

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2025 年 11 月 22 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ローイング協会 岩月 孝敏、外崎 京裕（他 4 名）

5 活動内容

ローイングの 2 回目の体験は、快晴の下、また風も波も全くない最高のコンディションとなりました。

始めに、ボートハウス内でエルゴメーターを用いて、前回の復習（「脚→上半身→腕」の順序で身体を動かすこと）をしました。仲間とのリズムが合わないと言った場合は、上手に進まないため、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仲間と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。

その後、救命道具を着装してボートに乗り込みました。仲間とリズムが合い、オールでしっかりと水をつかめた時には、かなりスピードが出ることをアカデミー生は実感した様子でした。ローイングの楽しさと難しさと体験することができました。



エルゴメーターを用いての復習



乗艇体験①



乗艇体験②



集合写真

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2025 年 11 月 8 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ローイング協会 岩月 孝敏、堀川 隆介（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、オリンピックの岩月氏から、オールを漕ぐための正しい動作（フォーム）について、ローイングエルゴメーターを用い、脚、上半身、腕への運動連鎖を意識し、練習を行いました。

後半は、水上での乗艇体験をしました。正しい動作（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見られました。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りました。

最後は、使用した艇やオールの洗浄を行い、活動を終わりました。



オリンピック講師の岩月氏



エルゴメーターを用いての練習



乗艇体験



集合写真