

## NTC競技別強化拠点

### 戸田ナショナルトレーニングセンター（T-NTC）便り No.9

厳冬の大地北海道から水を求めて北海道の選手が戸田ボートコースにやって来た。

「練習水域は12月から4月まで雪と氷に閉ざされます。（森澤勉 稚内高校教諭、強化コーチ）」、「約半年。北国のハンディを乗り越えて選手たちは成長してきた。（小川薫 石狩翔陽高校教諭、北海道高体連専門委員長）」、「これまでに、北海道からU19日本代表に選ばれた選手たちがいます。（稲垣喜彦 石狩翔陽高校教諭、全国高体連強化委員長）」

1. 日時 2012年1月9日（月）～13（金） 9：00～16：00
2. 場所 戸田ナショナルトレーニングセンター トレーニングルーム  
戸田ボートコース
3. 事業 視察・体験プログラム （国体ボート競技・北海道選抜候補選手強化合宿）
4. 対象 北海道選抜候補選手7名（男子2名、女子5名）
5. 内容 (1)水上トレーニング（乗艇）  
(2)陸上トレーニング（ローイングエルゴメーター）



従来のチームボートスライドの上にエルゴメーターを設置して動きを確認する石狩翔陽高校のクルー。エルゴが選手の下を動き、逆に選手が動きません。3月の全国選抜大会に舵手つきクォドルプル(4×+)で出場する



動くエルゴメーターに体を同調させてキャッチに向かう稚内高校の選手。従来のエルゴよりも汗をかきます。選手の周りの空気が動かないので、汗が気化しないからです。



新タイプのダイナミックエルゴメーターを使って指導する戸田 NTC 長内ディレクター  
ダイナミックエルゴはスライドなしでスライドを使用しているため、よりローイングに類似した感覚で漕ぐことができます。



従来のエルゴメーターはシートが移動するのに対して、新タイプはストレッチャー部が移動する。

春を見据えて選手の強化に余念がない稲垣  
喜彦 石狩翔陽高校教諭

※新型のダイナミックエルゴメーターを6  
台購入しました。強化合宿で戸田に滞在  
の際にはご利用ください。

