

## アジアボート選手権で得たもの

早稲田大学漕艇部 3年 宇都宮 沙紀

出場種目：女子ダブルスカル (W2x)

私は今回、アジアボート選手権大会に出場させていただくことができ、たくさんの貴重な経験をする事ができた。その経験から得たものはとても大きく、今回学んだことは今後のボート生活において必ず生かしたいと考えている。私自身、アジア選手権の遠征中においても、漕ぎの課題を改善できるよう努めたことで、日々成長を感じる事ができた。本レポートでは、私がアジアボート選手権に出場して感じたことを3つ紹介したいと思う。

まず1つ目は、海外の選手の勝ちにこだわる姿勢である。私は今回、レースを観戦していて疑問に思ったことがあった。それは、予選で勝っていなかったクルーが、決勝ではかなり差をつけて勝っていたということである。おそらく予選と決勝で同じ艇同士のレースのため、予選は少し力を抜いていたのだろうと思った。私は、基本的に予選から全力で漕ぐというスタンスで今までレースをしてきたため、このレースを見て少し不快感を抱いた。しかし、冷静になって考えてみると、海外のクルーの方が勝ちにこだわる姿勢は強いのではないかと感じた。なぜなら、予選から全力で漕いだとしても決勝で再び同じ相手と戦うことには変わりなく、決勝で結果を出せばそれでいいというスタンスのほうが、予選で無駄な体力を使わなくて済むのではないかと考えたからである。しかしながら、どちらにも一長一短あるのは事実である。そのため、そのときの状況に応じて臨機応変にレースプランを考えることが私自身足らなかったことであり、今後意識していくべき課題であると感じた。

次に2つ目は、海外の選手のラフコンへの対応力の強さである。私は、決勝のレースで逆風と横波に対応できず、いつも通りのパフォーマンスを出すことができななかったと感じている。しかし、海外の選手を見ると、体幹がしっかりしており、ラフコンにも対応できていると感じた。そのことから、私自身さらに体幹を鍛える必要があると痛感させられた。

最後に3つ目は、海外の選手の水중スピードの強さである。海外の選手は、フィジカル面でやはり日本と比べると秀でており、そのフィジカル面での強さを生かした体重移動で一気に艇を進ませているのを感じた。それに比べて自分達は水중スピードがまだまだ足らなかったと感じている。今後は練習でも常に水중スピードを意識し、特に低レートでも水中で一気に進められるようにしたいと思う。そうすることで、レートが上がったときにもっとリズムに余裕が持てるのではないかと感じた。

以上の3つの他にも非常に多くのことを学んだ大会であり、今後に繋がる貴重な経験をさせていただいたと感じている。この大会で得たことを、多くの人にフィードバックしていきたいと思う。このような貴重な経験をさせていただけたことに感謝し、今後も一生懸命ボート競技に打ち込んでいきたい。