

プロヴティフ2日目。今日も朝から日差しが強い。カラッと乾燥しているが日差しは容赦無い。

艇の輸送が思わしくなく、本日も会場に届かなかった。午前中はホテル併設のフィットネスジムを利用してフィジカルトレーニングを行った。

ランチの後は少し休息を取り、午後4時チャーターバスで会場へ。昨日同様に陸上競技場を使いランニング、ダッシュ、ストレッチング、そして今日は二人組で行うフィジカルフィットネスを行った。その後、大会本部側が準備してくれたエルゴルームを使用してトレーニング。

なかなか乗艇トレーニングは出来ないが、それでも選手たちは明るい表情で積極的に「陸トレ」に取り組み良い汗を流した。

最終ミーティングで藤井団長より選手たちに「海外に出ると何が起こるか分からない。しかし何が起ころうとも、その時何が出来るか。何をすべきか。それが考えられるようにならなければいけない。そして、今がそれをする時だ。」というメッセージが伝えられた。

本日のトレーニングメニュー

午前 9:00～ ホテル併設のフィットネスクラブ オリμπピアで

- 1 バイク・トレッドミル・ステッピングマシーンを15分間ローテーションで3種目
UT トレーニング
- 2 股関節周辺のフィジカルトレーニング
- 3 ストレッチング

午後 4:30～ コース会場近くの陸上競技場で

- ・ジョギングのあとストレッチング
- ・400m×2 肩・首のストレッチ、スキップ、サイドステップ、10秒ダッシュを含む
- ・ラダーステップ～7種目
- ・2人組トレーニング
交代馬跳び・馬跳び股くぐり・おぶってスクワット・バランス踵上げ・上体1周
肩車歩行・手押し車・腕立てジャンプ
- ・3人組トレーニング
全身柱・全身時計針（左右）
- ・ストレッチング

エルゴルームで

- ・エルゴドリル～ぶら下がり・腕漕ぎ
- ・15分間 UT 漕 SR22
- ・インターバル漕 60秒オン／30秒オフ×8セット
- ・クーリングダウン

今日から少しずつ各国選手団が到着し始めた。アメリカ、メキシコ、カナダ、シャイネーズタイペイ、南アフリカ、ブラジル、ニュージーランド等である。

昨年のイギリス・イートンでも感じた事だが、外国人選手は大きい。とにかく我々日本人クルーと比べたら一回りも二回りも大きい。しかし臆することは無い。彼らが大きな体躯を使いパワーで漕ぐのなら、我々はどこの国のクルーよりも精度の高い、正確なローイングに徹する事だ。そこから勝機をつかみたい。

他国の選手団を見て、「いよいよ始まる」という思いが強くなる。

なお、本日より熊本学園大付属高校の内藤先生と、潮来高校の藤岡先生がアシスタントコーチとして駆け付けてくれた。本当に心強い限りだ。これからレースに向けて大きな力になって頂けると思う。感謝。