

プロヴティフ 7 日目。快晴の 1 日でした。朝は昨日同様に気温が下がりましたが、日中は汗ばむほどの暑さが戻りました。コースコンディションは良好でした。

乗艇トレーニング 4 日目。艇のセッティングは完了。JM4x、JM1x、JW4x、JW1x とも快適に動いています。テーマはあくまで「リラックス。そして長く。」

トレーニング内容はほぼ昨日と同じです。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。今日もプラクティス・スタートでした。各クルーとも昨日よりは力みも無くブザー音に反応してスタートが切れるようになりました。艇は良く滑っています。

本日のトレーニングメニュー

午前 10:45 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 (プラクティス・スタート)

午後 2:00 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 1000m×1

本日夕方 7:00 より市内中心部（旧市街地）にある、プロヴティフ市最古の遺跡「円形コロシウムシアター」でオープニングセレモニーが行われました。二人の女性による司会進行で華々しく執り行われました。

各国選手団のプラカードと国旗の入場。ブルガリア、プロヴティフ市からそれぞれ歓迎の言葉がありました。続いて FISA 代表による「OPEN」という開会宣言がなされました。JAPAN はプラカードをジュニア代表の佐藤（塩釜高校）が持ち、国旗はシニア代表の西村（NTT 東日本）が持ってステージに入場。各国選手団から盛大な拍手を受けました。

今大会は世界各国から 58 か国の参加です。いよいよ明日からレースです。選手・スタッフ一丸となって戦います。皆様の応援を宜しくお願い致します。

JW4x 15:24 スタート

JM4x 15:45 スタート

レース結果は明日お知らせ致します。

なお、JM1x は明後日のレースとなります。