



8月夏練習報告

8月12日から始まった夏練習も、残すところあと約一か月となりました。当初は小戸のヨットハーバーにて4.5日練習をし、1.5日休むというサイクルで夏練習を行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、今津での対面の活動とオンラインでの活動を一日ごとに繰り返しています。対面の練習ではセーリング練習や上下回航、スタート練習、合同ショートレース、ロングレース等の練習を行っています。1年生は本格的にシングルに乗り始め、風がないときは各デインギーに乗るなど、夏練習期間での1年生のスキルアップも見ものです！



シングル積装中の1年スナイプ 藤本

また、OBの先輩方に置かれましては、暑い中今津に足を運んでいただきご指導してください、誠にありがとうございました。

オンラインでの練習では、選手管理部が作成したメニューをもとにトレーニングを行っています。日により重点的に鍛える部位を変え、正しいフォームでできているかをマネージャーがチェックしながら行っています。知識をつけるべく座学をし、テストを実施しています。海上で練習することはできませんが、オンラインでも歩みを止めることなく、レベルアップのため取り組んでいます。



場所も日程も大きく変化した夏練習前半となりましたが、環境の変化を理由に練習の質が下がることがないように、1人1人が「今できることは何か」ということを意識しながら充実した練習を行っていきたいです。現状では、9月12日以降の練習はすべて対面にて活動の予定です。引き続き感染対策と熱中症対策には十分注意し練習を行ってまいります。

限られた時間を有効活用し、目標である日本一を目指して、全員が夢中になりながらこの夏を駆け抜けます！（武田）



日々進化する食当にも
乞うご期待ください！



トレーニング講習会参加報告

8月3日(火)にオンラインにて、トレーニング講習会が行われました。フィジカルトレーナーの方にお越しいただき、ヨット競技で用いるトレーニングを組んでいただきました。トレーナーの方には、実際に海上練習をご覧になりメニューを組んでいただくことで、より専門性の高いトレーニングを行うことができるようになりました。教えていただいたストレッチや部位別の筋力トレーニングなどは、すべて自宅で器具を使わずにできるため、自主的なトレーニングなどで生かすことで筋力的なレベルアップを行っていきたいと思います。(川端)

部員にインタビュー！

4年 マネージャー(練習安全部長)

園田 レナ



Q:「夏練習で成し遂げたいことは何ですか？」

A: レスキュー艇の整備です。今年のインカレにはわかたかとしらたかを持っていく予定です。

インカレで選手にしっかりとサポートを行うためにも、2艇を今よりも良い状態に整備したいです。練習安全部 4人で力を合わせて頑張ります！

2年 選手(スナイプクルー)

黒田 大樹



Q:「夏練習中のモチベーションアップ方法は何ですか？」

A:「僕が夏練習でモチベーションを上げる方法はディングーに乗りたての頃や春練習の時の動画を見ることです。久々に昔

の動画を見てみると一つ一つの動作やセーリングでダメなところをよく見かけます。逆に、これを見ることで自分の成長を実感でき、日々の練習のやる気に繋がります。夏練習もまだ続きますが、疲れた時や上手くいかなかった時は過去の動画からモチベーションを上げて乗り越えようと思います！」

3年 選手(スナイプクルー)

下川 隆治



Q:「ペアについて教えてください！」

A:「ヨット部では一度配艇が組まれると、半年から長くて1年くらいずっと同じペアと練習することになります！そうすると、だんだんヨットのこと以外でも、ペアの癖

や性格が段々分かるようになってきます(笑)海上にいるほとんどの時間をペアと過ごす為、実は友達よりも家族よりも一緒にいる時間が長いです。そんなもんだから信頼関係は完璧です！そんなペアとインカレと一緒に前を走れるように練習頑張ります！」

1年 選手(スナイプ)

前田 将太郎



Q:「夏練習の乗り越え方を教えてください！」

A:「夏練を乗り越えるには「ABC」を徹底することです！

ABCとは「当たり前のことを、バカになって、ちゃんとやる」という意味で、僕が中学時代に部活の顧問から言われた言葉です。僕はABCの中でも「B」の部分が大事だと思っています。きつい練習をバカになることで、楽しいものにして、初めての夏練を乗り越えます！」

今後の予定

・9月1日～10月3日 夏練習後半

※新型コロナウイルスの感染状況に伴い練習日程を変更する場合がございます。