

# 活動紹介

## 活動方針

「**日本一**」を真剣に目指して活動しています。その活動を通して**仲間の大切さ**、努力を重ねる経験、努力が報われる経験、**感謝の気持ち**、自然や人に対しての**謙虚な姿勢**を身に付けることを目指します。

## 練習内容

○活動日は月～土曜日。日曜休み。（大会前は変更有）

○波浮港での漕艇練習が活動の中心です。

陸上練習としては、体作りとしてウエイトトレーニングに力を入れています。

他に補強練習としてランニングや自重トレーニングなどを実施して体力強化を行います。

## 大会予定

### ◎全国水産海洋高等学校カッターレース大会

6月に関東東海地区代表選考会（全国大会予選）。勝ち抜けば7月の全国大会本選に出場。

○東海地区カッター競技会 または 東日本カッター競技会（大学生の大会 2000m）

10～11月にどちらかの大会へ参加します。3年生引退後の新人戦に相当します。

○横浜港カッターレース大会 6人乗りの艇による一般の大会。5月に参加。

## 練習の様子



波浮港で漕艇練習をしています。海がきれいで気持ち良いですよ！



左) 乗艇は礼から始めます。海に出るので気持ちを切り替えます。

右) カッターは2艇あります。授業で使う艇なのできれいに使わないといけません。



ウェイトトレーニングは筋量増加、体幹強化、可動域拡大を主な目的として、安全なフォームで行います。

## 大会の様子



全国大会の開会式。

地方予選を勝ち抜いた 20 校ほどが集まります。

水産海洋高校の最大のイベントです！



レースの前には伝統の円陣を組みます。チームワークが良くなければ艇速は出ません



レーススタート！

折り返しありの **1000m**

6分前後を全力で漕ぎ続ける非常に過酷なレースです。



500m地点で **回頭**（折り返し）を行います。上の写真のように左舷の櫂（オール）を立てて最短距離で回ります。接戦ではこの回頭で勝負が決まることもあります。艇長（舵を持つ役）の腕の見せ所です！



日本一の瞬間。勝利の **櫂立て！**