

2月 U19 有望選手強化育成合宿レポート（2）

2月9日（木）曇り時々雪 夕方晴れ

8：20 全体ミーティング その後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） ドリルを含む

*クラッチにオールを乗せる～ハーフターンにならない完全なスクエアで漕ぐ

1周目 2周目 スクエアでユーティリゼーション（SR22）

3周目 4周目 500mまでスクエア

1500mまでワンバイワン

2000mまでノーマル

でユーティリゼーション（SR22） 合計 16km

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 午前と同じ内容のトレーニングを新たなクルー編成で実施

本日のクルー編成

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

18：30 夕食

今日よりエルゴドリルの内容を一部変更して実施。

まず「ぶら下がりドリル」から入り、次に重い負荷で「腕漕ぎ」、最後にエルゴのダンパーに毛布を被せて負荷を軽くしての「ワンショットドリル」。深いキャッチポーズからマックスパワーでの一本。フィニッシュで2秒停止後10本繰り返す。その後止まらないリズムで10本繰り返して終了。以上のドリルを実施してから水上へ出た。

今日の水上のテーマは徹底しての「スクエア漕」。

最大のメリットはバランスの取れない選手にとって、オールをクラッチに乗せてこそバランスが取れるという事。オールの重さが艇のバランスを出させてくれるという事。

そのためには「覚悟を決めて」抜き上げた重さを、次のキャッチまで保つ事が重要となる。

これが可能になると、まずグリップの軌跡が安定してくる。それにより高いところからのキャッチが出来るようになる。

これを午前、午後、徹底して行った。大林コーチより全選手に「明日からのローイングに効果を期待する」というエールが送られた。