

# 和歌山国体 少年種目 選考基準

長崎国体の少年種目の成績を反省し、和歌山国体においては、入賞を目指すチームづくりをしたいと思います。

和歌山国体の選手選考、強化について下記の要綱で行います。

		東京国体	長崎国体
少年男子	SS級	18位/36艇	25位/38艇
〃	シーホッパー級SR	6位//42艇	40位/45艇
少年女子	SS級	—	29位/29艇
〃	シーホッパー級SR	10位/35艇	28位/32艇

## 1 国体選手選考

### ① 選考レース 60点

光ウィーク	(山口県光市) 3月/26-29	20点	1位20点 2位19点 … 20位1点 以下0点
ユースオリンピック	(佐賀県唐津) 5月/3-6	20点	1位20点 2位19点 … 20位1点 以下0点
県内選考レース	6月/13-14	20点	1位20点 2位19点 … 20位1点 以下0点

※光ウィークとユースオリンピックの成績については、全選手参加の成績での順位で得点計算します。

### ② 体カテスト 20点

20mシャトルラン	4点
反復横跳び	4点
膝伸展腹筋	4点
斜懸垂	4点
閉眼片脚立ち	4点

得点内容別紙参照

実施時期については5月～6月にかけてを予定しています。

### ③ 練習内容 20点

練習日は、基本的に土曜日、日曜日とする。

春夏冬の長期休み期間は、新居浜東高ヨット部の練習日に準ずる。

# 2015年国体選考(少年種目) 体力テスト

## 1 ユース(U19)基準値

		男子	女子
20mシャトルラン	全身持久力	110回	75回
反復横跳び(60秒)	俊敏性	160回	135回
膝伸展腹筋	筋力	120回	110回
斜め懸垂	筋力	25回	20回
閉眼片脚立ち	バランス	60秒	60秒

\* ユース(U19)基準値を参考にして得点を決定します。

## 2 体力測定得点

### ① 男子 20点満点

20mシャトルラン	110回	100回	90回	80回	80回以下
	4点	3点	2点	1点	0点
反復横跳び(60秒)	160回	150回	140回	130回	130回以下
	4点	3点	2点	1点	0点
膝伸展腹筋	120回	110回	100回	90回	90回以下
	4点	3点	2点	1点	0点
斜め懸垂	25回	20回	15回	10回	10回以下
	4点	3点	2点	1点	0点
閉眼片脚立ち	60秒	50秒	40秒	30秒	30秒以下
	4点	3点	2点	1点	0点

### ② 女子 20点満点

20mシャトルラン	75回	65回	55回	45回	45回以下
	4点	3点	2点	1点	0点
反復横跳び(60秒)	135回	125回	115回	105回	105回以下
	4点	3点	2点	1点	0点
膝伸展腹筋	110回	100回	90回	80回	80回以下
	4点	3点	2点	1点	0点
斜め懸垂	20回	15回	10回	5回	5回以下
	4点	3点	2点	1点	0点
閉眼片脚立ち	60秒	50秒	40秒	30秒	30秒以下
	4点	3点	2点	1点	0点

## 2015年国体選考(少年種目) 練習内容

- 1 2014年12月～2015年5月までの6か月間の練習日数、及び内容について審査します。

- ① 練習参加得点 10点満点

土日祝日練習日 日数 予定 (年末年始12月27日～1月4日を除く)

12月	1月	2月	3月	4月	5月	合計
8日	8日	9日	11日	9日	13日	58日

100%～90%	10点	50%～40%	5点
90%～80%	9点	40%～30%	4点
80%～70%	8点	30%～20%	3点
70%～60%	7点	20%～10%	2点
60%～50%	6点	10%～0%	1点

光ウィーク、唐津オリンピックウィークに参加した日数もカウントする。

- ② 練習内容得点 10点満点

6月の強化コーチ会議にて決定する。

コーチスタッフ

黒川重男 米谷方利 木村浩介 大槻映幸 岸 洋志 望月 航