

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）

☆茨戸レガッタについて（H27年6月1日～6月6・7日）

対北大戦勝利の美酒に酔った翌日夕練から茨戸レガッタに向けた練習に入った。
招待クルーは仙台大学。先の全日本軽量級選手権エイトで3位入賞の強豪である。監督は元全日本代表の阿部肇さん、我々の年代のボート漕ぎなら知らない人のいないあの阿部さんである。その阿部監督が茨レガのプログラムにちょっと気になる事を書かれていた。この遠征において部員が更に成長してくれると思うというその根拠が、

「北海道大学漕艇部の皆様から同世代の競技に打ち込む姿勢を学ぶこと。」
とのこと。これには皆燃えた。そこで茨レガに向けての我々の合言葉が決まった。
「小樽商大を覚えて帰ってもらおうじゃねーか」

とは言え茨レガまで出来る練習は4回。テーマは「スタートで絶対に出る」「800mまでに勝負を付ける」
レースペース漕は火朝、木朝に徹底的にやるものとして、月夕と水夕は基本的な技術の改善にあてた。スプリント改善の必要があったので、ドライブスピード向上は当然のこと、端々のスムーズな動きを追求。ボディセットからのエントリータイミングと反転の速さ、加速の反動を使った丸いフィニッシュ周りを徹底して合わせる目的でUT700m×16、レートはあえて20以下に抑え、中だるみしないよう途中で短力30秒(r.35)を入れた。ドリルはフェザーとノンフェザー3本交互漕、クイックキャッチ+30cmレグ等。その後スタ練、5本-20本-10本を5セット。茨レガまでのスタ練はスタカ20本を基本とした。これは本番で使うかどうかは別で、出来るようになっておくのが目的。それでもレースの70%以上はコンスタント漕なので、勢いだけでは勝てない。火朝は4分(r.32)/4分OFF×2-2分(r.35)/2分OFF×3、残った時間でスタ練5-20-10というメニュー。木朝は漕手の希望も汲んでスタート・スパート付で1,000m×3本。

初日のタイムは仙台A、仙台Bに次いで全体の3位。決勝では仙台A（軽量級エイトのメンバー）には全く勝負をさせてもらえなかったが、仙台Bクルーにはスタートで出て400m地点まではカンバスリード。しかし本部前で徐々に抜かれ、スパートで粘ったものの2秒差で3位のフィニッシュ（ちなみに今年から国際ルールに則り、どの大会でも「ゴール」ではなく「フィニッシュ」と呼ぶようになった。ついでながら「トップボール」は「バウボール」、「ウオーターマン」は「ボートホルダー」、「フライング」は「フォルススタート」に改称）。やはり簡単には勝たせてくれなかったが、インカレ前に高いレベルに触れられた事は有意義であった。

もう一方で、北大に負けなかった事も大きかった。北大は今エイトを1パイやと組めるという状態で、今回も定期戦の時のフォアと残りの4人の計2ハイで出漕。

レース結果をご覧頂ければ分かる通り、そのいずれにも危なげなく勝った。前週の定期戦勝利がまぐれでなかった事を証明出来て正直ホッとした。

久々の表彰台、仙台2クルーの隣にいるのが北大でなく小樽商大なのが感無量であった。
覚えて帰ってもらうという目標は果たせたというべきだろう。

大会の前日には各大学を集めて阿部監督がディスカッション形式のレクチャーをして下さったそうで、商大の部員も新鮮な驚きがあったらしい。阿部監督とは自分も個人的にお話をさせて頂いたが、その懐の深い人間性には感じ入ってしまった。こういう関係はしっかりつなげていきたい。レクチャーを企画して仕切ってくれたのが北大だったのだが、商大からこういうムーブメントを作れる者が出てきそうにない。「競技に打ち込む姿勢」という意味ではやはりまだまだなのかも知れない。

一方で茨戸レガッタ特有の「フレンドリー種目」という800mのカテゴリーがあって、そこで自分も商大のOB・OGである岩澤、上杉、海銚（二日目は若林）とジョイフォアにて出漕。チャレンジエイトでは阿部監督や瀬田RC、岩崎洋三さんといった大先輩方と漕ぐ機会も頂いた。大変充実した時間であったことを感謝申し上げたい。

日々の詳しい練習内容や感想は私のブログ「谷津の穴」をご参照下さい。
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

