



2024.8.3
練習 1回目

Let's try !

阿賀野川レガッタ



〈大会概要〉

主催・主管：阿賀野川レガッタ実行委員会、阿賀町教育委員会

開催日：令和6年9月1日(日) 開会式 午前7時30分 ※雨天決行

会場：新潟県立津川漕艇場 阿賀町津川3100-7



〈出場者〉 壮年男子の部 距離:500m

漕手1 加藤広之(工務部)

漕手2 仙田辰也(工務部)

漕手3 椎谷大亮(工務部)

漕手4 和田貴浩(工務部)

コックス(舵手) 土田優作(工務部)

〈サポーター〉 2024.8.3時点

工務部・清野、総務部・村手

事務局・松浦



Step 1

屋内練習



漕ぐときの姿勢や重心、メンバーでタイミングを合わせる練習をしました

Step 2

出艇



インストラクターさんの指導のもと、ボートに乗り込みました



Step3

漕艇



キャッチ！ソー！



キャッチ！ソー！



漕艇中は、「キャッチ・ソー」という掛け声でメンバーの息を合わせます



1巡目はインストラクターさんに同乗していただきましたが、2巡目からはメンバーだけでスタート！

みんなの息が合うと、スイ〜〜〜となかなかのスピードで走行します。オールとの角度や体の重心でボートが傾いたりしましたが、初めてには上出来！だったのではないのでしょうか(^^)

今回、指示役となるコックスを務めるのは土田さんで、どっしりと構えるその姿はすでに名手の風格を醸し出していました。安定感バツグンです！

漕手のなかで唯一の経験者である加藤さんの先導によって、日ごろから一緒に仕事をして培ったチームワークで、厳しくも楽しい練習になりました♪



次回の練習は
8月18日(日) 9:00~