

# カヌー (出雲農林高校 カヌー部)



カヤック種目(H28卒:原綾海)



カナディアン種目(H30卒:中尾一稀)

## ●カヌースプリント競技とは

水上に設置された直線コースを漕ぎきる速さを競います。左右両方を漕ぐ「カヤック」と片方だけを漕ぐ「カナディアン」という二つの種目に分かれています。ヨーロッパではカヌーが国技になつている国もあります。オリンピックなどの国際大会でメインになる距離は男子一〇〇〇m・女子五〇〇mで、競技時間は二〜四分です。

バランスの難しいカヌーに乗ってパドルを使うので、技術と筋力と持久力が必要とされます。レースの終盤に、練習量やその選手の持つているフィジカルの強さが顕著に現れます。終盤のカヌーの動きが見どころです。

## ●出雲農林高校の練習風景

「スポーツは科学」をコンセプトに、心拍数や最大酸素摂取量などの数値を根拠に、選手ごとの数値目標を立てて練習に取り組んでいます。

強風でカヌーに乗れないオフシーズンは、研究機関で定期的に選手の筋力や心肺機能の計測をおこない、練習の数値目標を修正しながら次のシーズンに向けた準備をしています。

得意とする練習方法は、全員の心拍数をモニタリングしつつ、カヌーマシンでテクニックを高めるトレーニング

です。各自、指定された心拍数で2時間漕ぎ続けます。精神的にかなり苦しい練習ですが、この練習をやり抜いた選手が、インターハイチャンピオンや日本代表になっていきます。



心拍モニター



心肺機能計測



冬期練習