

## 日本代表チーム欧州遠征 (12)



プジアーノの風景

6月23日（火）

プジアーノ合宿2日目

昨日の夕刻より降り出した雨も朝には上がり、天気は回復傾向の予報でした。朝方に崎山強化委員長がホテルよりミラノ・マルペンサ空港に向かうためホテルを出られました。崎山委員長は帰国後、ユニバーシアードに出発され、再度World Rowing Cup IIIのためにルツェルンへ入り、そのままU23世界選手権に向かわれる予定です。

本日はまず全員で徒歩15分ほどの場所にあるコースへ向かいました。今回お世話になるのはプジアーノ湖にあるCENRO REMIEROという施設で、艇庫、室内トレーニング

グループ、更衣室、宿泊施設完備の非常に綺麗なところでした。ポートルゾートかといわんばかりの施設の充実具合でした。ポートクラブ所有の艇庫ではなく、様々な団体が利用しており、老若男女、ポートを始めたての人から代表クラスの選手まで、多くの人で賑わっていました。

艇庫前でまずミーティングをし、大林ヘッドコーチより今後の方向性の確認、長畑コーチよりstrengthについての説明がありました。その後艇のリギングをし、出艇しました。プジアーノのコースは2kmに渡ってコースブイが入っており、奥にはさらに片道3kmのロングメニュー用のコースもあるとのことでした。陸上からは到底見えないため、大林コーチ、長畑コーチと部谷トレーナーがお借りしたカタマランにのり、水上でコーチングに向かいました。プログラムはRowing 16km。風光明媚で壮大なコースは気持ちよかったです。

午後は長畑コーチによるコアトレーニングの指導とstrengthトレーニングとなりました。みっちり1時間のご指導により、ピンポイントでどの部位の補強が必要なのかがはっきりと分かり、改めてフィジカル面向上の必要性を確認できました。プジアーノにいる間はstrengthをもう一度取り入れる予定です。



LW2x 上野選手、上田選手（ともに明治安田生命）

左上: 美しいトレーニング施設

左下: トレーニングセンター

右上: リギングするLM2x 中野選手 (NTT東日本)、大元選手 (アイリスオーヤマ)

右下: リギングするLW2x 納田選手 (関西電力小浜)、高島選手 (米子東高校)



TrainingするLW2x 上野選手と上田選手 (ともに明治安田生命)

TrainingするLM4- 片岡選手 (明治安田生命)、田立選手 (戸田中央総合病院RC)、西村選手、今井選手 (ともにNTT東日本)



TrainingするLM4- 杉嶋選手、石田選手  
（ともに東レ滋賀）、陶山選手（明治  
安田生命）、小林選手（戸田中央総合  
病院RC）



TrainingするLM2x 須田選手（アイリス  
オーヤマ）、浜田選手（明治安田生命）

Meetingの様子

