

江津工業高校ボート部

県高体連ボート専門部マシンエルゴメータ大会

今年の水上市合が終了し、冬季トレーニングが開始されました。毎年この時期全国一斉に体力測定として、全国高校通信制エルゴメータ大会が実施されます。島根県も合同で11月7日(土)松江市大橋川艇庫にて自己記録にチャレンジしました。

大会は、20分間に漕いだ距離を競い合い、順位を決めます。通常この距離が多い方が、パフォーマンスが高く、水上でも強いと位置づけされます。

20分間全力で漕ぎきるためには、強い体と、強い精神力が必要です。特に精神的に自分に負けると記録は出ません。なので、多くの「頑張れ！あと少し！」の声援が必要です。多くの選手はこの言葉に助けられます。競技が終了すると、辛さと共に大きな達成感が得られます。自己ベストを出した選手、ライバルに負けた選手、色々ですが、それぞれがやりきった満足感があります。

この冬場、どれだけトレーニングを積んだかで夏の結果は違ってきます。次は2月に測定会を実施します。自己ベストが出せるように質の高いトレーニングを継続していきたいと思います。

