



# 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4号では、普段あまり見ることのできない「陸上における選手の動き」を取り上げます。QR「エルゴトレーニング動画」も是非ご覧ください！

## 特集記事

### 準備は共同作業！強化合宿/練習、陸上における選手の動き。

水上で戦うボート競技。一方、「陸上」で選手たちがどんな風に過ごしているかが注目される機会はあまりありません。勝利を目指して邁進する「艇」や「オール」は、それらを使用する選手たちが協力して水辺に運ぶのが基本。スタッフは障がいの特性に合わせ、必要に応じてサポートを行ないます。



↑【PR3 艇を漕ぎ出す場面】陸上にいる人がオールを押し出して艇を水上へ。この時の乗艇練習では、コーチがコックス席に自ら乗り込み、舵を取りながらテクニックを指導！

(艇を)持ち上げよう、1・2・3!



↑コックス  
(艇の舵取り役)

↑【PR3 艇を運ぶ漕手と、オールを運ぶコックス】視覚障害のある選手も含まれているため、「コックスのかけ声」は陸上でも重要。安全配慮の観点からも、息を合わせて動作を行なう。PR3の選手たちは自ら艇を運び、PR1,2の選手たちはスタッフサポートのもとでできる準備を実



その他  
陸上での一コマ

【PR1 市川選手】セルフコンディショニング。



【PR3 有安選手】体重チェック。

## ▷ 陸上での「エルゴ」トレーニング



←コックス

動画  
はこちら!



水上での漕ぎ動作を陸上で練習する機器ローイングエルゴメーター。

【PR3 クルー】コックスのかけ声に合わせて息を合わせて漕ぐトレーニング。

## お知らせ

▶11月7日より、月1回の乗艇体験会を再開しました！



体験者の方へ  
スタッフの説明/サポート



ソーシャルディスタンスを保ち、  
屋外で艇の構造を説明

障がいのある方にボート競技の楽しさを知ってほしい!感染症対策の上再開した乗艇体験会(相模原市殿借艇ご協力)では、障がい者4名、パートナー企業ボランティア1名にご参加いただきました!

ご参加/ご協力、まことにありがとうございました!



## 委員会活動情報

本号発行時点での活動予定につき、下記の通りお知らせいたします。コロナ状況下、引き続き感染症対策に努め開催いたします。

### 【直近の活動予定】

- 強化練習/合宿
  - ・11月27日～29日 強化合宿/相模湖
  - ・12月11～13日 強化合宿/海の森競技場
  - ・11月21日 強化練習/相模湖
  - ・12月5日 強化練習/海の森競技場



公式ポロシャツ着用で参加しています!

- ★乗艇体験会
  - ・12月5日

乗艇体験会/相模湖

### 【レース予定(日程判明次第、随時追加いたします)】

- 2021年8月27日～29日 東京パラリンピック/海の森競技場

