

ボート部紹介

[動画紹介](#)→

見て下さい



ボート競技の魅力は？

1、「大自然を体で感じる」

ボートに乗って水面に浮かぶその感覚は、日常の生活では味わうことができません。すぐそこに水があり、上を見上げれば空が広がっています。また、水上から見える小樽の町は新しい発見があり、小樽の四季の変化を感じることができます。そして、オールを通じて感じる水の重さ。ボートは自然の中に溶け込むような開放感に溢れています。

2、「水の上を駆け抜ける感覚」

競技用のボートはスピードが出るように、細く長くできています。人の力だけで進んでいるのにも関わらず、一番速いエイト（8人漕ぎ）では、時速にして約22km。一番遅い、女子のシングルスカル（一人漕ぎ）でさえ、時速約16km。陸上で自転車に乗ったときのような爽快感が、水上でも味わえます！

3、「仲間とひとつになる一体感」

ボートは漕ぐ人数によって、いくつかの種類に分けられますが、2人以上で漕ぐボートにある魅力が“一体感”。ボートを速く進める第一の秘訣は、全員が息を合わせて漕ぐこと。パワーのある選手がバラバラに漕ぐよりも、多少パワーが劣っていてもみんなでそろって漕いだ方が速くなる。それがボート競技の魅力のひとつです。ぴたっと合った時に、ぐんっと加速する瞬間は快感です。

ボートの種類

高校生の部門

- ・シングルスカル・・・1人（漕ぎ手）
- ・ダブルスカル・・・2人（漕ぎ手）
- ・クォドルプル・・・5人（漕ぎ手4人＋舵取り1人）

大学・社会人の部

- ・エイト・・・・・・・・・・9人（漕ぎ手8人＋舵取り1人）
- ※他にもペア、フォアなどいろいろあります。



全員初心者

ボート部は中学校の部活動には無いので、全員が初心者です。中学校時、文化系の部活動の人でも半分くらいいます。また、「漕手」と呼ばれるボートを漕ぐ選手と「コックス」と呼ばれるボートの方向をハンドルで操作をする船長のような選手もいます。選手たちのサポートをする「マネージャー」もぜひ来てください。自分のやりたいことがきっとあります。

練習日、内容

オンシーズン（4月～10月）月、火、木、金、土 休み 水、日
小樽港 水上練習（乗艇、基礎トレ）
オフシーズン（10月～3月）月曜日～金曜日 休み 土、日
学校 陸上練習（エルゴ、基礎トレ）



年間予定				
	練習内容	試合（全道）	試合（全国）	合宿等
4月	陸トレ、乗艇			
5月	乗艇			GW合宿（2,3年）
6月	乗艇	全道大会（石狩）		
7月	乗艇	国体予選（網走）		
8月	乗艇		インターハイ（大阪）	夏合宿（1,2年）
9月	乗艇	新人戦（石狩）	国体（鹿児島）	
10月	乗艇			
11月	乗艇、陸トレ			
12月	陸トレ			
1月	陸トレ			冬合宿（1,2年）
2月	陸トレ			
3月	陸トレ		選抜大会（静岡）	

ボート部員（近年）の出身中学と部活動

出身中学	菁園・仁木・塩谷・銭函
中学部活	吹奏楽・水泳・バレー・バドミントン・卓球・合唱・ソフトテニス・美術

ボートに乗ってみよう

入部の有無は問わないので、一生に一度かもしれないボートに乗ってみよう。他の部活に入ることを決めている人も一緒に友達を誘って来てください。

日時 4月13日（月）～17日（金）毎日乗れます。

放課後16:00頃まで「生徒玄関ホール」でボート部員が待ってます。
ボート部のことを知りたい人、乗艇体験をしたい人は来てください。

