

2月 U19 有望選手強化育成合宿レポート (3)

2月10日(金)曇り 午後から時々小雪

8:00 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

- ① ぶら下がり
- ② 腕漕ぎ
- ③ ワンショット

8:30 ~ 10:30

16kmユーティリゼーション (SR20) ドリルを含む

\*動き出しははっきりと踏ん張る。「ヌルッ」と漕ぎ出さない。

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

以上の内容をゴールからスタートへ

スタートからゴールへ向けては並漕トレーニング (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 午前の練習から並漕トレーニングを除いた内容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)	大竹 (東濃実業)	本間 (阿賀黎明)
M2 X	古米 (関西)	山口 (津久井)	矢野 (宮島工業)	
M2 X	武田 (小浜水産)	志賀 (美方)		
M2 X	嶋田 (潮来)	矢野 (宮島工業)		
M1 X	河井 (関西)			
W4 X	中尾 (熊学付)	大久保 (熊学付)	柚木 (若狭)	川合 (柳)
W2 X	佐藤 (塩釜)	小原 (松山東)		
W2 X	石鍋 (猿投農林)	飛松 (熊学付)		
W1 X	河村 (西市)			
W1 X	阿野 (西市)			
W1 X	木村 (今治西)			

18:30 夕食

寒さは幾分和らいだものの夕方小雪が舞った。

本日のトレーニングはほぼ昨日と同じ内容を実施した。スクエアで漕ぐ事によるバランスを定着させる事が狙いである。大林コーチからは具体的に①オールをクラッチに乗せる。②シートスライドを十分にコントロールする。③膝を十分にたたみシートを前に出す。以上3点を徹底する指導がなされた。

各クルーとも真剣な取り組みが見られた。オールが十分な高さまで抜き上げられ、高い位置からの鋭くスムーズなキャッチをする選手が多く見られるようになった。

なお、本日午前の練習終了後地元菊池市内のラーメン屋さん「東揚」のご主人夫妻より、選手スタッフ全員に熊本の郷土料理「だご汁」の差し入れが振る舞われた。冷え切った身体にアツアツの「だご汁」は最高のご馳走であった。沢山の応援して下さる方々に感謝したい。