**平成２８年度全国高等学校体育連盟ボート専門部（西地区）指導者講習会**

**実施報告書**

１　日　時　　平成２８年度１２月３日（土）～４日（日）

２　会　場　　山口県下関市　山口県立西市高等学校

３　参加者　　２７名

第１日　研修内容

講義　１

　演題：「好っきゃなあ～」

　講師：藤井　範久　先生　（元　全国高等学校体育連盟ボート専門部長）

１　ボート専門部部長・アジア・世界ジュニア遠征

1. 大会運営での安全確保の重要性と難しさを知る。
2. 海外遠征から学ぶ。文化の違いを受け入れ競技を楽しむ。
3. もっともっとボート競技を楽しくできる（会場の雰囲気を演出）。

２　指導者としての原点・伏見工業・京都選抜の活動から

1. 出会いを楽しみ、縁を活かす（実は自分が引き寄せている？）
2. 自分が「はい、わかりました」で動く。
3. 今、感性はチカラ。子供たちの感受性を磨く。

　一昨年度まで全国高等学校体育連盟ボート専門部長をお務めになられた藤井範久先生には、長年に渡る指導者としての御経験を基に「ボートの指導を通しての総合的な人間力の育成」をテーマに御講演をしていただきました。

　伏見工業高校での監督としての御経験、全国高等学校体育連盟ボート専門部強化部長としての数々の海外遠征での御経験、また、山口良治（元　伏見工業高校ラグビー部監督）との出会いで学ばれたこと、そして、全国高等学校体育連盟ボート専門部長として大会運営者の視点からのボート競技の在り方など、豊富な御経験を楽しいエピソード、ユーモアを交えながらのお話に、会場は和やかな笑顔が絶えませんでした。

　その中で、様々な課題・問題を乗り越える秘訣、将来の姿（理想）・目的地（ゴール）・成功をイメージして、目の前の障害にとらわれないこと、また、感性の力（生徒の感動）を引き出し、その情熱、集中力をボート競技につなげること、様々な環境に適応するための心の持ちよう（すべては必要・必然かつベスト）など、「ボート競技を通して総合的な人間力を育成する」秘訣、そして全人的な総合力を身につけることができる、ボート競技の魅力についてお話くださいました。

　演題の「好っきやなあ」に象徴されている、藤井先生の生徒とボート競技に対する深い愛情に支えられた豊富な経験談は、私ども後進の指導者の今後の大きな糧となることと思います。この紙面をお借りして、心よりお礼申し上げます。

第２日　研修内容

講義　２

　演題：「松山東高校での取り組み」

　講師：徳岡　剛　先生　（愛媛県立松山東高等学校ボート部　顧問）

１　部員を増やすための取り組み

２　練習環境・練習用具の不足に対する取り組み

３　全部員を生かすための工夫

 近年、めざましい御活躍と多くの学校が部員不足で悩んでいる中、５０名を越える部員数で活動され、全国の顧問の先生方から注目されておられる、徳岡先生には「松山東高校という進学校で様々な制限がある中、成果をあげる秘訣」について御講演をいただきました。

　先生が松山東高校赴任時には少数の部員（漕手２名？・マネージャー４名？）で、しかも進学校で練習時間、休養日等に制約があり、練習会場はフェリーが近くを航行する海という練習環境の中、現在の御活躍、５０名を越える部員数にまで引き上げられた、お取り組みについて映像を駆使して分かりやすく丁寧にお話しいただきました。

　部員数が増えてからは時間の制約に加えて、道具（艇数など）の問題、レギュラーで活躍する生徒は一部の選手に限られるという問題等を、部内の行事やイベントにより生徒同士の支え合い、絆を深めることでチームワークを高め、厳しい練習中にも笑顔が絶えないというチームの力を引き出す工夫や練習方法やクルー編成の工夫により、生徒の気づきや主体性を引き出す工夫など現在の好成績を支えているお取り組みを御紹介くださいました。

　これら全ての御活動の工夫に共通していることは、先生御自身のお人柄、常に生徒の立場で生徒のことを優先させる思いやりの深さ、また、保護者や学校の職員に対する、細やかな心遣いや気配りによる謙虚さ、そして、御自身がボート競技を通じて体験した貴重な経験を生徒にも味わわせてやりたいという情熱が支えているということと思います。

　この先生のお人柄、思いが、練習環境という「物的なハンディ」を生徒の自主性や支え合い、周囲の方々の支援という「人的な無限の力」で克服したという、徳岡先生の御実践例は、様々な障害を抱える、各高校の活動にも大いに役立つと確信しております。この紙面をお借りして、心からお礼申し上げます。

