



# NEWS Letter



さあ行こう、ローイングの世界へ！

日本ローイング協会パラローイング委員会発行のニュースレター。2025年 第9号では日本パラ水泳連盟とのクロストレーニング合宿の様子をレポートします！

## 特集記事 日本パラ水泳連盟とのクロストレーニングを実施

(公財)日本パラスポーツ協会では、他競技を知り専門競技に活かすべく、パラリンピック競技間で互いのトレーニングを行う クロストレーニング事業を実施されています。11月6-8日、パラローイング日本チームはナショナルトレーニングセンターにて、日本パラ水泳連盟の指導者の皆様より水泳の競技指導を受けました。選手にとっては、体の使い方・力の抜き方・水のつかみ方・背中の柔軟性向上等参考になる気づきがあり、またスタッフにとってもパラ水連強化活動の体制・運営についてご紹介いただき、大変良い機会となりました。ローイング競技規則では、50m以上の泳力が必須なのですが、選手には泳ぎが苦手な選手もおり、安全管理の面でも有意義なトレーニングとなりました。日本パラ水泳連盟の皆様、ご関係の皆様ありがとうございました。



まずは準備運動



班別にコーチがつきます



浮かぶ練習



体の力を抜く練習



それぞれのレベルで練習。泳力が大幅に向上した選手も



沈没対応の練習



パラ水泳の体幹トレーニングを体験



パラ水連の皆さんと記念写真

## 委員会活動情報

本号発行時点での活動予定につき、下記の通りお知らせいたします。

### 【直近の活動予定】

- 強化活動
  - ・11月15日 強化練習/海の森水上競技場
  - ・11月27日-12月1日 強化合宿/海の森水上競技場
  - ・12月17-21日 強化合宿/海の森水上競技場
- 乗艇体験会
  - ・11月16日 乗艇体験会/相模湖漕艇場
  - ・12月14日 乗艇体験会/相模湖漕艇場



練習場所の25mプール



練習後は炭酸泉で暖まります

公式X始めました！！ @JAPANParaRowing <https://twitter.com/JAPANParaRowing>