

先週の一週間

23日(水)に、水谷ヘッドコーチより Head Of The ARA に向けたコースレクチャーが行われた。カーブの多い荒川ではコース取りがタイムに大きく影響するため、いかに最短コースを漕ぐかが重要になる。選手たちは何度もレクチャーを受けながら、地形を体で覚え込んだ。満を持して臨んだ 26日(土)の Head Of The ARA については、下記のトピックを御覧頂きたい。27日(日)には関東女子ローイングクラブによる KRC レガッタが開催され、戸田で練習する大学の女子部員が一堂に会して親睦を深めた。普段なかなか交流することのない他大学の部員と触れ合い、志を新たにしたいようだ。



コースレクチャーを受ける部員達

Head Of The ARA

26日(土)に開催された第6回 Head

Of The ARA。総勢 72 クルーが参加し、大学生から社会人、シニアまで幅広い年代の選手が荒川での約 6km をタイムトライアル形式で争った。また当日は快晴で水面が風ぎ、最高のコンディションとなった。結果は左表の通り。男子は吉原(スポ3)が昨年敗れた明治安田生命勢を抑えて5位につけ、女子は大石(スポ2)が2位、山根(スポ2)が3位と上位を独占した。一位は男子が須田(アイリスオーヤマ)、女子が福本(明治安田生命)の両招待選手。日本のトップ選手と同じレースに出場した経験は、選手たちにとって良い刺激になったことと思う。各自が今回の結果を真摯に受け止めて

Head of The ARA	
名前	総合順位
吉原 至	5位
大石 綾美	2位
山根 由絹	3位
越智 愛来	5位
谷川 早紀	8位
望月 みづほ	9位

今後の練習に繋げてもらいたい。

MCフィードバック

27日(日)にはトレーナー陣よりメディカルチェックのフィードバックが行われた。計 60 枚ものスライドを使ったプレゼンでは、九十歩トレーナーが競技目標達成に向けたウェイトの数値目標、生駒(スポ3)がこれから起こりやすい怪我や各シーズンの筋肉の付け方などを講じた。MRI の結果も合わせて配布され、自身の体を数値的に知るとともに、今後どういった練習を行なっていくのか、具体的なイメージを掴むきっかけとなったようだ。



部員に説明する生駒トレーナー

今週の狙い

今週は主だったイベントはなく、60minErgo と 12kmT.T.に秋ヶ瀬と、スタンダードな冬練メニューといえる。UT ではラスト 1km で 100m ごとに 1 枚上げるビルドアップを行い、正確なレート管理の体得を目指す。また、今週からこれまで寮の管理人として勤めてくださった金刺ご夫妻に代わって、ライフインフーズ株式会社から派遣された調理スタッフが料理を担当して下さることになった。豊富なメニューとプロの味に部員は大満足のようだ。



	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
AM	OFF	自己課題 克服ラウンド	自己課題 克服ラウンド	自己課題 克服ラウンド	UT16km	12kmT.T.	赤羽鉄橋~秋ヶ瀬往復
PM	OFF	60minErgo +Weight	UT16km	Weight	OFF	クルー練習 3+UT4.5+1.5km	Weight