講義　３

　演題：「ジュニア期のトレーニング」

　講師：ギザビエ・ドルフマン氏　（日本代表コーチ）

1. 日程と選考方法について
2. 1年間の中で2つの期間を大切にする必要がある。冬のトレーニング期と夏のレース期
3. 冬場のトレーニング期は有酸素的な能力やフィジカルを強化し、技術力を向上させる最も重要な時期。高い乳酸閾値での運動は有酸素能力の向上に悪影響を与えるため、この時期は控える。
4. 夏場のレース期は冬の練習で培った体力や技術をレースに適用させる時期。

また、同時にフィジカル、技術面も向上させ続ける。

1. 上記の考え方に基づけば、レースの時期はできるだけ早く終わらせ、公式大会を小艇での選考とともに、春に始める必要がある。(オープン・軽量級男女)。このイベントがナショナルチームの選考にとって最も重要である。

２. U19 のターゲット

1. U19の世代で国際レベルを目指す選手には5-8回/週の練習がローイングの肉体的、技術的な能力を高めるために必要。
2. 乗艇練習に重点を置き、次にウェイトトレーニングと他の練習(ランニング、エルゴ、バイク等)
3. 低レートでの練習 (“B1” SR 16-18, “B2” SR 18-20)
4. 長いスパンで選手のキャリアを考えること。選手の成熟は27-28歳。
5. オープンクラスの強化。水泳やバレーボール、柔道でできるならボートでもできる。
6. U19の世界選手権の目標は最低でもBファイナル進出。様々なレースのIdeal Timesに従って、誰を世界選手権に連れていくかを判断する。世界レベルに未達の選手はそれより低いレベルのレースに参加する。
7. まず、第一に、選手の将来を信じること。次に、日本人のスピリットを変えて、レースでの最下位を受け入れずに、絶えず上の順位を目指さなければいけない。

３.トレーニング哲学

何故、低レートか?

フィジカル面での理由としては、艇速が落ちるので、ブレードにかかる抵抗が増すため一本ごとのストロークに対する力は増す。B2トレーニングの間、漕手はSR20で心拍数180を1時間維持するがB2での出力はレースと同じである。

技術的には、一本前のストロークからのフィードバックを得て、次のストロークで修正を加える時間がある。高レートで漕ぐと、これを感じたり、分析、修正する時間もない。だから同じテクニックを繰返すだけとなり、ローイングにおいては非常に危険な状態となる。繰り返しますが、**B2カテゴリーでの出力はレースと同じなのです。**

　ギザビエ氏は、１「シーズンの流れと選考方法」・２「Ｕ１９の目標（狙い）」・３「トレーニング哲学」の３点について２時間みっちりと御講義くださいました。

　ギザビエ氏の日本のボート競技を成功に導くという熱い思いと間合いよく、落ち着いた話しぶり、猪鼻さんの絶妙な通訳とタイミングで聞き取りやすく、心に刻まれる講義となりました。講義内容は、全体が体系的にとても良く整理されており、それぞれの項目については狙いが明確で、かつ、根拠が明確なため、たいへん理解しやすいものでした。その上、「狙いの実現・目標の達成を信じる」という意識改革を求める熱い心持ちも伝わってきてとても充実した、２時間の講義となりました。

　全ての行事終了後には、今回のテーマからは外れている細部のテクニック等に関する質問にも、１つ１つ丁寧に応じていただきました。

　ギザビエ氏の狙い、体系化された全体計画、トレーニング哲学が、正確に全国のボート選手に浸透し、確実に目標が達成されることを予感させる、貴重な時間を過ごさせていただきました。この紙面をお借りして、心よりお礼申し上げます。

おわりに

　今回の指導者講習会では３名の講師の先生方が、ボートへの熱い情熱、ボートを大切に思うお気持ちで、それぞれのテーマに沿って熱く語っていただいたことと、交通の便の良くない、山口県の西市高校での開催にも関わらず、御参加いただいた皆様の熱意のお陰様で、全ての御講演が充実したものとなり、その上、和やかで楽しい講習会となりましたことをより感謝しております。御講演くださいました、藤井範久先生、徳岡剛先生、ギザビエ・ドルフマンコーチ、通訳の猪鼻悠也様、そして、御参会くださいました全ての皆様、また、日本ボート協会、全国高等学校体育連盟ボート専門部の御担当の方々に、心よりお礼申し上げます。本当に、ありがとうございました。