

## 2012 世界ジュニア日本代表強化合宿（二次）レポート No4

7月10日（火）晴れ

2012 世界ジュニア日本代表強化合宿（二次）4日目が終了しました。今日も朝から良い天候に恵まれましたが、気温が30度近くまで上がり、午前・午後とも暑い中でのトレーニングとなりました。

午前は昨日同様に8時30分全体ミーティング。

「腰回り（お尻）を締めた」フィニッシュの為のドリルとして、ミドルから1/3スライドしてフィニッシュまでをノーマルピッチで10本、フルピッチで10本が加えられました。必ずぶら下がり下半身のリードの後に素早く腕を引くポイントも確認されました。

キャッチは軽く・素早く・コンパクトに。「しなり」を効かせた強く長いドライブ。フィニッシュは腰回り（お尻）を締めて最後まで加速を継続。そして滑らかなハンド・ザ・ウェイで次のストロークへつなげて行く、という一連のイメージを全クルーが共有しました。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

4周16kmUT漕

3周目後半から30本オン10本オフ×5

2000mクーリングダウン

午後

4000mウォーミングアップ（ドリルを含む）

600mオン／300mオフ×4×2セット

2000mクーリングダウン

スプリントでは非常に良いスピードが得られました。高速で艇が滑る感覚をクルー達は実感できました。明日午前中で第2次強化合宿も終了です。最後まで頑張ります。

## 2012 世界ジュニア日本代表強化合宿（二次）レポート No5

7月11日（水）晴れ

本日を持ちまして 2012 世界ジュニア日本代表強化合宿（二次）が無事に終了しました。最終日も朝から良い天候に恵まれましたが、あいにくコース閉鎖のため午前中にエルゴでチェックを行い合宿の締めと致しました。

日大の艇庫とエルゴメーターをお借りして大林コーチより、全ての選手一人ひとりに細かなコーチングがなされました。30 本程度のウォーミングアップの後、3 つのポイントに絞って指導がありました。

### 1、腕漕ぎ～ハンドルは真っ直ぐに（水平に）引いて、丸く下ろす

踵で強くストレッチャーを踏ん張る

尻・ハムストリングスを締める

### 2、1 / 3 スライドからワンストローク

尻でフィニッシュする感じ（腿・腹・尻が同時に締まる感じ）

必ず十分にぶら下がり、脚と上体より遅れて腕を引く動作（しなりの表現）

### 3、ぶら下がり～肩から腕は十分にリラックス・脱力して長くぶら下がる（しなりの表現）

キャッチからフィニッシュまでのドライブ中は、背中を艇の進行方向に引く

力とストレッチャーを踏みつける脚の力が、お互いに拮抗（踏ん張りあう）

するイメージを持つ

以上の内容を、細かいチェックを受けながら 9 名全員が真剣に取り組みました。

最後に次回 7 月 27 日からの出国前最終合宿までの間の、選手一人ひとりに対する技術的課題が与えられ今合宿を無事に終了することが出来ました。

たくさんの皆様のご支援とご協力のお蔭です。心より感謝申し上げます。

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）