

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2021年11月20日（土） 9時から12時まで

2 会場

愛知池

3 プログラム名

ボート

4 講師（敬称略）

1991年バルセロナオリンピック日本代表 岩月孝敏

2012年ロンドンオリンピック日本代表コーチ

（一社）愛知県ボート協会 外崎京佑（他4名）

5 活動内容

秋晴れの中、ボートの体験を行いました。前半は、オリンピック講師の岩月氏からオリンピックに出場した時の体験談を交えつつ、エルゴメーターを使い足や上半身、腕の使い方を指導していただきました。後半は、「きゃー」という歓声とともに水上へ。エルゴメーターで学んだフォームを実践しようとオールを動かしますが、バランスとタイミングが上手くとれず、試行錯誤している様子が伺えました。徐々に慣れてくると、コックスの合図で上手にオールを操作できるようになっていきました。保護者も観察艇ボートでその様子を見守りました。最後は、ボートの洗浄を全員で行い活動を終了しました。



エルゴメーターで
体の動きを覚えます



漕手4名と舵手1名で水上へ
両手漕ぎのナックルクォド



片手漕ぎのナックルフォアで
愛知池の紅葉も綺麗でした



岩月氏と講師の先生方と
記念撮影