# 平成29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29年度12月16日(土)~17日(日)
- 2 会 場 徳島県徳島市 徳島市立高等学校
- 3 参加者 19名

## 第1日 研修内容

### 講義 1

演題:「好っきゃなあ~2」

講師: 藤井 範久 氏 (京都ボート協会理事長)

- 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。
- 2 指導者としての原点・伏見工業・京都選抜の活動から
  - ① 笑顔が一番
  - ② 京都伏見のラグビー山口良治先生について
  - ③ 「信は力なり」「生きるとはどれだけ多くの人に喜んでもらえるかだ」

### 講義 2

演題:「市高でのトレーニング指導」

講師: 花増 幸二 氏 (元日本ハムトレーニングコーチ)

- 1 コアトレーニング
  - ① プッシュアップ&ダイアゴナルプランク
  - ② シットアップ&クロス
  - ③ ダイアゴナルエルボー&ニー切り替えし
  - ④ サイドブリッジ&ワンハンドプランク
  - ⑤ アウターサイドブリッジ切り替えし
  - ⑥ インナーサイドブリッジ切り替えし
  - ⑦ ワンレッグヒップリフト切り替えし
  - ⑧ ダイアゴナルバックエクステンション切り替えし
  - ⑨ プレートプランク

### 2 ストレッチ

- 仙腸関節
- ② 腰の左右の高さ
- ③ 腰の左右の捻り
- ④ 背中の曲り
- ⑤ 猫背の解消法
- ⑥ 肩甲骨のストレッチ



## 第2日 研修内容

# 講義 3

演題:「女子選手に起こりやすい障害と栄養」

講師: 東 亜弥子 氏 (四国大学全学共通教育センター講師)

1 アスリートにとっての食事

- ① 身体作り
- ② 能力発揮の状況作り
- ③ 障がいの予防・改善
- 2 女性アスリートの3主徴
  - ① エネルギー不足
  - ② 骨粗鬆症
  - ③ 視床下部性無月経
- 3 アスリートの補食術
  - ① 空腹時はさける
  - ② トレーニング後なるべく速く
  - ③ 夕食量が減るならば調整が必要
- 4 体内における水の働き
  - ① 水は6番目の栄養素
  - ② 水分損失は体重の2%まで
  - ③ 自分でつくるスポーツドリンク



### 講義 4

演題:「ボート部での指導について」

講師: 井手 勝敏 氏 (今治西高等学校ボート部顧問)

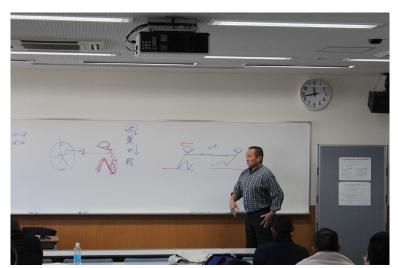
#### 1 選手時代

- ① 小学校
- ② 中学校
- ③ 高校
- ④ 大学

競技を始めて 15 年経ってから 初めて面白いと感じた。

### 2 監督として

- ① 宇和島東高校
- ② 今治西高校環境を整えるだけで指導していなかった?



# 3 ローイングシステム

- ① 筋トレをしない
- ② 鈍くて大きい筋肉に載せる
- ③ 60歳を超えても現役に勝つ
- ④ 漕ぎ始めが重要
- ⑤ 艇が伸びる漕ぎ方
- ⑥ ずらし

勝利だけを目指す漕ぎではなく,

「おもろい」と思える、感じられる漕ぎを目指す。

## おわりに

今回の指導者講習会では4名の講師の先生方から、それぞれの立場で語って頂きました。ご自身の経験、ボートへの熱い情熱、女性からの目線、すべてに生徒を大切に思う気持ちが溢れていたように感じました。交通の便の悪い徳島県での開催にも関わらず、参加いただいた皆様のお陰で、全ての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心より感謝しております。ご講演くださいました、藤井範久氏、花増幸二氏、東亜弥子氏、井手勝敏氏、そして、ご参加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ご担当の方々に、心よりお礼申し上げます。