

プロヴティフ 3 日目。今日は朝から雲が多く、日中少しだけ雨が降った。潤うほどではなかったが気温がグッと下がった。すぐに乾燥するので雨でも過ごしやすい。

艇は今日も会場に届かなかった。チームマネージャーの崎山さんと桑野造船の今次さんが実に献身的にトラブルの対応をして下さっている。こちらは「海外遠征は全てを受け入れて！」と覚悟を決めて「陸トレ」で調整を続けている。

午前中は昨日同様に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。

昼食後は休息を取り、午後 3 時 40 分チャーターバスで会場へ。

陸上競技場を使ったランニング、ダッシュ、ストレッチングとエルゴトレーニングを男女の入れ替えで行った。今日も強い強度で追い込んだメニューを実施した。

今日も乗艇トレーニングは出来なかったが、選手たちは積極的にトレーニングに取り組んでいる。

会場には続々と各国選手団が到着。多くの選手を見てジュニアジャパンのクルー達も感じるものがあるらしく、やや興奮気味の表情であった。そんな中、おりしも韓国選手団と出会うことが出来た。6 月の全日本ジュニアに訪れた選手もいて、お互いに挨拶を交わすシーンが見られた。

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 オリンピアで

- 1 バイク・トレッドミル・ステッピングマシンを 15 分間ローテーションで 3 種目
UT トレーニング
- 2 腹部・背部・側背部のコアトレーニング～17 種目
- 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・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
- ・1 周 110 秒のペース走
- ・6 分間走 (追い抜き走を含む)
- ・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
- ・20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

明日からいよいよ乗艇トレーニングができる。選手、スタッフとも「漕ぐこと」に飢えている感さえある。決して焦っているわけではないが、明日からはレースに向けて確実な手応えを感じるトレーニングを展開したい。

2012年の日本のU19最速のスピードを追求する。