

## トレーニングコーチの仕事現場14

市立日の出中学・潮来高校・茨城大学・住金鹿島のコーチングから

2013. 5. 25 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

### 飛田先生、お帰りなさい

今週末から始まる高体連主催関東大会のコース設営に汗を流している元気な飛田先生を見つけました。4月から潮来高校にカムバック。ボート部総監督として采配を振るう飛田先生が帰ってきた。潮来高校は現在、茨城県唯一のボート部として頑張っている。強豪校として数々の選手が育ち、地元の住金鹿島ボート部をはじめ、大学ボート部で活躍している。先の全日本軽量級選手権でも男子クォドルプルで決勝まで駒を進めた住金鹿島クルーにも潮来高校OBが乗っていた。

2019(H31)年開催の茨城国体に向け茨城県が始動した。今回は、茨城県ボート協会主催のトレーニング講習会にお招きいただきました。佐藤強化部長（住金鹿島）からの依頼で午前・午後と2セッションのトレーニングを指導しました。藤岡教諭（飛田先生の教え子で現在、潮来高校ボート部顧問）と根本教諭（日の出中学ボート部顧問；潮来一日体、藤岡教諭の一つ下）が講習会の準備・サポートを務めてくれた。フレッシュな若手が飛田恩師のもとで、茨城県のタレント発掘・育成・強化を牽引している。日の出中学校も全国中学校選手権に毎年参加している強豪校として知られている。

根本氏も今年度着任ということで益々、日の出中の活躍も期待されている。今回の参加者は日の出中学16名、潮来高校20名、茨城大学5名、住金鹿島5名の計41名でした。社会人の中には、今年潮来高校を卒業して現在日大で活躍している嶋田選手（2012年U19日本代表メンバー）の顔も見えた。数々のOB(二人の先生もOB!)に見守られる中で成長していく潮来高校の生徒たち。

講習会終了後、後片付けをしたあとに日の出中学と潮来高校の選手が対面一列に並ぶ光景が見られた。まずは中学のキャプテンが挨拶。高校生から器具を借用したこと、いっしょに講習会ができてお世話になったことなどを述べる。その後に潮来高校キャプテンが挨拶。礼儀正しく、粛々としていてとても清々しい光景でした。こんなふうに、普段、お互いに艇庫を共有して部活動を運営しているんだな、と考えると飛田先生、藤岡先生、根本先生の教育的指導の一端を垣間見ることができました。屋台骨を支える高体連ボート専門部。小職の脳裏をよぎった。昨今、課外活動に部活動外部指導者を派遣している学校がある中、『教師による部活動は、まだまだ捨てたもんじゃない』と。

#### 【お知らせ】

シーズン中も巡回指導をしています。  
連絡先：ossakawagoe@hotmail.co.jp



左は藤岡士晃教諭（潮来高校ボート部顧問：潮来～東京経済大学～現在）



スコーピオン。 うつ伏せで腕を広げる。片側の脚を大きく振り上げ対角の手のひらにタッチする。つぎに反対側を振り向いて、もう一方の獲物を仕留める。見てください。膝の高さと足首の高さを。振り上げたつま先が毒針。掌が獲物。鋭く勢いよく突き刺す！体幹部からの回旋を伴った股関節の伸展/膝関節の屈曲/足関節の背屈によるダイナミックなエクササイズ。

振り向いて目視することで、頸椎まで運動連鎖が完成される。ローイングでは伸展制限があるため使い切れてない股関節の背面筋群をどんどん動かしましょう。高校生ってほっておくとストレッチと称して、あてもなく、うだうだと毛布に寝転んでいるシーンってありますよね。私はあれが大嫌いです。乗艇後には積極的なクーリングダウンをしましょう！