

2028 ロサンゼルス大会に向けた新たな強化フェーズとして「トレーニング 2.0」開発の始動

公益社団法人 日本ローイング協会 強化委員会では、2028 年ロサンゼルス大会に向けた新たな強化フェーズとして「トレーニング 2.0」の開発を始動しました。2024 年パリ大会に向けて実施してきた取り組みを基盤として継続し、その成果を踏まえて更なる発展を図りながら、経験的・慣習的なトレーニングから、最新の運動生理学的知見およびデータに基づく「再現性のある強化モデル」への進化的転換を推進します。

その中核となるのが、2026 年度より日本代表チームのヘッドコーチに就任する Max Rowan コーチのトレーニングコンセプトをベースとしたプログラムであり、これを『Training Intensity Distribution (TID) および 3 ゾーンモデル (Z1~Z3)』により体系化しました。さらに、関係委員会および各専門家と連携しながら、科学的根拠に基づいたプログラム開発および情報発信を行って参ります。

トレーニング 2.0 は、単なるトレーニング手法の変更にとどまらず、経験・科学・データを統合した強化の高度化を図るものです。選手・コーチ・スタッフが共通の理解のもとでトレーニングに取り組むことで、日々の積み重ねを再現性のある成果へとつなげていきます。

なお、本プログラムは、2026 年 3 月 16 日よりシニア・U23 第 2 次強化合宿において運用を開始しており、ロサンゼルス大会に向けて本格的に推進していきます。本取り組みは、強化戦略計画において示された「トレーニング 2.0」開発にむけた方向性に基づくものであり、その具体的な実装として位置づけられます。

本プログラムの詳細については、別紙資料「トレーニング強度の分類と training intensity distribution (TID)」をご参照ください。

以 上