

江津工業高校ボート部

令和2年10月28日、29日の2日間、野球部と合同練習会を実施しました。ボート競技の陸上トレーニング機器（エルゴメータ）を利用して全身を鍛えました。

エルゴメータは、陸上でボート競技の動きを再現する機器で、冬季期間中水上に出られない時に多くの時間を利用して体力向上を目指しています。特に下半身の強化、筋持久力の向上につながります。

全国の高校野球部でも、このエルゴメータを利用したトレーニングは普及しており、全国の強豪校が練習に取り入れて結果を出しています。冬季期間中に全身を鍛え、春には爆発的な活躍を期待しています。

今回、合同練習で声を掛け合いながら自分自身を追い込み、トレーニングに励みました。今後もボート部、野球部共に江津工業高校の中心部活動として活躍して欲しいと思います。

