

先週の一週間

先週は、男子はクルーを変更しながらエイトで練習し、女子も同様にクォードを組んでの練習となった。UT 強度の練習が中心ではあるものの、徐々に AT 強度の練習も増え始め、荒川での AT も今シーズン初めて取り入れられた。他大学と違い、早慶は 4 月に一度ピークの状態を持って来なければならない為に、この時期の練習の組み方は非常に難しくなるが、一丸となって乗り越えてもらいたい。また、26 日(土)には、Crew JAPAN 入りを目指す 3 名(吉原、越智、森田)が、エルゴ 2000m トライアルを行った。惜しくもベスト更新者は出なかったが、3 名とも好タイムを記録し、可能性を感じさせてくれた。

平成22年度総会・予餞会

2月26日(土)に、早稲田大学奉仕園とリーガロイヤルホテルを会場に、平成 22 年度稲門艇友会総会・予餞会が開催された。総勢 80 名の艇友会の方々に参加して頂いた今回は、露木茂さん(昭和 38 卒)を司会に迎え、終始和やかな雰囲気で行われた。17 名の卒業生が壇上に入り、谷古善昭新稲門艇友会長から記念品のミニチュアオールが贈呈された。在学生からの送る言葉では、本多主将(スポ 3)から、「先輩方の練習への取り組みや、慣れ合いではない本当のチームワークを創り上げる姿を見て、後輩一同尊敬し、追い抜こうと努力していきます。これからもボートで築きあげたチームワークを社会で発揮して下さい。」とお手本のような挨拶を披露した。



ありがとう 4 年生!!

一方、卒業生代表の上谷元主将(スポ 4)は、「引退した今、目標のある生活の素晴らしさを実感しております。皆さんも今を悔いのないよう過ぎして下さい。」とのメッセージを残した。その後、応援部の樋口卓也主将(人科 3)のリードにより、校歌斉唱が行われ、会は幕を閉じた。

早稲田大学 125 周年記念の年に入学した 4 年生は、女子インカレ総合優勝や、男子全日本舵手付フォア 75 年ぶりの優勝など、数々の功績を残し、早稲田に新たな伝統を築き上げた。これから各々違う道に進んでいくが、漕艇部で培った早稲田力(=人間力)を武器に、舞台を社会に移して活躍して行って欲しい。

今週の狙い

今週は隅田練習 2 回を含め、河での練習が 3 回と、ボリュームのある内容となっている。コースでは味わうことのできない、隅田川特有の荒れた



普段とは違う汗をかいた。

コンディションの中で「オールを確実に 1 枚入れてから押す」事に焦点を定め、磨きをかけていく。それだけでは無く、23 日(水)には荒川の河川敷にて、ローイング動作から離れて、レクリエーションを行い、気分転換を図った。コースでは宿敵慶應義塾が、東北大学との並べで勝利するなど、慶應の好調ぶりは留まる所を知らない。早慶レガッタまで残すところ 50 日を切り、いよいよ慶應もペースを上げてきている。両校のデッドヒートは今後ますます熱くなって行くだろう。

	2/28	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6
AM	OFF	60min エルゴ	荒川練習	隅田川練習	OFF	AT3×3	隅田川練習
PM		乗艇 6 km	OFF	調整	Weight	OFF	