

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2022年11月19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）

（一社）愛知県ボート協会 外崎 京裕、川本 俊介（他4名）

5 活動内容

初日に引き続き体験2日目も晴天に恵まれ、活動中にうっすらと汗がにじむよい気候の中で活動を行うことができました。

今回初めて参加するアカデミー生は最初に、エルゴメーターで足（下半身）や上半身、腕の使い方を確認した後に、池に移動し乗艇しました。2回目のアカデミー生は、ストレッチで体を温めた後、早速乗艇し、水上での艇感覚の習得に重きを置いて活動しました。他のグループが乗艇し待機している時間に、陸上で他のボートの様子を見学したり、隙間時間にエルゴメーターで自主練習に取り組んだりするなど、意欲的に活動する様子が見られました。

最後の片づけも率先して行うなど、自覚ある行動ができていました。



エルゴメーターの使い方にも慣れ、力強い音が響いていました



指導員2名とアカデミー生3名で乗艇体験



率先して片付けを行っていました



アカデミー活動もあと4か月です

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

- 1 日時
2022年11月12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）
（一社）愛知県ボート協会 外崎 京裕、川本 俊介（他4名）
- 5 活動内容

秋晴れのすっきりとした天気の下、ボートの体験を行いました。

前半は、エルゴメーターを使い足（下半身）や上半身、腕の使い方を各講師の先生に個別に丁寧に指導していただきました。

後半は、身長ごとに3グループに分かれ、各グループ45分ずつボートに乗艇しました。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。それでも45分後に戻ってくる頃には、コックス（舵手）の合図で上手にオールを操作できるようになっていました。また、風もなく、昼頃になると秋とは思えないほど暖かな気候だったため、みんな汗だくになって取り組んでいました。

最後は、ボートやオール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



艇の洗浄も全員で協力して



講師の先生方と記念撮影