

端艇部

【活動報告】

端艇部は、オフシーズンに入り1ヶ月が経ちました。午前の練習はボートを漕ぎ、午後はウエイトトレーニングを中心に練習しています。荒川で18.20kmの長い距離を漕ぎこみ、体力強化や漕ぎを合わせることを目的とし、ウエイトは最大重量で回数をこなすC1と呼ばれるマックスパワートレーニングを行っています。

ここ1ヶ月間でウエイトの重量が上がった選手や水上での動きを陸上のトレーニングで再し、漕手の漕力を測定するための器具であるエルゴマシンのタイムがのびた選手が多くいます。

この長い冬場の練習をチームで乗り越えシーズンに入ってからしっかりと接戦になっても戦い抜ける力をつけたいと思います。

冬場の練習はレースがないため、なかなかモチベーションの維持が難しいと言われていきます。定期的に【アクティブレスト】を練習にいれており、12月も男子はサッカー、女子は【関東女子レガッタ】に参加しました。

ボート競技以外の競技をする事でリフレッシュでき、より一層チームの仲が深まったと思います。女子が参加した【関東女子レガッタ】は、関東でボート競技をする女子が参加するナックルのレースです。普段はライバルとして戦う選手たちが学校関係なく、学年対抗でレースをする大会です。約200名近くの選手が参加し、大いに盛り上がりました。

また、毎年恒例の高尾山登山にも行ってまいりました。今年度の結果報告と、2025年度の必勝祈願を込めて監督、コーチと登りました。

長い冬場の練習もしっかりと乗り越え、4月に開催される中央大学・法政大学・東京経済大学の3大学対抗戦の【グリーンレガッタ】で総合優勝が取れるように、頑張っていきたいと思います。

