

2012 世界ジュニア日本代表強化合宿（二次）レポート No1

7月7日（土）雨

本日より、2012 世界ジュニア日本代表強化合宿（二次）が戸田ボートコースにおいて始まりました。昨日（6日）夕方集合し、本日午前中はリギングと調整のための乗艇。戸田ボートコースのコース閉鎖等もあり午後は夕方 4 時よりのトレーニングとなりました。あいにくの天候ではほぼ終日雨に降られた合宿初日となりました。

大林コーチより「今日のねらいは、まず慣れる。感覚を取り戻す。そして今回使用する艇のセッティングを完成させる。」です。メニューはコース 5 周の 15 km。前半の 3.5 周はドリルを含め低レートで確実に艇を滑らせる UT。4 周目から 500m 毎にパドルを 20 本。コンスタントレートからトップスピードまで持ち上げる指示が出されました。

週末ということもありコースは非常に混み合いましたが、代表クルーはスピードを追求した真剣なトレーニングを行いました。

代表選手は以下の通りです。

男子クォード

- S 竹内友哉（愛媛 今治西高校）
- 3 山口健太（神奈川 津久井高校）
- 2 嶋田 潤（茨城 潮来高校）
- B 大竹崇寛（岐阜 東濃実業高校）

男子シングルスカル

- S 福井 康（兵庫 洲本実業高校）

女子クォード

- S 佐藤紫生乃（宮城 塩釜高校）
- 3 川合 瞳（兵庫 柳学園高校）
- 2 中尾真琳（熊本 熊本学園大付属高校）
- B 木村光里（愛媛 今治西高校）

2012 世界ジュニア日本代表強化合宿（二次）レポート No2

7月8日（日）雨のち晴れ

2012 世界ジュニア日本代表強化合宿（二次）二日目の様子をお知らせします。本日は午前 90 分、午後 120 分のトレーニングを行いました。

午前には戸田ボートコースが朝の 7 時よりコース閉鎖になるため、早朝 5 時起床。練習準備をして 5 時 30 分に乗艇練習を開始しました。メニューはコース 5 周・15 km。強い雨。

前半の 3 周は長さ・強さを意識した UT 漕で。DPS を意識してワンストロークで如何に艇を滑らせるかがポイントです。なおかつ UT 漕に入る前に腕漕ぎ 20 本でファイナルまでの加速感を確認しました。その後の後半 2 周は 30 本オン 10 本オフのインターバル漕を加えた UT 漕としました。ピッチ 20~22 の UT 漕で良いイメージを構築し、インターバル漕の高強度の中でも長くそして強いストロークから最高のスピードを追求しました。

苦労したのは、この時間帯の練習クルーの多さです。艇をターンさせる水域が混み合いなかなか方向転換が出来ませんでした。また途中、ナックル艇と接近する場面も見られました。とにかく異常な程の混み具合でした。

午後は夕方 5 時までコース閉鎖が続きました。あらかじめ準備をしておきコース解放と同時に水上へ出ました。メニューは午前と同内容です。

朝のモーションに比べたら水上で練習している他クルーが少なく、非常に良いコンディションで練習が出来ました。ただ、長時間にわたるコース閉鎖の解放を待っての乗艇だったため、「集中していこう。気持ちを切り替えていこう。それが出来るのが君たちだ。」と意志確認をして岸を蹴り出しました。

コースが空いていた事もあり男女クルーとも UT 漕およびインターバル漕とも良いスピード感が得られました。

健康状態、食事とも順調でクルー全員が元気に頑張っています。

本日のクルー編成は以下の通りです。

男子クォード

- S 竹内友哉（愛媛 今治西高校）
- 3 山口健太（神奈川 津久井高校）
- 2 嶋田 潤（茨城 潮来高校）
- B 大竹崇寛（岐阜 東濃実業高校）

男子シングルスカル

- S 福井 康（兵庫 洲本実業高校）

女子クォード

- S 佐藤紫生乃（宮城 塩釜高校）
- 3 川合 瞳（兵庫 柳学園高校）
- 2 中尾真琳（熊本 熊本学園大付属高校）
- B 木村光里（愛媛 今治西高校）

2012 世界ジュニア日本代表強化合宿（二次）レポート No3

7月9日（月）晴れ

2012 世界ジュニア日本代表強化合宿（二次）三日目が終了しました。今日は朝から良い天候に恵まれ午前、午後とも最高のコンディションでトレーニングが出来ました。

午前8時30分全体ミーティングを行いました。今合宿から8月本番までのテクニカル継続ポイントとして、キャッチポジションにおいて「肩甲骨が外側に引っ張られる感じでのぶら下がり」から体幹で「しなり」を表現しよう。続いて、強い水中のあとのフィニッシュ・リリースでは「腰まわり（お尻）をギュッと締めて」体幹で「しなりもどり」現そう。という内容が大林コーチから伝えられました。

選手たちはそれぞれイメージを描き、乗艇トレーニングに臨みました。

本日のクルー編成は以下の通りです。

男子クォード

- S 竹内友哉（愛媛 今治西高校）
- 3 山口健太（神奈川 津久井高校）
- 2 嶋田 潤（茨城 潮来高校）
- B 大竹崇寛（岐阜 東濃実業高校）

男子シングルスカル

- S 福井 康（兵庫 洲本実業高校）

女子クォード

- S 佐藤紫生乃（宮城 塩釜高校）
- 3 川合 瞳（兵庫 柳学園高校）
- 2 中尾真琳（熊本 熊本学園大付属高校）
- B 木村光里（愛媛 今治西高校）

本日のトレーニングメニュー

午前

4000m ウォーミングアップ（ドリル漕を含む）

1分オン／1分オフ×8×2（SR32 - 36）

2000m クーリングダウン

午後

16 km UT 漕 SR20 - 22

後半に 30本オン／10本オフ×8（SR32 - 36）を入れる