



Comment

森 弘樹(2)

2月27日から3月12日の間、戸田ボートコースへ合宿をしに行きました。メンバーは1、2年生を中心に、5人の少人数で行きました。また成蹊大学の艇庫に泊まらせていただき、非常に仲良くさせてもらいました。特に1年同士に交流があり、一緒に食事に行くなどしていました。練習では、自分は主にシングルスカルに乗っていました。非常に辛くよく最後までこなすことが出来たなど今でも不思議に思います。北海道のシーズン明けはまだもう少しかかりますので、次の乗艇に向けて陸トレにしっかりと取り組みます。

阿達あゆみ(1)

春合宿で戸田に来て久しぶりに漕ぎました。私はこんなに下手だったのかというくらい最初は全然艇が進みませんでした。怖いからキャッチ方向も深く行けず、たらたらと漕いでいました。1日で手はボロボロになりました。合宿の後半になったら慣れてきてやっとUTができるようになりました。戸田は混んでいて大変だったのですが、一気に2000m漕げることは練習としてはかなり良かったと思います。

今回の春合宿は成蹊大学の艇庫に泊めてもらいました。成蹊大学には同じ1年の女子漕手がいて、かなり良い刺激をもらいました。合宿の2週間で彼女と色々なことを話したのですが、同期で女子漕手がいるっていいなあと思いました。成蹊大学の皆さんともお世話になりました。

東京でもOBの方々やキラホの方々との懇親会をさせていただきました。たくさんの人と話したのですが、その全員が「ボート部を続けて良かった」とおっしゃっていました。私も卒業した時にそう言えるように全力でボートを頑張りたいです。

監督兼ヘッドコーチ報告

監督兼ヘッドコーチ 谷津法彦(平成5年卒)

☆冬期練習期間について(H26.11月~H27.3月)

改めてこの時点での戦力について記しておく。

3年目漕手は主将の安生と高木、2年目漕手は森、1年目漕手は大塚、江口、田中、唯一の女子漕手阿達となっている。つまり漕手は男6人、女1人。そのうち森と田中はもともと故障を抱えており、満足なトレーニングが積めないとの判断からリハビリを中心にやっている。なのでしっかりメニューをこなせるのは残り5名。

この冬練のテーマは「故障を予防すると同時に、インカレ・北大戦を睨んだ肉体改造を図る」である。

故障対策はここ数年悩みの種ではあったが、同じ失敗を繰り返してきた。

そこで具体的な対策として、

- ①体幹トレーニングの頻度を高める…サッカー長友選手のDVDブックを3月までに全員マスターすることを目標に、エルゴやランなどと組み合わせて行う。
- ②バランストレーニングを取り入れる…バランスディスクやメディシンボール等を使って、インナーマッスルを刺激する。不安定な水上をイメージして普段意識しないような多くの筋群を動員、筋力の偏りを減らし、体の「気付き」を増やす。

肉体改造のポイントについては11月に漕手にレクチャーを行い、ボート競技の特性は「パワー持久力」であることを認識してもらい、その為に

- ・筋肉を太くする
- ・太くした筋肉の協調性・連動性を高める
- ・その筋肉の酸化能力を高める

以上の3本柱をシンプルに追及していくことを確認した。

故障には気を付けつつ、一度のスタンバイで相反するトレーニング要素を組み合わせ、短い期間に最大限の効果を上げるようにした。

例えば今まではエルゴならエルゴだけ、ウエイトならウエイトだけという風にこなしていたが、マシン又はウエイト4~5種目を8~9セットで約1時間みっちり行った後、有酸素系のエルゴまたはランを30分、というパターン。エルゴをメインに60分程度漕ぐ時も最後に体幹トレを入れるなど、トレーニングが複合的になった分強度は大幅増したと思われる。エルゴによる全般的な漕力測定には前年同様5種目トライアル(10秒、1分、2,000m、6,000m、60分)を取り入れて、各自の長所・課題をはっきりさせてトレーニングにフィードバックするようにしてみた。これを書いている3月末に冬練の総決算の意味合いで行うことになっている。トレーニング強度は高まったものの幸いにして(もともとリハビリだった2名を除いて)冬練期間で新たな故障者は出ていない。どこまで新しいトレーニングが功を奏しているか、楽しみではある。

4月にクラブの存続と発展を左右すると言える新人勧誘がある。現役側も危機感を募らせて何度もミーティングを重ねている。OB・OGも協力してタイミングを逃さず一気呵成に動いて、次回のタイムスで大勢の新しい仲間を紹介出来る状況にしたい。

さて肝心のレースについてだが、直近のものとしては5月31日(日)の対北大戦、翌週6月6日(土)・7日(日)の茨戸レガッタがある。

北大戦のクルーは男子が付きフォア、女子がシングルスカルである。これしか組みようがないのである。男子に関しては定期戦だけに小艇よりもやはり組めるならフォアと言う事になる。男子4人の2,000mの平均タイムは2月8日の段階で7分20秒と、ここ数年では最も低い数値である。しかも前年のフォアは5年目、4年目、3年目2名というメンツだったが、今年は4年目と2年目が2名ずつと一気に若返る。まだローイングのイメージ統一を図ってるところでクルーらしさはまだ見えていない。経験は浅いが伸びしろの大きさと勢いで大いに成長して欲しい。

一方女子シングルの阿達も決して万全に丈夫な体ではないものの、男子に交じって辛いトレーニングを明るく乗り切ってきたその個性は対校選手に相応しいものと思う。エルゴ2,000mは8分36秒と、こちらはまだ物足りなさはある。しかし苦手な高レート漕とトップスピードに磨きをかければ一気に進化する可能性はあると見ている。

さて練習以外の部分で報告しておきたい事がある。

2/21(土)に札幌で、翌週28日(土)に戸田で、それぞれの地域の若手OB・OGと現役部員の交流会を開催したことである。忙しい中大勢の皆様にお集まり頂き、まさに物心両面のご支援を頂戴した。本来であれば現役側が直接足を運ぶのが筋ではあるのだが、今の少ない部員数で全てを訪問活動で賄おうとするのはどうしても無理がある。そこにご理解頂いた事は誠に感謝に堪えない。ただし支援とか貢献というのは人の数だけやり方があっていいのである。来なかったからその人はその気が無いという事には決してならない。残念ながら行けないので会費を振り込むと言って下さった方、現役が来てくれるんだったら払うと言う方、自動引き落としに任せているから特に出る事はないという方、転勤を繰り返しているうちに現役との連絡が途絶えてしまっているが何かの機会に会費払いたいとずっと思っている方、いろんな選択肢がある。要は一人でも多くの人達が会費を払ってあげたい、会いに行っておきたいと思ってくれる組織を作る事、つまりは現役側の工夫と頑張りにかかっている。現役部員には、ボート部同窓というだけで年代性別問わず集まって下さった皆さんの御厚意とあの楽しそうな雰囲気の意味を感じ取って欲しいし、それに報いる活動をして欲しいと願う。

今年は例年に比べて明らかに雪融けが早く、茨戸での練習もスムーズに始められそうです。ご意見・ご要望等あれば私の下記アドレスまでお願いします

n_tanitsu@yahoo.co.jp