

## 2月 U19 有望選手強化育成合宿レポート (5)

2月12日(日) 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

\* ゆったりした加減速(リズム)を感じながら艇を動かす。常に艇とシンクロ(同調)する意識。

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

11:30 艇庫撤収作業および清掃 全体最終ミーティング

12:15 合宿終了 選手解散

合宿の最終日は晴天に恵まれた。北海道・東北・北信越など大雪の被害を受けている地域の皆さんには申し訳ないほどの暖かさである。その分、寒さの厳しい地域から参加している選手の頑張りが見られた。

今回の合宿は徹底したバランス感・リズム感の習得を狙ったトレーニング内容が大林コーチから提示された5日間であった。

最終日、大林コーチより全選手に「プレゼント」として2004年・2008年M4X世界チャンピオンであるポーランドクルーのローイングを映像で紹介された。各選手とも食い入る眼差しで見ている。

ゆったりした加減速(リズム)を感じながら漕ぐこと、常に艇と同調(シンクロ)すること、艇の滑りに反した動きはしない、艇に対して水の抵抗以外の抵抗を発生させない、最終的に推進力と加速力を艇に加える動きをするがそれ以外の不要な要素は加えない、という意識を継続しながら「艇のスピード」「艇の滑り」をパフォーマンスとして表現出来ることが大切である、という内容でレクチャーは終了した。

今日の並漕トレーニングも熱気を帯びたものとなった。

5日間を通して、2012年ブルガリア大会への代表クルーを目指す、という強い意識がクルー達に芽生えた事を実感できた最終日および5日間であった。

大きな事故、怪我もなく2月合宿を無事に終了する事が出来た。これも多くの方々に支えて頂いているからこそだと強く感じた。今後ともU19の活動を見守って頂き、益々のご理解とご支援をお願いしたい。