

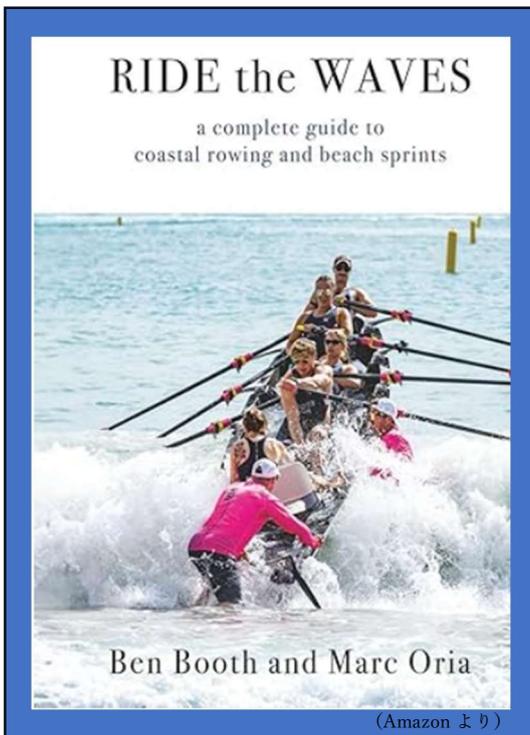
◎関連書籍

RIDE THE WAVES: A complete Guide to Coastal Rowing

& Beach Sprint

by Ben Booth (Author), Marc Oria PhD (Author)

コースタルローイング界で最も革新的な二人によって執筆された『Ride the Waves』は、コースタル（エンデュランス）とビーチスプリントというエキサイティングな競技をマスターするための画期的かつ実践的なガイド本です。オリンピック出場を目指す方でも、単にコースタルローイングに挑戦してみたい方でもこのスポーツで活躍するために必要なすべてをまとめた書籍です。



▼主な内容

- **Rigging for coastal rowing**
↳ コースタルローイング用のリギング
- **Step-by-Step Guide to the most effective coastal stroke**
↳ 最も効果的なコースタルストロークへの段階的な指導
- **Wave Craft Techniques for All Conditions**
↳ あらゆるコンディションに対応する波乗り技術
- **Surf Zone Safety and Reboarding Techniques**
↳ サーフゾーン（砂浜の岸近くの波立つ領域）の安全と再乗艇技術
- **Mindset tips to thrive in coastal rowing**
↳ コースタルローイングで成長するためのマインドセットの秘訣
- **In-depth Race Strategies for Endurance and Beach Sprint Formats**
↳ ビーチスプリント形式のための詳細なレース戦略
- **More...**

▼ご購入先 Amazon USA サイトにて <https://a.co/d/7IEKoXd>

◇◆八木コースタルローイング委員長より◇◆

『昨年度国際交流事業で来日し、瀬田、今治、戸田の3カ所で多くのローイング関係者に世界選手権3連覇の秘訣を惜しみなく語ってくれた米国代表コーチのマーク氏が出版したコースタルローイング強化の導入図書です。現在 JARA のコースタル中長期強化戦略は米国代表を参考にしており、本書の内容は JARA が現在模範とするものです。ぜひコースタルのエリート選手から初心者まで、そしてコースタル種目に関わるコーチスタッフ必読の書として、手に取られることを勧めます』

以上