

「スーパージュニア選手育成プログラム 2017」

第2回体験プログラム

7月22日(土)、福山市の芦田川漕艇場において、第2回体験プログラムを開催しました。

今回のプログラムは、ボート競技です。広島県ボート協会の総勢27人のスタッフが指導してくださいました。



まず準備運動を行った後、陸上トレーニングマシンで、オール漕ぎの練習をしました。漕ぎ姿勢や力加減についてスタッフから指導を受け、イメージトレーニングを行います。そして、陸上でのトレーニングで感覚が掴めた選手から順次ボートに乗船しました。



ボート競技は、漕ぎ手から見ると後ろに進む競技です。今回乗船するボートは「フォア」と呼ばれる選手4人と指導者1人の計5人乗りの船でした。大半の選手がボートは初体験ということで、わくわくした表情で乗り込む姿が見られました。



岸を離れてすぐは、指導者の方が船の上での注意事項を呼び掛けたり、選手もまだ戸惑ったりしている様子で、“漂っているだけ”といった感じでした。でも、「イチ・ニ、イチ・ニ」と掛け声が聞こえ始めたら、ボートも進み始め、徐々に息が合ってきたことが伝わります。

ボートに同乗した指導者以外のスタッフや保護者の皆様は河岸から見守ることになるので、ボートの上でどんな指導がされているのかわかりません。それでも、初めは“漂っているだけ”の様子だった船がどんどん進み始める様子を見て、「習得が早いなあ!!」という声が上がっていました。

どのボートもあっという間にスタート地点から離れて上流の方へ進んで行き、最後のレースに向けて練習タイムに入りました。力をしっかりと伝える漕ぎ方・4人の息の合わせ方、真っすぐ進めるか等々、指導者の方による丁寧な指導が行われたようです。



各船ともしっかりと練習をした後、締めくくりとして上流から下流に向けて各船対抗レースが行われました。各船とも練習の成果を発揮して、ゴールに向かってぐんぐん進んで来ます。トップチームは僅差でゴール！快晴となり厳しい日差しの中で行われたボート体験でしたが、ジュニア選手たちはボートで風を切って進む気持ちよさを満喫したようでした。



閉会行事では、3人の選手が代表して感想を述べてくれました。「初めはオールを扱うのが難しかった、真っすぐ進むのが大変、でもチームで息が合って早く進めるようになったら楽しかった、みんなで力を合わせる事が大切だと思った」と、チームワークの大切さをしっかりと学んだことが分かる発表が続きました。

どんなスポーツでも協調性が大切です。ジュニア選手たちは、今回のボート体験からもそのことを実感したことでしょう。この体験を忘れずに次回以降のプログラムにも臨んでください。

今回もT&TWAMサポート株式会社のトレーナーの方をはじめとして、多くの皆さんにご支援・ご協力いただきました。ありがとうございました。