



# 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。第3号では、9月強化合宿より、選手の練習試合を支える【アシストツール】と、障がいに合わせた【サポート】の様子をレポートします！

## 特集記事

# パラならではの! 世界で勝つための【アシストツール/サポート】

## ▷ 個別性の高い「道具の工夫」

### PR1【アシストツール】ストラップ



パラリンピックでの勝利を目指し突き進む選手たちのサポーターは、応援して下さるパートナー様やファンの皆様、家族、チームメンバー、指導陣・スタッフなどたくさんの人たち……だけではありません！練習・試合ともに、最高の相棒となるのが「アシストツール」。選手の身体・動作の状態に合わせ工夫を凝らしたそれぞれの道具をご紹介します。また、人的サポートとして視覚障がいのある選手がコーチと二人三脚で行う練習風景や心理講習会も併せてご覧下さい。

#### ← 【PR1 市川選手のベルト】

艇の上で身体を固定する「体幹ストラップ」と「下肢ストラップ」。PR1クラスは体幹（胴体）と下肢（股・膝・足）に力が入りにくい・入らない選手が含まれる。それぞれの体格や漕ぎ動作の状況に応じ、ルールの範囲内でストラップの素材や幅位置や太さ、締め具合などをコーチ/トレーナーと相談する。

#### ↓ 【PR3 八尾選手のオール】

オールの長さ・ハンドルなどが違う。八尾選手のオールハンドルには片麻痺のある右手で握りやすいよう、取っ手が付いている。

### PR3【アシストツール】オールの工夫



## ▷ 障がい特性に合わせた「トレーニングサポート」

#### ↓ 【PR3 日向選手と、サポートに入る林コーチ】

視覚障がい選手がローイングエルゴメーター（陸上で漕ぎ動作を練習する機器）を使用したトレーニングを行なう際、画面に表示される数値を読み上げ、現在のペース等を選手に伝達する。

#### 練習動画 はこちら!



PR1W1x



PR3Mix4+

### PR3【サポート】数値の読み上げ



## ▷ 今年こそ!! 「メンタルサポート」

コロナ禍で心理面が不安定になりがちな今年は、メンタル強化も重要です。パラリンピックに向け、フィジカル/テクニカルのみならずメンタル強化にも取り組みます!

#### ↓ 【9月強化合宿中に開催した心理講習会】



## 委員会活動情報

本号発行時点での活動予定をお知らせいたします。11月にはコロナ禍で今年度初めての開催となる障がい者向け乗艇体験会を企画。この乗艇会では、パートナー様限定で、乗艇体験も可能なボランティアを募集中です。詳細は別紙をご参照ください

#### 【直近の活動予定】

- 強化合宿/相模湖 10月2~4日、11月6~8日
- 強化練習/相模湖 10月10,17,31日、11月3日
- 障がい者向け乗艇体験会/相模湖 11月7日

#### 【レース予定（日程判明次第、随時追加いたします）】

- 2021年5月7~9日 世界最終予選/イタリア・ガヴィアーテ
- 2021年8月27~29日 東京パラリンピック/海の森競技場

