

## トレーニングコーチの仕事現場16

関西電力美浜/小浜漕艇部のコーチングから  
『和』と『巧』をテーマにコーチング

2013. 7. 6-7 実施

戸田ナショナルトレーニングセンター  
専任ディレクター 長内暢春

### ボートだけは譲れないオーラ

予定より 40 分遅れての敦賀駅到着。宿敵の旧友、野原佐智夫君（日大卒）が首を長くして出迎えに来てくれた。3 月の全国中学校選抜大会では、町民体育館でのトレーニング講習会の準備をテキパキとやってくれた。町民レガッタや福井レガッタを運営して、全国屈指の強豪福井県の礎をつくってきた男だ。今回は、最近とても興味津々だった関西電力美浜（男子チーム）と関西電力小浜（女子チーム）のコーチングをレポートします。

森山修関西電力美浜漕艇部監督。2013 年全日本ジュニアボート選手権兼 U19 日本代表選手選考会で代表入りした武田和樹（関西電力美浜〈小浜水産〉）選手をはじめ、数々の名選手たちを束ねる司令塔だ。1997 年世界選手権舵手無クォドルプル 6 位、同東アジア大会ダブルスカル 2 位という競技歴を有する。そんな森山監督に、菊池での U19 一次強化合宿の折、福井へのお誘いを受け今回のコーチングとなった。

森山修監督（関西電力美浜漕艇部）  
全日本選手権 2 連覇、悲願の国体舵手付きフォア優勝・天皇杯奪還。結果的には最高のシーズンであった。心技体の視点で強化でき人間の成長も伺えたがまだまだ課題は多い。



和多田一監督（関西電力小浜漕艇部）  
当社男女ボート部の誇りは、全員が福井県出身者で全国で戦い成果を納めてきたことです。もちろん平成 30 年の福井国体で男女アベック優勝を目指します。またアスリートとしての成功はもちろん、ひとりの人間として尊敬される選手を育成することが、私達のチームの最終目標です。



（関西電力 HP より引用）

### 身体能力の高い選手が粒ぞろい

印象的だったのは、男子・女子の選手ともに魅力的な身体能力を有することだ。アスリートに必要な動作の“しなやかさ”、“キレ”、“力強さ”をエクササイズの随所で魅（観）せてくれる。今回は森山監督のリクエストで、〈ラダーを使ったダイナ

ミックなウォーミングアップ〉、〈乗艇後の積極的なクーリングダウン〉そして〈胴体強化のサーキットトレーニング〉を指導しました。いずれも、動作改善の要素である『伸びる』、『操る』、『弾ける』内容だ。

## 陸の上からシンクロ～和と巧～

『クルーが一つになる。一心同体にふさわしい動きを追求しよう。』という“和”の思いをまず伝えたかった。それは、気持ちだけでなく動きもだ。たとえば120本漕いでゴールする間にクォドルプルなら8本のオールの微妙な“ずれ”が120回訪れる。これを最小限に食い止める。決勝は0コマ1秒の戦いになるからだ。つぎに『日本人の得意とするところは、“職人技”だ。こまやかな手や足の動きでモノづくりをする。そんな精確で巧緻

性のある身体所作(機能美)を追求しよう。』こんなことを“巧”というキーワードで言いたかった。鯖江のメガネ工房、若狭塗の箸、美浜のへしこ、早瀬浦など身体所作を駆使した巧の技から生まれる郷土の伝統的な土産がそこにある。

そんな和と巧を陸の上から表現する。水上に出てすぐシンクロしたローイングに移行することが狙いだ。そのために、ラダーやマイクロハードルといった一定空間を動くための〈杵〉をツールとして使う。(トレーニングの仕事現場 15 参照)



日本人の武器“和と巧”について、『スポーツにも活かそう。これをウォーミングアップで表現しよう』と提案。



立位での姿勢づくり。耳たぶ～肩峰～くるぶし前4cm位



座位での姿勢づくり。ローイングをイメージして懐を広く。





四つんばいでの姿勢づくり。  
 大腿骨と腕は家の柱だ。垂直に立てよう。骨盤を中間位に持っていくために、パイプを背骨に乗せてパートナーが隙間を触って誘導してあげる。パイプがしっかりと背骨にくっつくように学習。これができたら、ネコのポーズ（骨盤後傾、肩甲骨外転、胸椎後弯、へそルック）とイヌのポーズ（骨盤前傾、肩甲骨内転、胸椎前弯、アゴだし）。



