

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2024年11月16日（土） 9時30分から12時30分まで

2 会場

愛知池（トーゴーボートハウス）

3 プログラム名

ローイング

4 講師（敬称略）

一般社団法人愛知県ボート協会 岩月 孝敏、池田 裕紀（他4名）

5 活動内容

ローイング体験2日目です。あいにくの曇天でしたが、逆に、暑くも寒くもなく、また風も波も全くない最高のコンディションでの競技体験となりました。

ボートハウス内でのエルゴメーター練習は、同じボートに乗る3名同士が横に並んで一緒に行いました。前回教えてもらった「脚→背中→腕」の順序で身体を動かすことを意識しましたが、仲間と動作のリズムを合わせることは少し苦労しました。リズムが合わないとボートは上手く進まないとのことで、3人の気持ちが一つになるよう繰り返し練習しました。目を閉じた状態でも3人の動きが一緒になったときには、うれしそうな表情が見られました。

実際のボート乗艇体験は、救命道具を着装してボートに乗り込みました。今日が初ローイングのアカデミー生もいましたが、3人の呼吸が合い、オールでしっかりと水をつかめた時には、かなりのスピードが出て、水面をスーッと疾走していました。短い時間ではありましたが、大きな愛知池の向こうの方まで行くこともでき、ローイングの難しさと楽しさを体験することができました。



リズムを合わせるのが重要です



ボートの上で説明を受けています



上手に漕げるようになってきました



みんな良い表情です

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2024年11月9日（土） 9時30分から12時30分まで

2 会場

愛知池（トーゴーボートハウス）

3 プログラム名

ローイング

4 講師（敬称略）

一般社団法人愛知県ボート協会 岩月 孝敏、外崎 京裕（他4名）

5 活動内容

秋晴れの中、ローイング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、オールを漕ぐ際の、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。足、背中、腕の順に動かすこと、つまり大きな筋肉から使い始めることを学びました。

後半は、いよいよ水上での乗艇体験です。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、艇の舵取り役である「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。

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。



オリンピック岩月氏の説明



丁寧に動きの指導を受けます



乗艇体験(指導員2名とアカデミー生3名)



講師の先生方と記念撮影