



# NEWS Letter



日本ボート協会パラローイング委員会では、この度ニュースレターを発刊させていただき運びとなりました。第1号ではコロナ禍に負けずトレーニングに励む選手たちを特集します！

## 特集記事

### コロナに勝つ！GO FOR TOKYO2020 自宅トレーニング①



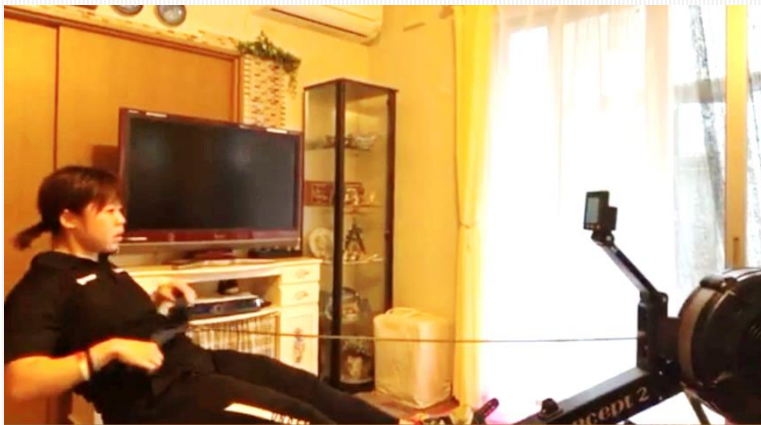
東京パラリンピックの延期に始まり、各スポーツ世界大会の相次ぐ延期・中止……ご存知の通り、コロナにより世界中が変革の時を迎えています。パラローイング日本チームもその例に漏れず、2020年5月現在、協会主催の強化合宿・練習を自粛しています。そんな状況下ではありますが、我々は熱い思いを持って2021年の本大会を見据えています!!!今回のニュースレターでは、強化合宿・練習自粛下で工夫をこらし強化に励む選手たちの様子をレポートします。

#### 自粛期間中トレーニングの一例(有安選手)

| 曜日 | トレーニングメニュー                                      |
|----|---|
| 月  | レスト(ウォーキング等)                                    |
| 火  | AM:エルゴ等<br>PM:クルーでのオンライン自重ウエイトトレーニング            |
| 水  | AM:ランニング<br>PM:ウエイト、バーベル等でのトレーニング               |
| 木  | AM:エルゴ等<br>PM:クルーでのオンライン自重ウエイトトレーニング            |
| 金  | AM:軽めの有酸素(ジョギング等)<br>PM:レスト                     |
| 土  | AM:クルーでのオンラインエルゴ練習<br>PM:クルーでのオンライン自重ウエイトトレーニング |
| 日  | AM:ランニング等<br>PM:ウエイト、バーベル等でのサーキットトレーニング         |

#### ↑有安選手 (PR3)

「標高1,100m程で少し酸素の薄い中、陸上トレーニングに励んでいます。自宅ガレージが極小トレーニングセンターになりました！」



#### ↑八尾選手 (PR3)

「私たちが懸命に躍動している姿をみせることが皆さんの一助になると信じて頑張っています！引き続きお力添えのほどよろしくお願いいたします。」

#### 西岡選手 (PR3) →

「自宅のできるエルゴや体幹トレーニングを行っています。自分が苦手な種目が明確になるので、苦手種目をメインにメニューを組み立っています！」





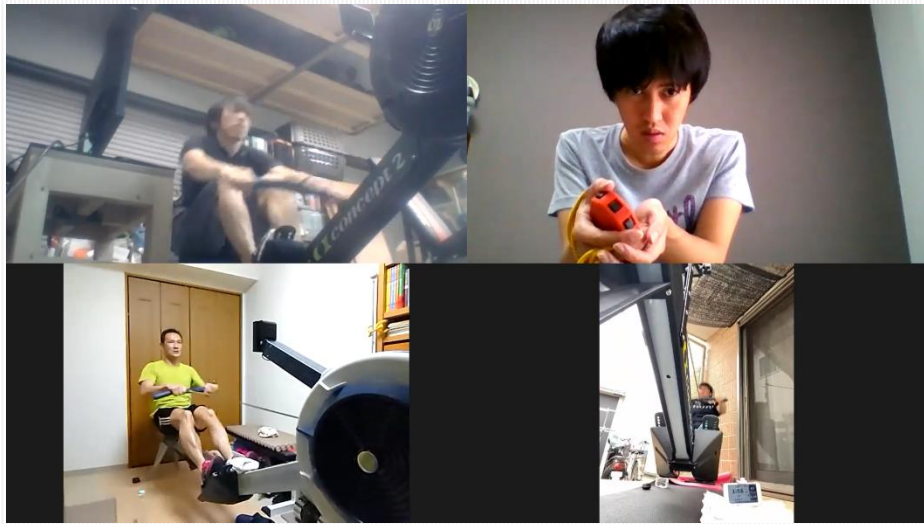
# NEWS Letter



## 特集記事

### コロナに勝つ！GO FOR TOKYO2020 自宅トレーニング②

「今」ならではの!!  
**オンライントレーニング**  
↓体幹トレーニング エルゴトレーニング→



**立田選手 (PR3コックス)**  
「週1～2回のペースでオンライン上で合同トレーニングを開催しています！」

**西岡選手 (PR3)**  
「選手間で顔を見ながら話すことで、お互いの近況の確認やトレーニング時の動作確認を行っています。」

**有安選手 (PR3)**  
「オンラインで集まることで、以前よりも顔を合わせてトレーニングできる機会が増えた一面もあります。」

### -COACH`S VOICE- 大戸ヘッドコーチ

次にボートに乗れた時に思いきり楽しめるよう想像を膨らませながらトレーニングしてください。今はできないことも多いですが、日常に戻ったらすぐにシフトチェンジできるように備えることで、次の大会で望む結果を引き寄せることができるようになると思います。  
(協会HPより抜粋)

### お知らせ

左胸部に国旗・右胸部にスポンサー様の企業ロゴをあしらったパラローイング日本代表ポロシャツが完成しました！バックは紺色のベースカラーに白文字が映えるデザインとなっております。練習・大会で選手・スタッフが着用いたします。



#### 【お届けにつきまして】

新型コロナウイルスの社会状況が落ち着き次第、お手元にお届けに参ります。お待たせし大変申し訳ございませんが、楽しみにお待ちしておりますと幸いです。

### 委員会活動情報

今後の予定は調整中です。お伝えできる状況になりましたら改めましてアナウンスさせていただきます。



#### ←有安選手 (PR3)

「今回の事態で、私達の選手としての活動は、本当に多くの皆様の支えがあって、初めて成り立っていると改めて感じています。一刻も早く事態が終息し、皆様の日常生活に戻ることを切に願うばかりです。そして、皆様が落ち着いた状況でスポーツに気持ちを向けられる日が戻ってくると信じて、日々精進を続けていきます。」

