

2023カヌーホームオンラインアカデミー 募集要項

令和5年3月29日（水）

このたび、オンラインアカデミーの3年目を開催いたします。
昨年に引き続き、オンライン上での講義や質疑応答を中心に、カヌースプリントの競技力向上・指導力向上の場を作ります。指導方法で悩んでいるポイントがある、体系的にカヌースプリントの競技力向上について学びたい、という方の受講をお待ちしています。

コース

	Aコース 3期生 指導者向け エキスパートコーチ 養成コース	Bコース 選手・指導者向け 質問&交流コース	Cコース 小中高選手の保護者 向け 質問&交流コース	個別特別単発 特別単発コース	Aコース 1・2期生向け フォローアップコース
ゴール	国内トップレベル指導者	現在持っている 疑問解消	現在持っている 疑問解消	現在持っている 疑問解消	国内トップレベル指導者
日時	5月6日(土)~ ※月3回 土曜日	5月11日(火)~ ※隔週 火曜日	5月3日(水)~ ※月1回 第1水曜日	※日程を 個別調整	5月6日(金)~ ※月1~2回 金曜日
時間	20-22時	20-21時	20-21時	1時間実施	21時-22時
回数	全36回	全2回×12か月	全1回×12か月	1回	全24回
定員	3名 (通年参加のみ受付)	各月 8名 (1か月単位で 受講可能)	各月 10名 (1か月単位で 受講可能)	各月10回 程度	(Aコース1・2 期生対象)
担当	小又・(尾野藤)	小又・(尾野藤)	尾野藤・(小又)	尾野藤・(小又)	尾野藤・(小又)
料金 (※)	15,000円(込)/ 月×12か月	3,000円(込)/月	1,800円(込)/月	5000円(込)/回	10,000円(込)/ 月×12か月
オプション	・夏季と冬季に1泊2日の実技合宿を無償開催。 (宿泊交通費は各自負担)	・ご参加月分の質疑応答集を贈呈 ・交流合宿を無償開催。 (宿泊交通費は各自負担)			・夏季と冬季に1泊2日の実技合宿を無償開催。 (宿泊交通費は各自負担)
お申込み フォーム QR		 ※5月6日以降にお申し込みの場合は別途URLをご案内します	 ※4月29日以降にお申し込みの場合は別途URLをご案内します		

※A・B・Cコース：年間一括払いの場合10%オフいたします。

※全てのコース：カヌーホーム継続寄付会員の皆様は、年額寄付額分を割引いたします。

お振込先 ※お申込み確認後、お支払金額・期限を併せて、ご連絡いたします。

締め切り

Aコース3期	2023年4月27日（木） 23：59
Bコース	各月の1回目講習の前週金曜日 23：59
Cコース	各月の1回目講習の前週金曜日 23：59
個別特別単発	締め切りなし。随時実施。

年間カレンダー

2023



2024



Aコース ● Bコース ● Cコース ● Aコース1・2期フォローアップ ●

各コースの内容・注意点

◇共通

・本講習の様子を、個人が分からない形でSNS等においてご紹介させていただく場合がありますのでご理解のほどよろしくお願いいたします。受講者の氏名・写真・動画等個人が分かるような内容を利用させていただく際は、事前に使用の可否を確認させていただきます。

◆Aコース

- ・国内トップレベルの指導者になることを目標として参加していただくため、1年間継続的なカリキュラムを作成しています。
- ・ご参加が決まった皆様の希望を調整して、定期実施の曜日を変更する場合があります。
- ・ご欠席された回に関しては、2週間以内に振替授業を実施します。
- ・時間は目安として2時間設定していますが、疑問の解決までサポートします。
- ・Aコースの学習範囲は、Bコース・Cコースの内容を網羅しています。

◆Bコース

- ・基本的に1か月（2回分）に対して1テーマを設定しています。
- ・そのため、気になるテーマの月に対して、月ごとのご応募をいただくことができます。

◆Cコース

- ・トレーニング・テクニック・栄養・声のかけ方・その他サポート...等 どんな話題でも構いません。事前にご質問を募集し、当日回答を行う形式で実施します。

◆個別特別単発

- ・世代やレベル、属性（選手・指導者・保護者など）は不問です。
- ・担当講師と日程を調整して1時間の講習を行います。事前に当日の内容について、ヒヤリングシートへのご記入をお願いしております。
- ・何回ご受講いただいても構いません。こちらのコースは随時受け付けています。

カリキュラム内容

Aコース

Aコース 全36回		
5月6日	テクニック	パドルのコントロール
5月13日	テクニック	身体のコントロール
5月20日	テクニック	艇のコントロール
6月3日	テクニック	分析の方法
6月10日	バランス	陸上・水上で実施できること
6月17日	体力	期分け 基礎と応用
7月1日	体力	ツールの活用
7月8日	体力	エルゴについて
7月15日	体力	測定について
8月5日	メンタル	※特別講師
8月12日	メンタル	※特別講師
8月19日	メンタル	※特別講師
9月2日	プログラム作成と補助	※実際に自身の・チームの プログラムを作成する
9月16日	プログラム作成と補助	
9月23日	プログラム作成と補助	
※7月~10月にかけて、合宿を実施		
10月14日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
10月21日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
10月28日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
11月4日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
11月11日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
11月18日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
12月2日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
12月9日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
12月16日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
※12月~1月にかけて、合宿を実施		
1月6日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
1月13日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
1月20日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
2月3日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
2月10日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
2月17日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
3月2日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
3月9日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
3月16日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
4月6日	プログラムの実施と分析	プログラム作成と実施のフィードバック
4月13日	テスト準備	テストに向けた準備
4月20日	テスト	一年間の振り返りテストの実施

Bコース

5月9日	講義	テクニック パドルのコントロール
5月23日	質問	
6月6日	講義	テクニック 身体のコントロール
6月20日	質問	
7月4日	講義	テクニック 艇のコントロール
7月18日	質問	
8月1日	講義	テクニック 分析の方法
8月15日	質問	
9月12日	講義	バランス 陸上でできること
9月26日	質問	
10月10日	講義	バランス 水上でできること
10月24日	質問	
11月7日	講義	体力 期分けについて
11月21日	質問	
12月5日	講義	体力 ツールの活用
12月19日	質問	
1月9日	講義	体力 エルゴについて
1月23日	質問	
2月6日	講義	メンタル 選手への伝え方
2月20日	質問	
3月5日	講義	メンタル デュアルキャリア
3月19日	質問	
4月9日	講義	メンタル 人間力について
4月23日	質問	

お問い合わせ

ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。
info@canoehome.or.jp (担当 江盛)