

プロヴティフ 6 日目。今日は朝から快晴でした。ただし気温が急に下がりました。ホテルのレストランではウエイトレスがカーディガンを羽織るほどです。日中は気温が上がりましたが暑さは厳しくはありません。心地よい風を感じます。コースコンディションはやや風がありました。

乗艇トレーニング 3 日目。艇のセッティングはほぼ完了。JM4x、JM1x、JW4x、JW1xともスムーズに動いています。

トレーニング内容は UT 漕に加え、スタート練習、インターバル、そしてスタート付 500m 漕を行いました。そして今日はプラクティススタートです。各クルーとも実際にウォーターマンが艇を押さえた状態から本番と同じタイミングでスタート練習を行いました。少々力みを感じられましたが艇は良く滑り、良い飛び出しが見られました。

コースは昨日同様に各国のクルーで一杯です。今日はイタリアも、イギリスも、姿を見せました。今回はシニア大会も併催なので、エントリークルー数が多いです。そしてやはり、コースを滑るように走る各国 8 + の姿は迫力があります。

本日のトレーニングメニュー

午前 9:30 乗艇トレーニング

コース 2 周 8 km UT 漕 SR22

15 本オン/10 本オフ×3 セット

スタート練習

スタート付 250m×1 (プラクティス・スタート)

午後 4:30 乗艇トレーニング

コース 2 周 8 km UT 漕 SR22

15 本オン/10 本オフ×3 セット

スタート練習

スタート付 500m×1

実際にステッキに艇を着けて、ブザー音でスタートを切るプラクティススタートでは、緊張感からか「力み」が感じられました。大林コーチから「今日のテーマはリラックスだよ。」と指摘がありました。

また、午後のトレーニング終了後、艇計量を実施。JM4x 52.7 kg、JW1x 14.5 kg、JW4x 52.4 kg とクリア。予選レースまで残すところあと 1 日です。選手の調子は良いです。