

2012/7/28

2012 世界ジュニア代表出発直前合宿（戸田）レポート

№ 1

本日はよいよ 2012 年ロンドンオリンピックの開会式が行われました。日本選手団の活躍を、種目を超えて応援したいと思っています。

さてU19も時期をほんの少し後にずらして、8月14日からブルガリアで行われる2012年世界ジュニア選手権大会に参加する選手9名（ロンドンオリンピックに参加した後にジュニア選手権大会へ合流する榊原春奈選手以外）は昨日の夜に集合してミーティング。今朝5時30分から最終調整を兼ねたUT漕とスピードトレーニングに取り組んだ。

大林コーチからは午前、午後とも15kmのUT漕（SR20-22）を基準に考え、イベント的に30本オン/10本オフなどのスプリント漕を加えて緊張感と高い意識の継続がなされるようにと指示が出た。

とにかく暑い。戸田コースは朝の6時台から連日猛暑日が続いている。熱中症と脱水症に最深の注意を払って選手一人ひとりの健康状態をチェックしている。

本日午後2時、日本ボート協会より小形ドクターと松沢ドクターのお二人が宿舎を訪れ、選手一人ひとりのメディカルチェックを行って下さった。

2012/7/29

2012 世界ジュニア代表出発直前合宿（戸田）レポート

№ 2

今日も朝から信じられないほどの暑さに襲われた。天気予報では高温注意警報が伝えられた。埼玉県も要注意エリアである。

午前6時から8時30分までと、午後4時から6時30分までの約4時間、比較的涼しい時間帯でのトレーニングを行っている。

本日も午前、午後とも15kmのUT漕（SR20-22）を中心に、腕漕ぎで最後まで加速を継続させるためのドリルと、30本オン/10本オフのインターバル漕を加えてテクニカルおよびスピードを追求したトレーニングが展開された。

9名の選手は新しく手渡された「JAPAN」のローイングスーツを身に着け真剣に艇を漕ぎ続けている。

2012/7/30

2012 世界ジュニア代表出発直前合宿（戸田）レポート

№3

連日の猛暑は変わりなく今日も朝から辛いコンディションの中でのトレーニングとなった。

午前6時から8時30分までのトレーニングメニューは以下の通り。

W-up 4000m

2×4000m SR26-30 rest2000m

C-down 2000m

JM4xに自転車伴走をしてラップタイム測定。SR27で250m53秒程度のスピードであった。大林コーチからは「非常に良い感じで艇が滑り始めている」と評価されつつある。

同じくJW4xも猛暑の中、Sポジション佐藤のリードで気持ちの入ったストロークが1本1本艇を大きく動かしている。

今朝はU23の代表クルーと同じ時間帯でのトレーニングとなった。戸田のコースは、この猛暑とは違う意味合いの熱気が漂った。