

2月 U19 有望選手強化育成合宿レポート（4）

2月11日（土）曇り 快晴

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

8:30 ~ 10:30

16kmユーティリゼーション（SR20） ドリルを含む

*オールの重さをクラッチに完全に乗せる。シャフトを水平な位置まであげる。艇を滑らせる。

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 ゴールからスタートへ

500mまでスクエア

1500mまでワンバイワン

2000mまでノーマル

スタートからゴールへ

並漕トレーニング（SR22）

以上の内容で合計 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）	山口（津久井）
M2 X	古米（関西）	嶋田（潮来）	矢野（宮島工業）	
M2 X	河井（関西）	矢野（宮島工業）		
M2 X	本間（阿賀黎明）	武田（小浜水産）		
M1 X	志賀（美方）			
W4 X	佐藤（塩釜）	石鍋（猿投農林）	飛松（熊学付）	柚木（若狭）
W2 X	阿野（西市）	河村（西市）		
W2 X	中尾（熊学付）	大久保（熊学付）		
W1 X	小原（松山東）			
W1 X	川合（柳）			
W1 X	木村（今治西）			

18:30 夕食

久しぶりの晴天に恵まれた。午前、午後とも暖かい日差しに恵まれた。多少の風はあったものの昨日までの寒さに比べたら良いコンディションでトレーニングできた。

昨日とトレーニング内容に大きな変化は無い。「ブレードの高い抜き上げ」を限りなく意識して漕ぎ、スクエア漕も含めバランス感覚を高めるトレーニングの継続を図った。

ただし、バランスあるいはスクエアにのみ集中するのではなく、基本は「水中は Max で長く押す」という共通意識を確認したうえでの練習を実施した。

大林コーチから「クルー一人一人を見たらまだまだ課題があるが、合宿後半になり選手が自主的にトレーニングに取り組む姿勢が見られるようになってきた。」といううれしい評価があった。

本日もありがたい応援があった。四国ブロックより「愛媛みかん」の差し入れを頂いた。甘い柑橘系で選手たちは元気を回復していた。昨日同様たくさんの応援して下さる方々に感謝申し上げます。