



NEWS Letter



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。2026年 第1号では医科学サポートの取組についてご紹介します！

特集記事 パラローイング日本チームの医科学サポートご紹介

パラローイング日本チームでは、練習効率を上げより早く世界のレベルに追いつくため、強化合宿中に練習以外の医科学サポートを実施しています。今号では、これらサポートについてご紹介します。

1) エルゴメーター測定と血中乳酸濃度測定

エルゴメーターは通常2000mのタイムを計測しますが、加えて10秒・60秒・20分のタイム測定を行い、各タイムを世界トップレベルの健常選手のデータモデルと比較して、自己の弱点を把握します。1月合宿で初めて計測を行い、今後も定期的にチェックします。併せエルゴメーター測定直後の血中乳酸濃度も計測し、運動能力の評価も行いました。



エルゴメーター測定

2) 漕技分析

エルゴメーターや乗艇練習の映像を分析するサービスを利用し、各人の漕ぎを客観的に評価しています。動画アップロードすれば自動的に身体の関節の可動域やオールハンドルの軌跡が分析できる（コーチにとっては）夢のようなシステムです。標準モデルや他選手と自分の漕ぎの比較が、動画や分解写真でも可能であり、漕技の向上が期待されます。



個人分析チャート

3) 栄養指導

チーム目標である、各人の除脂肪体重（≒筋肉量）増加に向けて、選手の食生活インタビューと体組成測定や血液検査のデータ、障がい内容を元に、各自が日常生活で実行可能な栄養指導を、管理栄養士資格を持つスタッフがを行っています。



体組成測定
チャート



栄養指導

4) 測定結果フィードバック

各人の体組成、筋力測定結果を、コーチ・トレーナー・栄養の各担当が一堂に会してフィードバックし、加えて今後の個人別練習指針をアドバイスします。スタッフ間での選手別情報の共有にも役立っています。



個人別面談

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

- ・3月5-9日
- ・4月9-14日

強化合宿/岐阜県川辺漕艇場
強化合宿/海の森水上競技場

■乗艇体験会

- ・3月1日
- ・4月5日

乗艇体験会/相模湖漕艇場
乗艇体験会/相模湖漕艇場

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