

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2021年12月4日（土） 9時から12時まで

2 会場

愛知池

3 プログラム名

ボート

4 講師（敬称略）

1991年バルセロナオリンピック日本代表 岩月孝敏

2012年ロンドンオリンピック日本代表コーチ

（一社）愛知県ボート協会 外崎京佑（他4名）

5 活動内容

ボートの2回目の体験は、エルゴメーターで身体の動かし方やタイミングを合わせることを復習した後、水上の活動を開始しました。前回と比べると風が強く、オールを漕いでもなかなか前に進まない厳しい条件の中でしたが、前回よりもタイミングを上手く合わせて、上手にオールを操作できるようになりました。途中、岩月氏に積極的に質問をする姿も多く見られ、アカデミー生の成長も感じました。最後は船の洗浄を行い、それぞれの船を担当してくださった講師の先生方に感想をいただき、この体験に携わってくださった多くの講師の方に感謝の言葉を述べて体験は終了しました。



エルゴメーターで
体の動きを覚えます



前回より波がある水上へ
みんなでタイミングを合わせて



岩月氏に熱心に質問をする
アカデミー生



たくさんの講師の先生方と
笑顔で記念撮影

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2021年11月20日（土） 9時から12時まで

2 会場

愛知池

3 プログラム名

ボート

4 講師（敬称略）

1991年バルセロナオリンピック日本代表 岩月孝敏

2012年ロンドンオリンピック日本代表コーチ

（一社）愛知県ボート協会 外崎京佑（他4名）

5 活動内容

秋晴れの中、ボートの体験を行いました。前半は、オリンピック講師の岩月氏からオリンピックに出場した時の体験談を交えつつ、エルゴメーターを使い足や上半身、腕の使い方を指導していただきました。後半は、「きゃー」という歓声とともに水上へ。エルゴメーターで学んだフォームを実践しようとオールを動かしますが、バランスとタイミングが上手くとれず、試行錯誤している様子が伺えました。徐々に慣れてくると、コックスの合図で上手にオールを操作できるようになっていきました。保護者も観察艇ボートでその様子を見守りました。最後は、ボートの洗浄を全員で行い活動を終了しました。



エルゴメーターで
体の動きを覚えます



漕手4名と舵手1名で水上へ
両手漕ぎのナックルクォド



片手漕ぎのナックルフォアで
愛知池の紅葉も綺麗でした



岩月氏と講師の先生方と
記念撮影