

2013.1.17 Thu.

ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点

戸田ナショナルトレーニングセンター (T-NTC) 便り No.30

公益社団法人 日本ボート協会
強化委員会委員長 相良彰敏

1. 日時 2013 年 1 月 12 日 (金) ~1 月 14 日 (月) 8 : 30~17 : 30
2. 場所 戸田公園ボートコース 国立スポーツ科学センター戸田艇庫 2 F
戸田ナショナルトレーニングセンター トレーニングルーム
3. 事業 2013 年福井県・東京都合同少年強化合宿 (高校生プログラム)
4. 対象 福井県および東京都の高校生 (男子 33 名、女子 18 名、指導者 13 名)
5. 内容 水上トレーニング (乗艇) 陸上トレーニング (エルゴトレーニング)
6. 指導 全国高体連ボート専門部 (福井県・東京都強化部スタッフ)

福井県と東京都の高校選手が JISS 国立艇庫を会場に合同の強化合宿を実施した。この時期、雪国北陸からやってきた選手たちにとって、充実した貴重な水上トレーニングとなったようだ。最終日は 1500m のタイムトライアルを実施した。日を同じく合宿中であった岩手県の選手も合流しての白熱したレースが展開された。

『東京合宿では、予定したトレーニングができ選手・指導者ともに大変成果があったと感じております。最後の 1500m レースは互いが最後まで集中力を切らさずに漕ぎきったこと素晴らしく思います。この時期に、これだけ中身のある練習ができ、また選抜大会につながるレース経験ができたことも大きなものであったと思います。まだまだ課題は多いですが、今後も互いに情報交換しながら強化を進めていきたいものです。

本当に東京チームの手厚い協力に感謝の思いでいっぱいです。次は、選抜大会で互いに「頂点」を目標にこの冬場を頑張りましょう。また、アドバイスをお願いします。他の先方にもよろしくお伝えください。本当にありがとうございました。』(福井県清水コーチ)



清水教諭（若狭高校）のエルゴメーターによるローイング指導。ドライブのかかりを改善する様子。



福井県の少年男子 4×+（クォドルプル）クルー。シンクロしたユニフォームミティーが印象的であった。