

## 滋賀県高体連ローイング専門部 強化合宿

日程:2024年12月25日~27日

場所:瀬田川、関西みらいローイングセンター

目的:県選抜メンバーによる合宿を通して、各選手のモチベーションと技能を高め、全国大会で活躍する力を育成する

10月に行ったローイングエルゴメーター20分測定の上位者から男子15名、女子15名の選手を選抜し、2泊3日の日程で合宿を行いました。

乗艇練習による技術指導やタイムトライアルを行ったほか、2日目の午後には龍谷大学の井上先生、三上先生を講師に迎え、栄養に関する講義を受けました。3日目は荒天のため乗艇はできませんでしたが、ランニングやエルゴメーターでトレーニングを行いました。

選手たちは、普段とは異なる環境の中、緊張感をもってトレーニングしていました。トレーニングの合間には、トレーニングや技術について情報交換をしたりする姿も見られました。2泊3日の合宿とおして、冬季トレーニング後半に向けてモチベーションを高められた様子でした。

来年度は滋賀国スポ、再来年度はインターハイが滋賀県で開催されます。地元で開催される全国大会に向け、滋賀県みんなで強くなろうと誓い合い、2泊3日の合宿を終了しました。



トレーニングは乗艇練習を中心に行いました。冬季は長距離を漕いで1ストロークで遠くへ艇を進める技術と体力を培うことが重要です。合宿では4回の乗艇練習を行いました。



2 日目の午後には、龍谷大学の井上先生・三上先生から、ビタミンの重要性についてお話しいただきました。ビタミンは補酵素として働いており、エネルギーになる炭水化物、体をつくるタンパク質を効率よく利用するには、野菜や果物に含まれるビタミンを摂取することが必要だということ学びました。選手一人ひとりの「ベジスコア」を測定し、現在の野菜摂取量を知るとともに、どうすれば野菜摂取量を増やせるかをグループで考えました。

3 日目は、荒天のためランニングやローイングエルゴメーターでのトレーニングとなりました。

女子は、7 kmのランニングタイム測定の後、ローイングエルゴメーターでリズムを合わせて漕いだり、それぞれの選手の漕ぎに対するフィードバックを行ったりしました。男子は、ライバルと並べてエルゴメーターで測定会を実施しました。

(文責 山崎 有紀)