



# Nishiwaga Rowing Club

新しいことに  
挑戦したい人へ

高校から  
競技を始める  
選手がほとんど

西和賀の自然の中で  
心身を磨く

練習で身につく力は  
自分の生活に生きる

東北・全国に仲間が  
できる

小学生 & 中学生の  
みなさん！  
土日の練習は  
いつでも見学OK

希望者は  
モーターボートに  
乗船して  
練習風景を  
近くで見学可能

## 活動内容

Iwate Nishiwaga Highschool

### ●オンシーズン（4月中旬～10月中旬）

練習場所：錦秋湖

練習時間：平日 16:00～18:00

休日 11:00～14:00（休憩時間を含む）

※大会1ヶ月前は、時間延長を行うこともある

休養日：週1～2回（月初めに練習計画表を配付）

内容：水上での持久力・技術トレーニング

艇庫や学校での持久力・筋力・瞬発力トレーニング

合宿：長期休業中の県外遠征

高校総体に向けた強化合宿

国体に向けた県選抜合宿

### 2022年度開催予定の大会

6月	高校総体／錦秋湖	6月 3～ 5日
	東北選手権大会／秋田	6月 24～26日
7月	県民体／御所湖	7月 2～ 3日
	東北総体／田瀬湖	7月 14～17日
8月	インターハイ／愛媛	8月 9～14日
	新人大会／田瀬湖	9月 2～ 4日
10月	国体／栃木	10月 1～ 4日
	東北選抜大会／宮城	10月 21～23日
3月	全国選抜大会／静岡	3月 18～21日

### ●オフシーズン（10月下旬～4月上旬）

練習場所：学校

練習時間：平日 16:00～18:00

休日 9:00～11:00

休養日：毎週日曜と他に週1日程度

内容：エルゴメーターや、ウエイト器具を用いた、持久力・筋力・瞬発力トレーニング

	部員数（R4.4.19 現在）		
	男子	女子	計
1年	4	2	6
2年	4	4	8
3年	2	4	6
計	12	8	20

出身中学校内訳

湯田(6) 沢内(7) 江釣子(1)

飯豊(1) 北上(2) 南(2) 東陵(1)

#### 【入部時にかかる費用】

試合用ユニフォーム ￥12000 程度

※ジャージ等を揃えたい場合は別途必要

※練習に必要な用具は、全て貸出

#### 【毎年かかる費用】

部費（10回） 月￥500

保護者会費（一括）￥5,000

大会宿泊費（2回）￥7,000 程度

※東北大会以上は、自己負担なし