

エルゴメータテストシリーズ実施要領

先に発表いたしました Crew JAPAN の来シーズンの活動計画については、皆さんからのご意見を踏まえたうえで 11 月 20 日開催の日本ボート協会理事会で承認される見通しですが、計画に含まれるエルゴメータテストシリーズの実施要領について、先行してお知らせ申し上げます。

皆さんからのご意見に基づき先日発表のものから変更しておりますのでご注意ください。

《目的》

個々人の冬場のトレーニングの成果を見るために、さらには Crew JAPAN として選手たちの実力を把握するためにエルゴメータテストシリーズを実施します。

現在の Crew JAPAN メンバー選手、Crew JAPAN を目指す選手には必須のテストです。多くの選手が参加することを望みます。

《スケジュール》

このテストのシリーズは、次の 5 回のエルゴテストから成り立っています。

6km テスト ①2009 年 11 月 21 日～29 日、②2009 年 12 月 19 日～31 日、
③2010 年 1 月 23 日～31 日

2km テスト ①2010 年 2 月 20 日～28 日、②2010 年 3 月 20 日～28 日

《実施方法》

ドラッグファクターはフリーです。

軽量級の体重制限は 6km 男子 75.5kg、女子 62kg、 2km 男子 74kg、女子 60.5kg でテスト 2 時間前に計量します。

《結果報告》

結果については、所属団体責任者（監督、コーチなど。団体に所属していない選手は自己申告可）より、また、今後実施予定の記録会の場合は主催者より、それぞれの期間の実施最終日の次の木曜日までにボート協会に別添記入フォーマットを使ってメールで報告します。宛先は、asakura@jara.or.jp です。

病気などでテストができないときは診断書を付けてボート協会に報告します。その他の理由で実施できないときも上記にメールでご相談ください。

《成果の確認》

Crew JAPAN ヘッドコーチ、マックスは今回のエルゴメータテストの意義を次のように語っています。

「6km の結果からは全身持久力と筋持久力についてのこの時期でのトレーニング効果をもっとも信頼できる形で知ることが出来ます。2km の結果は新しいシーズンに向けての自分の身体能力を示すこととなります。この 2 つのテストにより国内のみならず国際的な自分のレベルをも知ることが出来ます。

さらにこの 2 つのテスト以外に、20 秒、60 秒のエルゴテストもトレーニングの中に取り入れていただきたいと考えます。この短いエルゴテストで瞬発力について知ることが出来ます。これについても継続的に記録し、進歩を確認してください。」

《成績優秀者》

各回の成績優秀者は、Crew JAPAN の強化合宿に召集されることがあります。

《全国マシンローイング大会との関係》

11 月から 1 月にかけて各地で開催されます全国マシンローイング大会で、上記 6km 測定を行う時期に 2km の記録を取るようになりますが、この 2km の記録も参考情報といたしますので、Crew JAPAN を目指す選手は報告をしていただくようお願いいたします。

全国マシンローイング大会成績優秀者については、テストシリーズの成績優秀者同様に Crew JAPAN 強化合宿に召集することを計画しております。

《記録会の開催》

上記のテストを、皆で競い合って実施するために各地域で合同の記録会を実施することを計画しています。詳細はホームページでの発表と各地域の世話役の方々からご連絡していただきます。

《Crew JAPAN 最終選考への条件》

Crew JAPAN 最終代表選考合宿（シニア 4 月実施、U23 5 月実施）に招待される資格を得るには、6km テストを 2 回以上、2km テストを 1 回以上行い成績の報告をする必要があります。

《高体連通信制エルゴとの整合性》

高体連ボート専門部が実施する通信制大会では 20 分エルゴ漕が実施されており、6km テストとの整合性を取るべきとのご意見がありました。しかし、20 分を 6km に変えることは高校 1 年生などの初心者には負荷が強くなりすぎることから、20 分漕成績上位者についてのみ別途 6km テストを実施することで整合性を取ることにいたします。

以上