

## 吉野川トレーニングキャンプ 2009

鳥取大学探検部 3年

板 華子

私は9月2,3,4日に開かれた吉野川トレーニングキャンプ(トレキャン)に参加した。鳥取大学6人、岡山大学6人、神戸大学1人、弘前大学4人の参加者だった。弘前大学は半日だけの参加だったので、鳥大・岡大のいつもの顔なじみのメンバーと言う感じだったが、2日目、3日目はリバーフェイスの方々にも来て頂いて、一緒に練習させてもらうことが出来た。トレキャンは今回が第一回の開催であり、主催の大吾さん(日本ラフターズ協会)、中野さん(鳥大OB)もそこまではっきりしたスケジュールを決めておられたわけではなく、全員で色々と試しながら作っていくと言う様に進められていった。

まず、一日目はプールでの基本的な操船の練習と、鉄橋の瀬だけを一本と、大歩危を一本下った。プールでは、その場で船を回転させる練習、短距離をまっすぐ直線で進む練習、フロントラダーでジグザグに進む練習などをした。個人的には、この中で特にフロントラダーの操船が印象的だった。前回のジャパンカップ前川大会で、大吾さんからJラインやフロントラダーの話聞き、やってみようと思してみたのだが、イメージがつかめず出来ずにいたので、今回はそのイメージが少しつかめたので良かった。その後は、鉄橋の瀬を下ったのだが、私はこれまで大歩危しか下ったことがなく、鉄橋も始めてだった。ましてや、大きな川を下るのも久しぶりだったので緊張した。私以外の今回参加したメンバーも小歩危を下ったことがあるのは3人だけで、みんな緊張しながら下った。

二日目は、弘前大学のメンバーも合流して、一緒に漕いだ。午前中は一日目と同じ基本的な練習方法の復習と、全員で鉄橋をボディーラフトで流れてみる体験をした。瀬に入る前に船をひっくり返して、それにつかまって流れていったのだが、水の勢が強すぎて船をつかんでいられず流されてしまった。怖かったが、一回流れてみることで実際にフリップや沈して流されたときの焦り方が大分違うだろうと思った。まだ本当に流されたことがない後輩が、実際に流されてパニックにならないためにも、こういうこともやったほうがいいと思った。午後からは、いよいよリバーフェイスと合同練習で、リバーフェイスのメンバー4人が乗った船に乗せてもらった。始めは、漕ぎのフォームのきれいさや、集中力、真剣さに圧倒されていたのだが、一緒に漕がせてもらっているうちに、船の安定感や瀬に入ってからのパドリング、それぞれのポジションの役割、個々のパワー、統一感などなど私たちのチームとは違いすぎて、それにもまた圧倒されて、圧倒されすぎて言葉が出なかった。私は去年の7月から鳥大でトリン娘というレディースチームでやってきていて、もちろん今までも同じレディースチームであるリバーフェイスに憧れていたのだが、近くで見て、自分たちと比べて、本当にすごいと実感して、少しでも近づきたいと思うようになった。また、世界レベルの方々と一緒に漕がせてもらってモチベーションも上がった。小歩危は、リバーフ

エイスのメンバーに大きい瀬ごとにスカウティングして説明してもらいながら下った。安全なコース、リスクが大きいポイント、上手く通るコツなどをわかりやすく説明してもらった。初小歩危は他の川と段違いの迫力で、スリル満点だった。幸い同じ船に乗っていたメンバーのお陰で危険な思いもせず、満喫できた。夜は WestWest さんのご好意で、店内で用意して下さったおにぎりなどをいただきながら、ボスニアの世界大会の映像を見た。その後はリバーフェイスの方々と参加メンバーで飲みながら交流した。ラフティング女子日本代表の男前な面だけでなく、乙女な面も見ることができた。

3日目は午前中にスラロームを3つのゲートでコースを決めて、タイムを計りながら練習した。流れに入る前の角度決め、流れに入った瞬間の角度を保つためのパドリング、ストリームアウトしてアップゲートに向かうときにエディーにしっかり奥まで突っ込むことを注意して練習した。タイムを計ることによって、客観的に判断できてよかった。普段の練習では長距離を漕ぐときぐらいしかタイムを計っていなかったので、スラでももっと積極的にタイムを計ろうと思った。その後は合宿2回目の小歩危を下った。1回目に下ったときは怖さであまり川を見ていなかったが、2回目は大分冷静になってよく川が見れた。今まで怖くて避けていた小歩危だが、リスクが高いところをちゃんと気をつけて行けば最高に楽しいところだと思った。プレ鮎戸ではまさかの太吾さんだけ沈するという事故も起こり、良い思い出になった。

出発前はお金もなく、行こうかとても迷っていたが、行って本当に良かった。今回のトレキャンでは本当にいろんなことを学べた。例えば、伝え方や教え方。今まで自分たちが後輩に何度も教えてきたことが、太吾さんの分かりやすい言葉遣いで一発で伝わり、私の言葉では全く正確に伝わっていなかったこともわかった。自分が理解していることは自分の感覚で話すので、他人には伝わりにくい。分かりやすい言葉を使うこと、伝わっているかどうかきちんと確認をとることが改めて重要だと思った。また、合宿の最後に太吾さんから今回の参加者は全員来年のトレキャンのオフィシャル決定と言われた。西日本に大学が集まることはなかなか無いので、来年以降は東日本からの参加者も集まって恒例行事に出来たらいいと思った。

最後に、提出が遅くなってしまったついでに、長良で思ったことを一言。私たちトリン娘はシングルナンバーをとることを目標として大会に出場して、結果 RJ1・11 位だった。シングルナンバーにはあと一歩手が届かなかったものの、女子だけのメンバーながらも多くの男子チームと対等に戦い、大きな手ごたえを得ることが出来た。また、スプリントではリバーフェイスが1位をとり、総合準優勝で、女子でも勝てることを証明してくれたので、これからは女子だからと言い訳をせずにもっと上を目指していこうと思った。