア大会
	E1	ワールドカップやオリンピックでA決勝進出	オリンピック、世界選手権、ワールドカップ、アジア大会
	T4	ジュニア代表標準記録を達成し、エリートへ移行	世界ジュニア選手権
	T3	HPSとトレーニングへ強いコミット	オリンピックホープス 世界ジュニア選手権
	T2	ポテンシャルを見極めるための検証	国内大会、 アジアパシフィックレガッタ
スポーツ	T1	ポテンシャルの表出 タレント発掘：選抜、種目転向（最適化）	国内大会、 アジアパシフィックレガッタ
	F3	カヌースプリントのパフォーマンス向上への動機付けと専門化	国内大会
生涯スポーツ	F2	動機付けとカヌーの開始	国内大会
	F1	運動遊び、基本的運動、運動の楽しさを学ぶ	-

こちらの表は、FTEM（エフテム）とは、カヌー選手の熟達段階を、段階別に表したもので、カヌー連盟で取り入れられています。今回のハンドブックは、T1とT2レベルを対象としています。入門編（Fレベル）を達成した選手が次に目指すレベルといえ、ジュニアの日本代表レベルに相当してくるので、より高度な身体的・技術的・精神的状態の充実が求められます。