

2013 世界ジュニア日本代表第2次合宿（福井県美浜町）

◎ 美浜合宿終了

7月5日～10日（5泊6日）福井県美浜町において、世界ジュニア日本代表強化合宿（2次）が行われました。

○ 7月5日(金)

13時集合で2次合宿がスタート。福井県の先生方、関西電力の方々の強力なサポートを頂き、リギング等、艇の整備はもうすでに整っている状態でした。感謝いたします。ありがとうございました。

本日は風が強く、あいにくのコースコンディションでしたが、選手は、一本一本力強く艇を運んでいました。

MENUはコース5周（15kmUT）SR：20-22 *3周目より片道に1回、20本のスプリントを入れる（SR：32/34/36/38/40/42）

男子クォドルプル

- S 古米 峻知（岡山 関西高校）
- 3 内田 達大（山梨 吉田高校）
- 2 福井 康（兵庫 洲本実業高校）
- B 志賀 巧（福井 美方高校）

男子シングルスカル

- S 武田 和樹（福井 関西電力美浜）

女子クォドルプル

- S 石鍋 奈津季（東京 明治安田生命）
- 3 高橋 かほ（東京 本所高校）
- 2 川合 瞳（兵庫 柳学園高校）
- B 小原 有賀（愛媛 松山東高校）

女子シングルスカル

- S 佐藤 紫生乃（東京 早稲田大学）

○7月6日(土)

合宿2日目。早朝5時起床。6時前には水上トレーニングを開始。風もだいぶおさまり、朝から気温が高くなる気配を感じさせる天候でした。そんな中、選手達は集中力を保ちトレーニングに臨んでおります。本日は午前中15kmUT、午後インターバル漕(1分-1分)を行いました。前回の合宿で出されたそれぞれの課題に真剣に取り組み、全員がスピードを追求しトレーニングを行うことが出来ました。また、長内トレーナーより、前回の動きをチェックしていただきました。特に、手首・肘・肩、足首・膝・太腿の連鎖と回旋のタイミングを合わせ、シンクロしていくよう課題が与えられました。

本日は土曜日ともあって、古田先生(加茂高校)をはじめ、多くの先生方が激励に訪れて下さいました。ありがとうございました。

午前 MENU

コース5周(15kmUT) SR:20-22 *3周目より片道に1回、20本のスプリントを入れる(SR:32/34/36/38/40/42)

午後 MENU

W-up 4500m

2×9(1分-1分) SR:32-36

rest : 1500m

C-down : 2000m

男子クォドルプル

- S 古米 峻知(岡山 関西高校)
- 3 内田 達大(山梨 吉田高校)
- 2 福井 康(兵庫 洲本実業高校)
- B 志賀 巧(福井 美方高校)

男子シングルスカル

- S 武田 和樹(福井 関西電力美浜)

女子クォドルプル

- S 石鍋 奈津季(東京 明治安田生命)
- 3 高橋 かほ(東京 本所高校)
- 2 佐藤 紫生乃(東京 早稲田大学)
- B 小原 有賀(愛媛 松山東高校)

○7月7日（日）

合宿3日目。連日の暑さがこたえます。気温35℃の猛暑日が続きますが、選手は日々トレーニングに対する真剣さが増しています。本日はクルーメンバーを入れ替えてのトレーニングとなりました。

本日、午後のトレーニングを終え、男女に分かれてミーティングを行いました。合宿前半戦（3日間）を終え、それぞれが感じていることや考えていることをあげてもらい、整理しました。選手からは、感じていることとして次のような事が発せられました。「全体的な立ち上げが遅い。」「一旦崩れてしまうと崩れっぱなし。」「トレーニング中、つらくなってもやっていることは変えてはいけない。これはチームの課題だと感じている。」等です。

これまでの様子や課題等を整理し次の日に繋げていくために、今まで以上に真剣なミーティングが展開されました。段々に、選手の様子が変わってきております。

午前 MENU

コース5周（15kmUT）SR：20-22 *3周目より片道に1回、20本のスプリントを入れる（SR：32/34/36/38/40/42） + スタート練習

午後 MENU

W-up 4500m

2×9（1分-1分） SR：32-36

rest : 1500m

C-down : 2000m

男子クォドルプル

S 古米 峻知（岡山 関西高校）

3 武田 和樹（福井 関西電力美浜）

2 福井 康（兵庫 洲本実業高校）

B 志賀 巧（福井 美方高校）

男子シングルスカル

S 内田 達大（山梨 吉田高校）

女子クォドルプル

S 石鍋 奈津季（東京 明治安田生命）

3 高橋 かほ（東京 本所高校）

2 川合 瞳（兵庫 柳学園高校）

B 小原 有賀（愛媛 松山東高校）

女子シングルスカル

S 佐藤 紫生乃（東京 早稲田大学）

○7月8日（月）

本日も大変な猛暑日となりました。温度計は37℃を指しております。熱中症も心配される天候ですが、選手は誰一人体調を崩す者もなく、トレーニングに励んでおります。

さて、本日は男女ともに大きな変化が見られた1日でした。特に男子クルーの午前中の様子ですが、徐々に感じが出てきました。昨日のミーティング以降も雰囲気等に変化が見られていましたが、今朝のUTはスピード感がありました。前日、榊田先生（小浜水産高校）や森山さん（関西電力）が入ってのミーティングで、今まで以上に具体的な課題を選手に示しました。これが一つの起爆剤になり、良い方向に回り始めたと感じております。

