

タイムテーブル

11月17日

時間	内容		組 記録表参照	引率	担当	物品等	備考
9:00	開会式	旧精進小体育館					
9:30 ~ 12:00	セッション1	①エルゴ(2分) Inbody測定 旧精進小体育館 クーパー走 旧精進小G	A	☆関	エルゴ ☆菅澤 赤池 (中沢)	カヤックエルゴ5台 カナディアンエルゴ2台 体重計 パソコン・プリンター 電源コード 記録用紙 Inbody	4人(5人)でエルゴ1台 最初の8分で調整&W/up 残り2分で測定 エルゴ(2分)…10分×5(50分)…9:30~10:20 →Inbody測定…11:00 →クーパー走…11:00~11:30 組分けは記録表参照
			B	☆菊田	Inbody 有泉 1日目 北川 2日目 太田		4人(5人)でエルゴ1台 最初の8分で調整&W/up 残り2分で測定 Inbody測定…10:20 →エルゴ(2分)…10分×5(50分)…10:20~11:10 →クーパー走…11:30~12:00 組分けは記録表参照
		C	☆五位淵	☆粕山	プロジェクター スクリーン 電源コード パソコン		
		D	☆池住	☆都築 平山 長田	カヤックエルゴ カナディアンエルゴ		
12:00	昼食	各宿舎					
13:30 ~ 16:00	セッション2	①エルゴ(2分) Inbody クーパー走	C D	☆五位淵 ☆池住	グループC エルゴ(2分)…13:30~14:20 Inbody測定…15:00 グループD Inbody測定…14:20 エルゴ(2分)…14:20~15:10	クーパー走15:00~15:30 クーパー走15:30~16:00	
		②講義	A	☆関			
		③テクニク	B	☆菊田			
16:00 ~ 18:30	セッション3	②講義	D	☆池住			
		③テクニク	C	☆五位淵			
		④エルゴ(10分)	A B	☆関 ☆菊田	4人(5人)でエルゴ1台 最初の5分で調整 残り10分で測定 グループA エルゴ(10分)…15分×5 16:00~17:15 グループB エルゴ(10分)…15分×5 17:15~18:30 ※グループBは16:45までアップやテクニク講座への参加可能。グループAは17:15~テクニク講座への参加可能。(テクニク講座参加の場合はグループCを優先すること)		
18:30 ~ 19:00	セッションα	エルゴ(30秒)	C D	☆五位淵 ☆池住	8人(10人)でエルゴ1台…一人2~3分の持ち時間で測定		
19:30	夕食	各宿舎					

11月18日

7:00	朝食	各宿舎					
8:30 ~ 11:00	セッション4	②講義	B	☆菊田			
		③テクニク	A	☆関			
		④エルゴ(10分)	C D	☆五位淵 ☆池住	グループC エルゴ(10分)…15分×5 8:30~9:45 グループD エルゴ(10分)…15分×5 9:45~11:00 ※グループDは9:15までアップやテクニク講座への参加可能。グループCは9:45~テクニク講座への参加可能。(テクニク講座参加の場合はグループAを優先すること)		
11:00 ~ 11:30	セッションβ	エルゴ(30秒)	A B	☆五位淵 ☆池住	8人(10人)でエルゴ1台…一人2~3分の持ち時間で測定		
11:30	閉会式	旧精進小体育館					

2018関東近県合宿 エルゴ・クーバー走記録

推定Vo2 各カテゴリーTOP10 (高校)

No.	種目	校種	学年	氏名	所属	クーバー走					推定V02
						距離	HR直後	HR1分後	V02max ml/kg/min		
1	K	高	2	梶原 雅樹	陸上自衛隊高等工科学校	3360	188	157	63.8	4232	
2	K	高	2	多田良樹生	山梨県立富士河口湖高校	3250	180	160	61.4	4014	
3	K	高	1	今西 悠人	千葉県立佐倉高等学校	3100	200	170	58.0	3945	
4	K	高	1	小佐野広大	山梨県立富士河口湖高校	3100	178	130	58.0	3765	
5	K	高	2	金城 那弥	陸上自衛隊高等工科学校	3320	177	150	62.9	3675	
6	K	高	2	鈴木 翔大	山梨県立富士河口湖高校	2700	200	150	49.1	3651	
7	K	高	2	杉本 敬太	群馬県立前橋南高等学校	3025	220	170	56.3	3600	
8	K	高	2	荻浪 陽樹	千葉県立佐倉高等学校	2840	190	170	52.2	3576	
9	K	高	1	小林 京太	千葉県立佐倉高等学校	2950	190	160	54.7	3515	
10	K	高	2	塚田 将人	静岡県立焼津水産高等学校	3001	194	147	55.8	3477	
1	C	高	2	金子 誠生	千葉県立佐倉高等学校	3303	193	157	62.6	4004	
2	C	高	2	小塩 琢	静岡県立焼津水産高等学校	3300	190	160	62.5	3999	
3	C	高	2	田村 一輝	静岡県立川根高等学校	2600	190	150	46.8	3967	
4	C	高	2	佐藤 拓馬	山梨県立富士河口湖高校	3070	209	175	57.3	3894	
5	C	高	2	高松 希身	静岡県立川根高等学校	3200	190	140	60.3	3844	
6	C	高	2	外岡 晴雪	千葉県立佐倉高等学校	2914	210	180	53.9	3738	
7	C	高	1	田中 涼	栃木県立小山西高等学校	3175	170	140	59.7	3665	
8	C	高	1	永池 亮太	栃木県立小山西高等学校	2925	230	160	54.1	3647	
9	C	高	1	三浦 聡真	静岡県立川根高等学校	2240	240	200	38.8	3573	
10	C	高	2	石崎 楓馬	茨城県立那珂湊高校	3090	191	163	57.8	3566	
1	WK	高	2	志田 優稀	群馬県立前橋南高等学校	2513	190	170	44.9	3178	
2	WK	高	3	眞田友紀乃	山梨県立富士河口湖高校	2625	184	144	47.4	2640	
3	WK	高	2	折戸 亜優	千葉県立佐倉高等学校	2538	186	149	45.5	2545	
4	WK	高	2	渡邊 愛美	山梨県立富士河口湖高校	2680	192	150	48.6	2514	
5	WK	高	2	千明 詩織	群馬県立前橋南高等学校	2508	170	130	44.8	2463	
6	WK	高	1	熊岡 亜弥	東京都カヌー協会	2250	230	160	39.0	2380	
7	WK	高	2	伏田 采水	茨城県立波崎柳川高校	2700	200	170	49.1	2321	
8	WK	高	2	三好ひなた	千葉県立佐倉高等学校	2480	200	180	44.2	2309	
9	WK	高	2	稲垣 未生	静岡県立焼津水産高等学校	2640	165	144	47.7	2277	
10	WK	高	2	仙田 遥香	栃木県・佐野東高等学校	2320	190	130	40.6	2272	

