

季節的ハンディと地理的ハンディを乗り越えよう

北海道高体連ボート専門部&北海道大学のコーチングから

2012.12.17-18 実施

戸田ナショナルトレーニングセンター
トレーニング専門職 長内 暢 春

1. なまらしばれるっしょ※

10月の全国選抜北海道ブロック予選会（新人戦）を最終レースとして、水上トレーニングのシーズンの終わりを告げる。アムール川から旅立った流氷が網走の海岸に接岸する頃、網走湖はぶ厚い氷に覆われる。ワカサギ釣りのテントがカラフルに雪面を彩る。練習水域はスノーモービル大会や湖上祭イベント会場と化す。雪が降りしきる北海道では、乗艇ができないので部活動はいろいろ工夫を凝らす。小生が赴任した当初、市の体育協会から無料の貸スキーを生徒が借りてきて、どこの部活も利用していないグラウンドに出て、スキーによるユーティリティ（UT）をしました。ハートレートモニター（心拍数測定器）を装着して、一時間ほど走ると汗が吹き出す立派な

トレーニングとなった。6か月という長いウィンターシーズンを乗り越えてシーズンを迎える。（※スツゲー、カチンコチンに寒いわ；道産子の筆者的解釈）

2. 待ちわびた氷から水温^{ぬる}む湖面とのご対面

5月には、待望の水上練習が始まる。6月にインターハイ予選、そして7月には国体ブロック予選とボートシーズンの幕開けとなる。写真は、北海道選抜を指導している北海道高体連ボート専門部の先生たち。北海道選抜クルーは、南は函館、中央は石狩、東は釧路・網走、北は稚内といずれも300km以上の移動距離である。

まさに“デッカイどう、北海道”だ。



左から筆者、山本教諭（現小樽潮陵）、稲垣教諭（現石狩翔陽、全国体少年北海道選抜男子クォドルプルクルー 国高体連ボート専門部強化普及委員会委員長）

3. つまみ食いでなく、丸ごと食べる

稲垣氏からの要望は、『冬の間、トレーニングメニューの一つとして、やり遂げる一連のねらいや流れを持ったもの』という、いつもの通り恒例の難しい宿題をいただいた。ストレングス（いわゆる筋トレ）やエルゴのような“体づくり”のトレーニングは結果が、数字や体の変化に現れてわかりやすい。生徒はそれを励みにモチベーションを下げることなくトレーニングに取り組む。しかしコンディショニング・トレーニング（動的柔軟性、動的調整力、敏捷

性、可動性など）は結果がなかなか目に見えてこないで消化するように取り組んでしまう。いわゆる“動きづくり”のトレーニングは指導者にとっても付け足しの部活動メニューになりがちだ。しかし、鍛えあげた力強い筋・骨格系や粘り強い呼吸循環器系を水上で活かすには、道具や自分の体を操る上手な身体所作が求められる。巧くなるための動作改善トレーニングはもっともっと普及させていかなければと考える。



シュリンプ・エクササイズ。中央を歩く稲垣教諭（石狩翔陽教諭；全国高体連強化普及委員長）の厳しいチェックを受ける選手達。



足振りグルグル。つま先と膝を伸ばして。上体はローイングのフィニッシュ角度をキープ。顧問もいっしょにいい調子！



大木クルクルに果敢にチャレンジする山岡教諭（網走南が丘；現役の国体カヌー選手）、大木役は山本教諭（小樽潮陵）



V字スクワット。お互いを信じ合って肘を曲げずに。美しくV字！顎は上げないで顔を引こう。お尻ポコンはNGだぞ！