

技術向上練習会プログラム

担当：技術向上専門委員会

<1 日目>

I 陸上講習（30 分）

1. 乗り降り (P4～P5)
2. ストレッチャー調整&3～5 点確保 (P6)

II 乗艇練習（90 分）

3. フォワード（パドリング）（P11～P13+2）
4. バランス&リカバリー (P14)
5. スィープ&バック (P15～P16)

<2 日目>

I 初日 II 乗艇練習の復習（30 分）

II 乗艇練習（90 分）

6. フォワード+スィープ+バック組合せ (P21～P22)
7. 幅寄せ (P23～P25)

<3 日目>

I 2 日目 II 乗艇練習（6&7）の復習（30 分）

II 乗艇練習（90 分）

8. スカーリング (P28～P29)
7. スカーリング漕法 (P30～P31)

*括弧（ ）内の P は、ホームページ掲載「初心者のカヌースラローム手引き（静水編）」
されたページを示します。事前にこれらのページは、必読願います。