推定Vo2 各カテゴリーTOP10 (高校)

No.	種目	校種	学年	氏名	所属	エルゴ										V02max ml/kg/min	推定V02
						2分		10分			30秒						
AVG WATT	HR直後	HR1分後	AVG WATT	HR直後	HR1分後	AVG WATT	HR直後	HR1分後									
1	K	高	2	鈴木 翔大	山梨県立富士河口湖高校	283	180	150	184	188	145	421	210	130	56.2	4181	
2	K	高	2	多田良樹生	山梨県立富士河口湖高校	220	190	120	153	160	130	304	180	90	54.8	3584	
3	K	高	1	小佐野広大	山梨県立富士河口湖高校	206	175	129	148	164	118	291	164	126	54.1	3511	
4	K	高	2	井野 佑成	栃木県・佐野東高等学校	214	187	151	143	153	129	328	167	142	46.9	3297	
5	K	高	2	富岡 優作	栃木県・佐野東高等学校	186	172	140	128	164	127	273	169	131	47.9	2994	
6	K	高	2	大野 肯空	東京都カヌー協会	165	199	148	113	201	132	222	186	134	46.1	2642	
7	K	高	2	平澤 幸太	栃木県・佐野東高等学校	189	180	139	116	186	130	284	165	149	43.5	2584	
8	K	高	2	塚田 将人	静岡県立焼津水産高等学校	176	191	144	113	182	138	257	192	155	41.3	2573	
9	K	高	1	小林 京太	千葉県立佐倉高等学校	169	200	160	111	220	170	259	180	180	39.7	2553	
10	K	高	1	今西 悠人	千葉県立佐倉高等学校	168	230	160	109	220	160	258	160	120	36.7	2496	
1	C	高	2	佐藤 拓馬	山梨県立富士河口湖高校	175	206	168	115	211	171	266	187	150	54.4	3694	
2	C	高	2	三浦 里恩	山梨県立富士河口湖高校	164	196	161	105	202	143	235	185	145	52.1	3407	
3	C	高	2	高松 希身	静岡県立川根高等学校	138	190	150	93	200	140	197	160	100	49.6	3164	
4	C	高	2	和田 拓真	茨城県立那珂湊高校	122	192	186	89	170	140	178	180	120	50.3	3139	
5	C	高	2	杉山 拓真	静岡県立焼津水産高等学校	82	180	170	80	190	170	143	180	160	40.7	3097	
6	C	高	2	田村 一輝	静岡県立川根高等学校	150	190	160	91	210	170	204	160	140	35.5	3007	
7	C	高	2	石崎 楓馬	茨城県立那珂湊高校	142	192	160	85	188	158	214	160	140	46.2	2851	
8	C	高	2	金子 誠生	千葉県立佐倉高等学校	112	180	160	75	196	161	191	180	139	42.2	2701	
9	C	高	1	川瀬 駿空	静岡県立川根高等学校	105	220	160	72	220	170	151	190	150	47	2646	
10	C	高	1	田中 涼	栃木県立小山西高等学校	111	190	150	71	180	130	181	190	130	41.8	2567	
1	WK	高	2	伊藤 萌	千葉県立佐倉高等学校	113	180	156	80	189	163	148	165	106	28.2	1909	
2	WK	高	3	眞田友紀乃	山梨県立富士河口湖高校	124	183	163	81	190	119	190	176	150	33.6	1872	
3	WK	高	2	仙田 遥香	栃木県・佐野東高等学校	114	191	168	79	197	172	155	169	131	33.4	1870	
4	WK	高	2	渡邊 愛美	山梨県立富士河口湖高校	120	189	168	79	192	146	177	177	145	35.5	1835	
5	WK	高	2	小林このみ	山梨県立富士河口湖高校	120	179	163	79	190	164	170	172	129	34.3	1832	
6	WK	高	2	志田 優稀	群馬県立前橋南高等学校	119	180	160	78	190	140	209	230	160	25.5	1805	
7	WK	高	2	三好ひなた	千葉県立佐倉高等学校	111	175	153	76	177	140	191	200	130	34.2	1789	
8	WK	高	2	白井みさと	栃木県・佐野東高等学校	102	172	171	73	202	152	147	179	135	35.5	1754	
9	WK	高	2	折戸 亜優	千葉県立佐倉高等学校	112	175	151	75	180	146	180	173	127	31.3	1753	
10	WK	高	2	相良 結宇	栃木県・佐野東高等学校	110	186	171	74	178	148	149	178	120	35.8	1733	