



## さあ行こう、ローイングの世界へ！

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。2022年 第3号では、間近に迫るイタリア遠征に向けて開催された4月強化合宿と合同自主練習会をレポートします！

### 特集記事 新緑の相模湖で行われたパラローイング日本チーム4月強化合宿をレポート

4月合宿は5月の国際パラローイングレガッタ@イタリアに備え、相模湖にて22-24日に行われました。出場予定のPR1男・女シングルスカル、PR3男子ペアとも冬場の持久力・最大筋力向上の練習メニューから、より実戦に近いメニューに変えています。国際パラローイングレガッタは、パラ種目最大級のレガッタであり、シーズン初めの腕試しと国際障がいクラス分け（身体・視覚）の受検が参加目的です。当競技の国際障がいクラス分けの機会は年4-5回、うち視覚は2回しかなく、秋の世界選手権・アジアパラ競技大会に向け、今大会でクラスを確定させることは大きな意味があります。



↑PR1M1x 森選手



↑PR3ペア 坂口・西岡選手



↑PR1W1x 市川選手



↑体幹トレ 市川・西岡・坂口選手



↑乗艇練習後のケア 森選手



↑遠征用オールと櫂の梱包 来海COX

### 合同自主練習会を開催中

今年度より、日本チーム入りを目指す選手向けの合同自主練習会を開催しています。日本チーム入りの条件であるエルゴメータスコアを突破すべく、当委員会スタッフの指導を受けながら月2回合同で練習しています。既に1名の選手が突破し、育成指定選手指定の手続き中です。



### 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。コロナの状況で変更が生じる可能性がありますため予めご了承ください。

#### 【直近の活動予定】

- 強化練習/合宿/遠征
  - ・4月30日 5月28日 強化練習/相模湖漕艇場
  - ・5月3~8日 強化合宿/相模湖漕艇場
  - ・5月8~17日 イタリア遠征

#### ★乗艇体験会/合同自主練習会

- ・5月4日 合同自主練習会/相模湖漕艇場
- ・5月22日 乗艇体験会・合同自主練習会/相模湖漕艇場

#### 【2022年国際レース出場予定】

- 5月13~15日 国際パラローイングレガッタ/イタリア・ガヴィラレーテ
- 9月18~25日 世界選手権/チェコ・ラシチェ
- 10月10~12日 アジアパラゲームズ ボート競技/中国・杭州