

2016アジア選手権報告書

参加団体名：トヨタ自動車	
氏名：岩月 孝敏	種目：LW2X
期間 2016年9月6-13日	場所：中国 浙江省嘉興

結果：軽量級ダブルスカル 2位

I・現地でのレース前トレーニングとリギング調整

今回の遠征ではレースの3日前にコース入りすることから、国内で高強度のトレーニングを済ませ、現地でのトレーニングについてはUT主体のリカバリーとコンスタントレートイメージしたレースシミュレーション及びスタート練習・RPを含んだ、ファルトレックで8~12kmの調整練習とした。また現地でのコース確認、風波の状況を確認し、前日に250mのTTでスタート250mコンスタント250mラスト250mを確認した。練習では逆風が強くTime換算で2000m7分40秒であったが11日の決勝前日での250mTTでは7分8秒程度でのペースを確認できた。風の影響でTIMEはかなり左右され、特にラスト500M地点からはコースの形状から横風が抜けやすくなるため、レースの前半で優位に立つ展開を目指した。リギングについては、今回スイフト製のフロントウイング艇ということも国内で使用しているフィリップバックウイングの再現を図ることにした。細かい修正もあったが、3モーションではほぼ満足のいく設定にできた、設定は スパン159cm 整調川本選手 ワークハイトS-サイド13.5cm B-サイド14.5cm バウ福本選手 ワークハイトS-サイド13.8cm B-サイド14.8cm 前後傾0度内外傾0度に設定しブッシュによりカバー角5度を付けてクラッチ面での確認を実施ピン to ヒールもS32cm B33cm設定し乗艇毎に数ミリ単位の微妙な設定を繰り返し設定した、艇の重量も基準の27kgに対し340gオーバーで特に問題なかった。オールは全長286cm インボード88cmをベースにコンディションによっては変更も考えたが今回は国内同様のレース時の長さで対応した



II・レース展開と今後の反省

予選9月10日11:10分スタート1レーンKOR 2レーンJPN 3レーンCHN 4レーンTPE

当日、選手のウエイトコントロールも1回目の軽量でクリアできるようレース前の乗艇練習にて最終的に平均57kg以下に調整し、問題なかった。コースのコンディションは斜めバウサイド側からの逆風。レース

の展開はスタートからトップに立ち、250m までは CHN/KOR を抑え、良い感じでリズムを作ったが、コンスタントで若干 Rate が落ち、目指すところの SR35 以上を維持できず、500m 地点手前で CHN に、500m 過ぎに KOR に出られ、半艇身差で追う形になった、その後 1000m 過ぎで本来のリズムと Rate を作ることが出来、ラストクォーターで KOR を捕まえ、ラスト 250m からはスパートで KOR を離し 2 位でゴールした。

結果 1 位 CHN 7:34:30 2 位 JPN 7:46:09 3 位 KOR 7:47:13 4 位 TPE 8:07:24

予選の反省として、一度は TOP に立ったものの自らのリズムと SR を維持できなかったことが、苦戦した原因であった、決勝に向けスタートからコンスタントへの入りを修正箇所とし、翌日の 250m の RP トレーニングで重点的にスタートからコンスタント、コンスタントでの SR の維持を確認した。

決勝レース 9 月 12 日 11 時 20 分スタート 1 レーン KOR 2 レーン CHN 3 レーン JPN 4 レーン TPE

予選同様、ウエイトコントロールもレース前の乗艇により 57kg 以下に調整し、一発で計量合格できた。レース展開はスタートから CHN がスムーズな立上がりで一気に頭を取り、それに JPN が続き 2 位で 500m を通過。遅れること 1 艇身差で KOR が続く展開。中国が積極的にリードする中、JPN も予選のような Rate 落ちもなく 3 位の KOR に第 2 クォータで水をあげ、1000m で 4 秒の差をつけた。第 3 クォータでは 1 位の中国に一時差を詰めたが、第 4 クォータでまた離された結果、2 位でゴール。レースの展開としては JPN としては予選の反省を生かし軌道修正でき、持っている力を出せたと判断する。

結果 1 位 CHN 7:46:29 2 位 JPN 7:56:88 3 位 KOR 7:59:16 4 位 TPE 8:23:58

決勝の反省としてレース全般としては今持っている力を出す事が出来たが、CHN に対し、各クォータ 2.5 秒の差をけられた。漕ぎの安定感もさることながらフィジカルの面での強化と、1 ストロークでの最後のファイナルまで丁寧に押切る、又、出したスピードを殺さないで次のエントリーからドライブにつなげる技術を更に磨き上げることを課題に感じた Race だった。



III. 国際大会を経験して良かったこと、困ったこと、今後のボート人生にどのように影響するか。

多くの経験を積むことで自信につながってくること、特に 今回の LW2X については国際大会経験の豊富なメンバーで参加することが出来、何度も他の国の選手と Race をすることで普段の力を普段どおりに出せることが一番だとわかっています。今後もこの場に参加できる準備は継続していきますが、選手たちが、より海外で大会や合宿に参加できる風土仕組みを構築する必要があると思います。今後も日本ボート協会として、今回のような軽量級勝者の派遣を継続・強化していただきたいです。またコーチ・監督も海外での経験をより積むことが日本の競技力向上に近道だと感じます。今後は、参加したことを自信につなげ、次の目標に努力精進していきたいです。最後に、言語スキルのレベルアップも忘れずにしたいと思います。