

ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点

戸田ナショナルトレーニングセンター（T-NTC）便り No.29

公益社団法人日本ボート協会
強化委員会委員長相良彰敏

1. 日時 2012 年 12 月 24 日（月）10：00～12：00
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
3. 事業 2013 年トライアスロン U19 ナショナルチーム代表候補選手強化合宿 体験プログラム
4. 対象（公益社団法人）日本トライアスロン連合 U19 日本代表候補選手
（男子 10 名、女子 9 名、指導者 8 名）
5. 内容 ローイング動作のためのウォーミングアップ
ローイングエルゴメーターによるクロストレーニング
6. 指導 ウォーミングアップ：戸田ナショナルトレーニングセンター 長内暢春ディレクター
エルゴメーター：岩畔道德（明治安田生命ボート部監督）
野村雅彦（指導者育成委員会委員、一橋大学コーチ）

この日、味の素ナショナルトレーニングセンター（西が丘）にて、スイムとランのトレーニングセッションを終えた後、戸田 NTC に移動してローイングエルゴメーターを利用したクロストレーニングを実施した。前半、長内氏（戸田 NTC ディレクター）によるローイングのためのウォーミングアップ指導を受け、岩畔氏（明治安田生命監督）と野村氏（指導者育成委員会委員、一橋大学コーチ）によるローイング指導を受けた。いずれも日本代表候補とあって、テクニックの習得も早い出来栄であった。最後は、500m 漕、1000m 漕の模擬レースを実施し記録が出るごとに拍手喝采が沸き起こりました。村上委員長と岸田理事は興味津々にエルゴメーターのトレーニングを視察し、トライアスロン競技とのクロストレーニングの意義を確信していた。ボート界でも、若井選手（TAKAO ドリーム）のようにトライアスロンの大会に参加し成果を上げている事例もある。このクロストレーニングが選手たちの競技力向上につながることを期待します。



長内ディレクターによるウォーミングアップ指導。



岩畔コーチによるテクニカル指導風景。



白熱した選手たちのトライアルの様子。中央は野村氏。



U19 日本代表候補選手たちとの記念撮影。