スクワットの仕方を学習。パイプが上下に平行移動する時間を長く表現しよう！



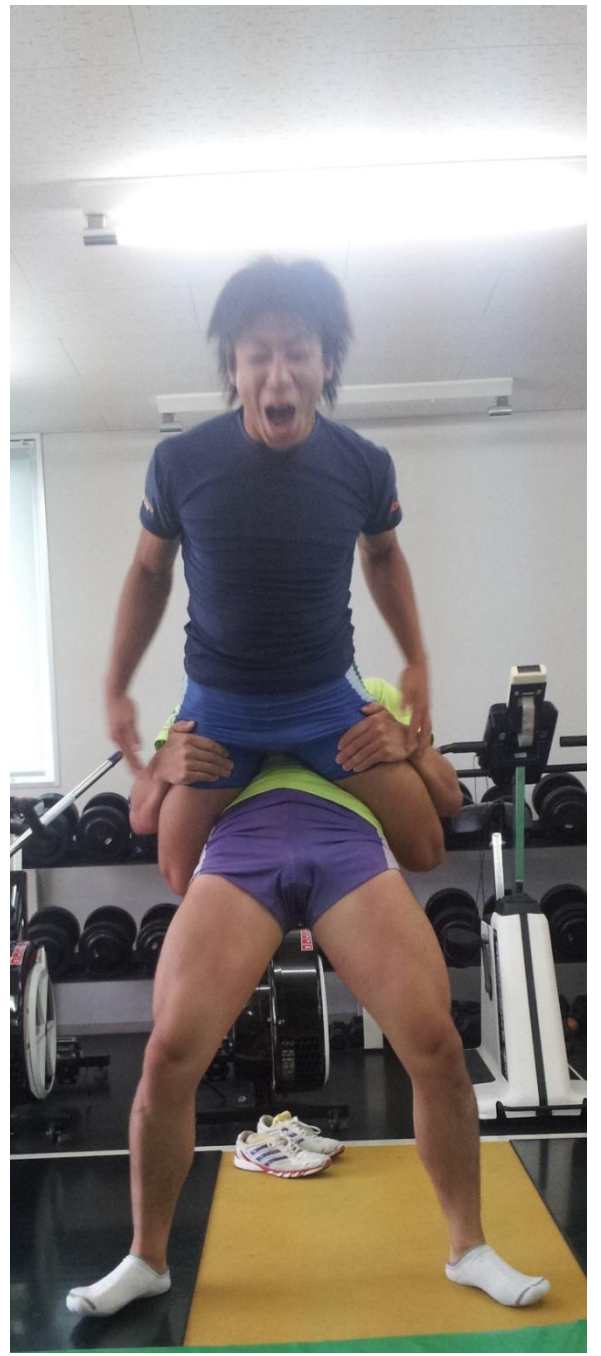
ラダーによる踏み込み(45°ピボットランジ)となりの列そして前の人と阿吽の呼吸で床をコンタクトする音をひとつに！



マッケンジーのペーパーポジションからの振り向き（股関節内旋&外旋）。乗艇後には欠かさずやろう！上前腸骨棘：骨盤の前にある崖っつち）が床に着くように



股関節の回旋（ヒップ・クローズド・ローテーション）胴体をひねって上肢は脚と反対方向に回旋する。これにステップいれるとできなくなっちゃう！



それにしても、長田(左のムササビ)と繁田(右のムササビ)の身体能力は何だっ！このムササビたちは本当に大木から翔んでいきそうだ！マッさん（榊田宏教諭）に鍛えられた激しい小浜水産高校卒業の先輩後輩コンビは健在だった。小生も今まで見たことない光景に感動し、女子部員からも大ウケだった。





写真は一日目午後から2講目の講習会の様子。

『胴体強化のサーキットトレーニング』の導入で、室伏幸治選手が登場するVTRアスリートの魂を視聴する選手たち。2階からいっしょに視聴しているのは、U19 日本代表2次合宿中の選手たち。長い間、激しい筋力トレーニングで造り上げてきた筋や骨格が筋肉疲労を起こしてしまっている。金をとるためにどう取り組んでいったらよいか。37歳の室伏選手がたどり着いたのは、赤ちゃんをヒントに得たトレーニングだった。

◇力がないのに寝返りを獲得する赤ちゃん

◇肘をついて起き上がり姿勢をする赤ちゃん

◇ほふく前進のハイハイする赤ちゃん

◇お腹を擦らないで手とスネでハイハイする赤ちゃん

◇恐竜のように足と手で歩く赤ちゃん

◇壁伝いに立ち上がっていく赤ちゃん

◇腕を振ってスタスタ歩き出す赤ちゃん

そんな進化を繰り返すように発育していく赤ちゃん。パラパラ絵本をめくるようにヒトは歩くための動作を獲得していく。本来持っている動きのしくみをもう一回再構築していく。この動きこそ『理にかなった動き(機能美)』だ。テーマは股関節と胸椎。本講習で使ったパイプは理にかなった姿勢づくりのためのツールとして様々な場面で活用した。(写真参照)

食い入るように視聴に集中する関西電力漕艇部の選手たち。このあと、胴体強化サーキット種目14エクササイズにトライした。