北大ヨット部通信

2016 年 9 月号

編集　2 年目　立花 拓哉

今月より夏休みに入り、長期合宿期間が始まりました。毎週 5 日間合宿というハードな生活ですが、練習だけでなく様々なイベントがありました。

8 月 10 日～12 日の合宿では、ユースのレーザーラジアルのコーチをしていらっしゃる飛内 航太氏に来ていただき、この 3 日間は小樽商科大学と合同でスタート練習やコース練習を中心に行いました。洋上でのコーチングだけでなく、練習方法やトレーニングや食事のことについても教えていただき、得るものが多い合宿となりました。

13 日の午後はヨットエイドを行いました。風が強く残念ながら子供たちをヨットに乗せることはできなかったのですが、大和クルージングをしたり陸で部員と遊んだりして楽しみました。

14 日は午前に OB 戦、午後にヨット祭りを行いました。天候に恵まれ、OB 戦では現役チーム対 OB チームの真剣勝負、ヨット祭りではヨット試乗やバーベキューを行うことができました。参加してくださった方々ありがとうございました！

27 日～28 日は全道選手権が行われました。470 は総合順位で 1 位から 3 位までを独占することができましたが、スナイプは商大に負けてしまいました。祝津で行われる団戦予選前の最後のレースとなりましたが、スナイプはなぜ負けたのかをしっかり考え反省し、470 は油断せずにさらに力を伸ばし、来月の団戦予選で両級制覇をできるように頑張ります！

合宿生活の変化

10 日から 12 日までの 3 日間の合宿で飛内氏から様々なことを教えていただき、ヨット部の合宿生活が少し変わりました。

⑴朝のウォーキング

今までは、朝 6 時に起床したら合宿所前に集合し、朝ごはんを食べ、準備をしてハーバーに向かっていましたが、起床直後に約 20 分間のウォーキングを取り入れました。合宿所を出て、坂を上り、ノイシュロスというホテルの前で折り返して（たまに途中の展望台で海を眺めてから折り返すこともあります）合宿所に戻るというルートで毎朝歩いていますが、このウォーキングにより食欲が増大し、朝ごはんの消費量が以前に比べて増えました。

⑵練習後のストレッチ・クールダウン

今までは練習が終わってヨットの解除が終わった後、3 分程度体操をしてから合宿所に帰っていましたが、新たに 20 分～30 分程度時間をかけてストレッチやクールダウン（軽いジョギング）を行うようになりました。ジョギングはクールダウンなので皆で話しながらゆっくり走るという感じですが、その日にヨットに乗らなかった人（主に 1 年生）はジョギングではなく全力でランニングをしています・・・。

⑶補食

体作りのためには、朝昼晩の 3 食だけでなく間食も必要だということを教わり、着艇後に補食を食べるようになりました。最近は練習後に、マネージャーが用意してくれた補食を部員全員で食べています。おにぎりやゼリー飲料やどら焼きやバウムクーヘンなど種類豊富です。

来月の予定

来月はいよいよインカレ団体戦予選が行われます。今年度の目標である「インカレ団体戦本戦　総合 10 位」という目標を達成するために、まずはこの予選で両級制覇を達成できるように頑張りたいと思いますので、応援よろしくお願いします！

9 月 1 日～4 日　　インカレ個人戦本戦（新西宮ヨットハーバー）
9 月 17 日～19 日　インカレ団体戦予選（祝津）
9 月 24 日～25 日　ポイントレース（祝津）

←今年も 1 年生が団戦予選までのカウントダウンを作ってくれました！レギュラーだけでなく、1 年生も応援やレスキューボートでのサポートなどを頑張っています。