

A09 乗艇練習

OUTING: TRAINING ON THE WATER

乗艇(練習)を「レースのための練習」と位置づけた場合、日々の地道な練習は、レースという舞台のための下積みの毎日なのだろうか？

そうだとはいえるし、そうでないとも言える。

目的、例えばレースでの勝利をめざしての練習としては、「目標のための位置づけを見失い、練習を自己目的化あさせてしまうべきではない。」

しかし反面、「練習をして勝利を目指す」とこと全体をあなたのロウイング・ライフの全体として捉えるならば、練習もまた、「目的」の一部だったと気づく

いずれにしても、毎回の練習を、その日、漕ぐことができるめぐり合わせに感謝し、その日、その水の上にとのように艇浮かべ、どのように艇を進めるかということに、価値を見出さなければならぬ。日々の乗艇練習の中にこそ、見出すべき何かがある。

RM2008での新規掲載 :[RM3] ↓

トレーニングのデザイン(計画)

- A09-001 トレーニング設計
- A09-002 乗艇トレーニングの概要
- A09-003 乗艇練習の基本パターン

強化トレーニング:出力増加×維持

- A09-004 乗艇トレーニングの基本メニュー(1)
- A09-005 乗艇トレーニングの基本メニュー(2)
- A09-006 トレーニングカテゴリーシステム一覧
- A09-007 レースのリハーサル

効率化(技術練習)

- A09-008 技術練習その1
- A09-009 技術練習その2 -分漕, 1本漕ぎ-
- A09-010 技術練習その3 -その他-

クルーの編成

- A09-011 クルー選定の技術的要素

トレーニングの記録

- A09-012 トレーニング記録とその活用
- A09-013 記録装置

