

2月 U19 有望選手強化育成合宿レポート（1）

2月8日（水）曇り時々雪

8：15 ウォーミングアップ・エルゴチェック

8：30 ～ 10：30

16kmユーティリゼーション（SR20-22） ドリルを含む

*DPS漕を意識して低ピッチでスピード保つ

11：00 昼食

14：15 ウォーミングアップ後ミーティング・エルゴチェック

14：30 ～16：30

*ぶら下がりの意識～キャッチからのドライブにかけて（しなり）を作る

1周目 ユーティリゼーション（SR22）

2周目 3周目 並漕トレーニング（SR22）

4周目 ユーティリゼーション（SR22） 合計 16km

18：30 夕食

本日のクルー編成

	S	3	2	B
M4 X	武田（小浜水産）	山口（津久井）	本間（阿賀黎明）	古米（関西）
M2 X	林（加茂）			大竹（東濃実業）
M2 X	高木（若狭）			嶋田（潮来）
M2 X	志賀（美方）			矢野（宮島工業）
M1 X	河井（関西）			
W4 X	飛松（熊学付）	佐藤（塩釜）	小原（松山東）	石鍋（猿投農林）
W2 X	中尾（熊学付）			阿野（西市）
W2 X	木村（今治西）			河村（西市）
W1 X	川合（柳）			
W1 X	大久保（熊学付）			
W1 X	柚木（若狭）			

2月合宿はいきなりの雪に見舞われた。男子11名、女子11名、計22名がそれぞれのクルー編成に分かれ厳しい寒さの中であったが力強くローイングした。

出艇前の全体ミーティングで大林コーチより、DPS漕の意識と低ピッチでのスピード維持についてのレクチャーがなされた。また、エルゴドリルおよび乗艇ドリルでは「ぶら下がり」の重要性が伝えられ、キャッチからドライブの動作中、（身体のしなり）を作るというポイントが提示された。

時折の強風と雪が舞う厳しいコースコンディションではあったが、各クルーはポイントを意識した高いレベルの漕ぎが見られた。