テクニカル継続ポイントとしては、「引っ張られる感じでのぶら下がり」「しなり戻り」「強いフィニッシュ・リリース後のハンザウェイ」「ハイフェザーでしっかりオールをのせる」といったところが上げられました。特に、フィニッシュ後のハンザウェイ／ハイフェザーでしっかりのせるという2点にポイントを絞り、この部分の改善から素早いキャッチに繋げていこうというねらいでクルーにアプローチしていきました。

選手たちはイメージをふくらませ、今日もスピード感あふれるローイングをみせてくれました。

午前 MENU

コース5周（15km UT）SR：20-22 *3周目より片道に1回、20本のスプリントを入れる（SR：32/34/36/38/40/42） + スタート練習

午後 MENU

乗艇前 エルゴドリル

W-up 4500m

4×10（20秒-40秒） SR：40-44

rest : 1500m

C-down : 2000m

男子クォドルプル

- S 古米 峻知（岡山 関西高校）
- 3 武田 和樹（福井 関西電力美浜）
- 2 福井 康（兵庫 洲本実業高校）
- B 志賀 巧（福井 美方高校）

女子クォドルプル

- S 石鍋 奈津季（東京 明治安田生命）
- 3 高橋 かほ（東京 本所高校）
- 2 川合 瞳（兵庫 柳学園高校）
- B 小原 有賀（愛媛 松山東高校）

男子シングルスカル

- S 内田 達大（山梨 吉田高校）

女子シングルスカル

- S 佐藤 紫生乃（東京 早稲田大学）

○7月9日(火)

合宿も残すところ2日となりました。連日35℃を越す日々が続いており、トレーニングによる選手の疲労もピークを迎えておりますが、誰一人、体調を崩す選手はおりません。すばらしいです。

本日もスピードを求めて、選手たちは一人ひとりがMENUに対して真剣そのものです。本日は男女ともに午後のMENUを変更し、各クルーの課題に向き合いました。乗艇前のエルゴドリルが功を奏してか、水上での動きにも改善がみられてきました。個々の動きの改善がスピードの変化にあらわれてきました。明日のタイムトライアルが楽しみです。

午前 MENU

コース5周(15kmUT) SR:20-22 *3周目より片道に1回、20本のスプリントを入れる(SR:32/34/36/38/40/42) + スタート練習

午後 MENU

乗艇前 エルゴドリル

W-up 4500m

4×10(20秒-40秒) SR:40-44 →(変更)→

rest :1500m

C-down:2000m

午後MENU

乗艇前 エルゴドリル

W-up 4500m

750m×4 SR:32-36

スタート練習

C-down 2000m

男子クォドルプル

- S 古米 峻知(岡山 関西高校)
- 3 武田 和樹(福井 関西電力美浜)
- 2 福井 康(兵庫 洲本実業高校)
- B 志賀 巧(福井 美方高校)

女子クォドルプル

- S 高橋 かほ(東京 本所高校)
- 3 石鍋 奈津季(東京 明治安田生命)
- 2 川合 瞳(兵庫 柳学園高校)
- B 小原 有賀(愛媛 松山東高校)

男子シングルスカル

- S 内田 達大(山梨 吉田高校)

女子シングルスカル

- S 佐藤 紫生乃(東京 早稲田大学)

○7月10日（水）

合宿6日目。本日の早朝トレーニングをもちまして、2013年世界ジュニア日本代表強化合宿（二次）が無事終了となりました。最終日も朝から天候に恵まれ、水上でのトライアルを実施することが出来ました。内容としては2000mを2発です。コースバイが1500m付近まででしか入っておらず、ゴール付近でのタイム計測が困難であるため1500mでのタイム計測とした。レース結果は以下の通りです。

6日間の短い期間での合宿であったが、選手一人ひとりが懸命にスキルアップを図るよう心がけ、大きく前進したと感ずる。また、今回の合宿をサポートして下さった、福井県の先生方、関西電力の皆様をはじめ、支えてくださった多くの方々に心より感謝申し上げます。皆様に支えられ、合宿を無事終えることができました。ありがとうございました。

1本目	M4×	4分43秒53	(1500m通過時)
	W4×	5分24秒29	(1500m通過時)
	M1×(内田)	5分56秒13	(1500m通過時)
	W1×(佐藤)	6分16秒43	(1500m通過時)

2本目	M4×	4分42秒69	(1500m通過時)
	W4×	5分26秒53	(1500m通過時)
	M1×(内田)	5分56秒27	(1500m通過時)
	W1×(佐藤)	6分19秒65	(1500m通過時)

男子クォドルプル

S	古米 峻知	(岡山 関西高校)
3	武田 和樹	(福井 関西電力美浜)
2	福井 康	(兵庫 洲本実業高校)
B	志賀 巧	(福井 美方高校)

女子クォドルプル

S	高橋 かほ	(東京 本所高校)
3	石鍋 奈津季	(東京 明治安田生命)
2	川合 瞳	(兵庫 柳学園高校)
B	小原 有賀	(愛媛 松山東高校)

男子シングルスカル

S	内田 達大	(山梨 吉田高校)
---	-------	-----------

女子シングルスカル

S	佐藤 紫生乃	(東京 早稲田大学)
---	--------	------------

MENU

乗艇前 エルゴドリル

W-up 4500m

2×2000m

rest : 1500m

C-down : 2000m