



NEWS Letter



日本ボート協会パラローイング委員会発刊のニュースレター。ついにチームの強化活動が再開しました！
第2号では、選手たちが久々の「強化合宿」に挑む様子を、長野県・諏訪湖からレポートします！

特集記事

強化練習・合宿をリスタート。TOKYO2020へ、いざ発艇!!!



【強化活動再開日】 陸上練習：6/27，水上練習：7/11，合宿：7/23

コロナ自粛期間を経て、ついにパラローイング日本チームの強化活動が再開いたしました！
既報の通り自宅トレーニングでそれぞれ体力・気力を鍛錬していた選手たち。仲間との再会を喜び合い、待ちに待った強化練習・合宿に挑みました。

■リギング

ボートが効率よく進むために、
工具を使って艇本体の調整をすること。

■エルゴトレーニング

陸上練習機器「ローイングエルゴメーター」
でボート競技の水上動作を再現した
体カトレーニング。

▷諏訪湖合宿(7/23-26)

合宿初日はリギングやエルゴトレーニング(※左記)で水上練習の準備を行ないました。翌日より開始した乗艇トレーニングでは、最初は「漕ぎの感覚」を取り戻すことに重点を置かれたメニューで身体を慣らしました。合宿後半にかけ、降りしきる雨の冷たさに相反し、徐々に熱を帯びていくコーチ陣の指導。選手たちはそれらに 대응するように、土砂降りの雨の中を漕ぎ切りました！

↑【PR3混合舵手つきフォア】左から 山岸選手・有安選手。
コロナ対策でソーシャルディスタンス(機器1台分)を確保して実施したエルゴトレーニング。
物理的な距離は離れていても、クルー全員の気持ちを合わせてメニューに挑む！



←【PR1女子シングルスカル】市川選手。
雲の低い大自然の練習環境で、雨の中を疾走！ コロナ禍での合宿を受け容れて下さった地元の方への感謝の思いを胸に漕ぐ。



↑【PR3混合舵手つきフォア】
左から 山岸選手・有安選手・西岡選手・林コーチ。
マスク着用で、ウェイトトレーニング終わりのガッツポーズ！

お知らせ

パートナー様のロゴをあしらった「ロゴポロシャツ」はご覧いただけましたでしょうか？パラローイング日本チームでは選手・スタッフが着用し強化活動に励んでいます。パラリンピックへ向けて突き進む選手たちへの応援を引き続きよろしくお願いたします！



↑練習の疲れを癒すケアの時間。
トレーナーはコロナ対策のため手袋とフェイスガードを着用。

←7月強化合宿参加者の集合写真。
マスク着用・ソーシャルディスタンスの確保など、ボート競技における「新しい競技様式」を模索中。



委員会活動情報

緊急事態宣言の解除とともに、徐々に各種レースの開催可否が明らかになっていきます。本号発行時点での強化活動予定につき、下記の通りお知らせいたします。

【直近の強化活動予定】

■8月1・8・29日 強化練習

■8月21日～23日 強化合宿

【レース予定(日程判明次第、随時追加いたします)】

■2021年5月7日～9日 世界最終予選/イタリア・ガヴィラレーテ

■2021年8月27日～29日 東京パラリンピック/海の森競技場

