

江津工業高校ボート部 GW 練習会

5月1日～3日に雲南市さくらおろち湖においてGW強化練習会を実施しました。今年度入部した1年生5名も参加し、初めての遠征、競技施設での練習を行いました。1日は雨の予報でしたが、晴天に恵まれ、競技コースの中でカー杯艇を漕ぐことができました。



5月1日(土) 曇り

1年生は、シングルスカル、舵手付きクオドルプルに分かれて練習
AM7 km×2sets 10本 Max×4sets
PM8 km×1set 10本 Max×4sets

5月2日(日) 雨

AM6 km×2sets 80%強度
PM 雨・低温の為中止

5月3日(月) 晴

AM3 km×3sets Rest10分
PM8 km×1set 10本 Max×4sets

Rowing の勲章

ボートの練習を積んでいくと、必ずもらえる勲章があります。それは、「手のマメ」です。



1回の練習で10km～18kmの距離を練習するボート競技は、オールを常に握りボートに力を伝え続けます。その力が強いほど、ボートは速く進んでいきます。強い選手ほど手にマメができ硬くなります。2・3年生は、練習を続けることにより強いボート選手の手近づいていきます。練習中マメがつぶれ痛いときもありますが、それに耐えながらオールを握り続けます。(オールを離すとボートから落ちるので離せません。)

他の人から見ると、痛そうですが、それを見ながら選手は、にっこりしています。強くなった証ですから。