

日本代表チーム欧州遠征 (13)



プジアーノの風景

6月24日（水）
プジアーノ合宿3日目

本日も天気にも恵まれ、プジアーノ湖も穏やかなコンディション。もともと静かな水域らしく、コースでは横風を少し受けるものの、大きく波は立たないようです。

午前中は30min-20min-10min-20min-30min(SR:20-24-26-24-20)とボリュームのあるプログラム。プジアーノ合宿ではしっかりと漕ぎこむメニューが組まれております。

大林ヘッドコーチ、長畑コーチ、部谷トレーナーはカタマランにて水上からコーチング。気になる艇に時折声をかけていました。

漕ぐ距離が長くなったため、レース期間に比べると疲労はあるようですが、どのクルーも試行錯誤を重ねながらよりよいスピードを追求しているようでした。

午後はRowing 20km(SR20-22)。日差しがとにかく眩しく、カラツとした暑さでした。やや横風が強くなり、波はほとんど立っていませんでしたが、ブイが少し流されていました。選手はUTの中に時折ハイレートを組み込んだり、並漕したりと工夫しながら漕いでいました。乗艇後はトレーニングルームで入念にストレッチをする選手や、乗艇後に補強・エルゴをする選手もいました。ハードなメニューがこれから続き、セルフケアが大切になってくることでしょう。



LW2x 納田選手（関西電力小浜）、高島選手（米子東高校）

左上: 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）



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



右上: LM2x 中野選手
（NTT東日本）、大元
選手（アイリスオー
ヤマ）



右下: LW2x 納田選
手（関西電力小浜）、
高島選手（米子東高
校）



LW2x 上野選手と上田選手（ともに明
治安田生命）

LM1x 古田選手（明治大学）



LM1x 福井選手（東レ滋賀）



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）

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）

