

**みんな本当にがんばった!! ～2022年度をふりかえって～**

クラブとしては初めて、フルシーズンの活動を終えました。応援いただきありがとうございました。

たくさんの新メンバー入会により、チームは20名を超える大所帯となりました。3年生は、部活動引退後も積極的に参加してくれました。とても活気のある1年間でした。また、昨年度は中止となっていた全国大会が開催され、練習の成果を発揮する機会にも恵まれました。選手たちはハードな練習メニューにもしっかりと取り組み、大きく成長しました。

指導者経験が浅いコーチ陣にとっても、不安とチャレンジの1年間でした。そんな中で、懸命に頑張る選手たちの姿にすごく支えられ、「もっと強くなってもらいたい」との思いで指導に当たりました。貴重な中学生生活を預けていただいていることに感謝して、引き続き全力でサポートさせていただきます。

さて、チームを頼もしく引っ張ってくれた3年生たちの卒業とともに、新シーズンの幕開けです。

**F J R C 活動アルバム**

2022年度は、計24回の活動を実施しました。新たな試みとして、トレイルランや高校生との合同練習、造船所見学会等を行い、クラブならではの練習方法を取り入れました。



真剣なまなざし…



スクワットは姿勢が大事

2022.6.18 山を駆ける！  
J-STARのみなさんと一緒に野坂山を  
ダッシュ縄回す方が  
しんどいわ

2022.11.6 大縄跳び：記録53回

恒例の体幹トシ  
1分が長い…ペース配分  
を大切に



2022.12.11 U19日本代表選手のみなさんと

チームボート  
にチャレンジ



乗艇前の  
ミーティング  
は大切な習慣



最強高校生  
との同練習

エルゴしんどすぎ(わかる)



漕ぎまくり  
強化合宿

2023.3.4 合宿中に白熱したバーバータワー



コーチとエルゴチェック  
窓の外では雪遊び…笑



何気にムズイ  
バランストレ



水上では誰も孤独なのだ…



新艇かっこいい…

2023.2.26 桑野造船所見学で職人技に感動



チームシャツを着て  
出場してくれたのが  
すごく嬉しかった…

2022.10.2 全国中学校新人大会  
練習の成果を日本に見せつけた!

全員で円陣  
チームで勝つ



最高のセンパイたち

2022.7.24  
全中選手権競漕大会  
やっぱり美浜中は強い!

FJRCと一緒に戦ってくれた3年生の皆さん  
設立当初からチームを支えてくれてありがとう  
これからも応援しています

フジクラフットウェア FJRC

フクロロニエース

# シングルスカル用フロートを導入

フロートとはいわば自転車の補助輪のようなもので、艇のバランスを安定させる優れたもの。これを用いれば、初心者でも安心して乗艇練習できます。(絶対に沈まないとは言えませんが…)

次年度は、小学校高学年から参加できる体験会の開催を計画中。ボートに興味のあるお子さまがお近くにおられましたら、ぜひご紹介ください。



両リガーに取り付けることで艇の転覆を防ぐ