

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2023年11月18日（土） 9時から12時まで

### 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 俊介（他4名）

### 5 活動内容

1回目に引き続き、2回目の体験も冷たい風の吹く寒い中での実施となりました。今回、初めて参加するアカデミー生は、エルゴメーターでオールを漕ぐ際の、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、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。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。



乗艇する様子



乗艇体験（指導員2名とアカデミー生3名）



艇の洗浄も全員で協力して



講師の先生方と記念撮影

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2023年11月11日（土） 9時から12時まで

### 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 俊介（他4名）

### 5 活動内容

先週までの暖かさと打って変わって、冷たい風の吹く寒い中での実施となりました。風が強く、ボートを出艇できなかつたため、陸上でエルゴメーターを使ったトレーニングを行いました。

前半は、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。一通り練習した後、500mエルゴメーターのタイムを計測しました。

後半は、500mのタイムを参考に、4人ずつ5チームに分かれて、2000mのタイムを競争しました。各チーム漕ぐ順番を工夫したり、スムーズに次の人と入れ替わるように役割分担したり、どうすれば早くゴールできるか考えて取り組む様子が見られました。また、チームメイトを必死に応援する姿も印象的でした。来週はボートに乗艇し、今日の練習の成果を出せると良いですね。



オリンピック岩月氏の説明



手本を見て動きを覚えます



一人一人丁寧に動きの指導



講師の先生方と記念撮影