



さあ行こう、ローイングの世界へ！

日本ローイング協会パラローイング委員会発行のニュースレター。2025年 第10号では来シーズンに向けた強化合宿の様子をレポートします！

特集記事 来シーズンに向け強化合宿（11/27-12/1・12/17-21）を実施

パラローイング日本チームは、海の森水上競技場にて11月・12月強化合宿を行いました。LA2028出場権のかかった2027年8月世界選手権（スイス ルツェルン）を目標とした長期計画の中で、持久力の向上は大きな課題であり、今冬の練習は、低強度・長時間トレーニングの繰り返しが中心になります。結果は返ってくるとの信念の下、各選手は地道にトレーニングを継続しております。



各艇とも低レートで長距離を漕ぎます 左から PR1W1x市川、PR1M1x森、PR3Mix2x高野・瀬戸、PR3Mix4+高野・瀬戸・佐野・西岡・林コーチ



長時間のエルゴメーター練習



合宿毎に体組成を計測



筋力測定で現状把握



トレーナーによる体のケア

VirtualIndoorRowing2026開催

ローイング競技の普及を目的として、バーチャルインドアローイング大会が2026年1月18日開催されます。エルゴメーターのある場所からオンラインご参加可能です。ローイング関係者によらず広く参加者を募集しておりますので、是非ご参加ください。

また、戸田会場では、「ローイング初心者向けエルゴメーター体験会 Presented by ENEOS」も開催されます。

詳細は大会特設サイトをご覧ください

<https://www.jara.or.jp/vir2026/>

前回大会の様子



参加賞「CHUMSコラボTシャツ」



委員会活動情報

本号発行時点での活動予定につき、下記の通りお知らせいたします。

【直近の活動予定】

■強化合宿

- ・1月9-13日 強化合宿/海の森水上競技場
- ・2月5-9日 強化合宿/海の森水上競技場
- ・3月5-9日 強化合宿/岐阜県川辺漕艇場

■乗艇体験会

- ・2月1日 乗艇体験会/相模湖漕艇場
 - ・3月1日 乗艇体験会/相模湖漕艇場
- ※開催場所は海の森水上競技場に変更の可能性あり

本年も大変お世話になりました。皆様良い年をお迎えください。

公式X @JAPANParaRowing <https://twitter.com/JAPANParaRowing>