

# 令和4年度全国高等学校体育連盟ボート専門部（東地区）指導者講習会 実施報告書

- 1 日時 令和4年11月26日（土）～27日（日）
- 2 会場 北海道札幌市 1日目：北海道立総合体育センター（北海きたえーる）  
2日目：かでの2・7北海道立道民活動センター
- 3 参加者 18名

## 第1日 研修内容

### 【演習】

題名 「ローイングトレーニングの指導法」

⇒グループワークを通じて実践的指導法を考える

方法 北海道内各水域指導者より、自校選手の指導状況をまとめた映像を順に公開し、実践的指導法と改善点についてグループワークを行った。

#### 1 石狩翔陽高校

- ・2022IHで準決勝（1×）に進出した男子選手について。
- ・バランス感覚の良い選手で、上位進出を狙ったが、一步届かなかった。この選手は引退となるが、技術的な見地からトレーニング方法や改善点について皆様のご意見を伺いたい。

#### 2 函館水産高校

- ・大型イカ漁船や遊覧船、釣り船が行き交う函館港内で水上トレーニングを行っており、安全面を考慮すると、監視艇が常に伴走する形で直線距離は500mが限界である。
- ・落ち着いた水面でトレーニングをしたいが、船の往来と波の発生が予見できないので、技術練習よりも安全監視を優先している現状である。練習環境に合わせた安全面と技術的な指導について皆様のご意見を伺いたい。

#### 3 小樽桜陽高校

- ・2022北海道地区新人大会（茨戸）2位の男子シングルスカル選手について
- ・体が大きく、今後も成長を期待できるが、いいところで「足を攣る」ことが多い。
- ・体のケアやトレーニング方法、選手への声掛けなど多方面のご意見を伺いたい。

#### 4 小樽潮陵高校

- ・小樽港での水上トレーニングについて（1年生女子シングルスカル）
- ・上手にシングルスカルを乗りこなすタイプの漕手であるが、「水面のざわつき」にキャッチで「ふらつく」、ドライブで「力が出し切れない」という課題がある。このような漕手がいした場合にどのような指導方法をするか、議論していただきたい。

⇒北海道4校の指導者によって、様々なケースにおける指導方法の改善案、安全対策等について提案があり、4グループで討議を行った。各グループともに熱い議論が交わされ、各水域の現状や各校の強化方法などが話題に上り、有意義なグループワークとなった。最後に大石副部長より、オフシーズンのエルゴトレーニング方法、20min記録とIH成績の相関について説明がなされた。



## 第2日 研修内容

### 【講義】

題名 「S&C専門職の指導実践 2022年度から～明日から使える部活動の運営情報～」

講師 長内 暢春 氏 (ストレンクス&コンディショニング専門職)

- 1 ボート競技の運動特性とコーチング、フリーウェイトや自体重を使ったトレーニングについて
  - ・指導者として選手に対し「どうやって引き込んでいくか」「その気にさせる指導」「好奇心を掻き立てる」などの引き出しを持っているか。
  - ・いきなりハードなトレーニングを課すことなく、「達成感」や「充実感」を与えなければならない。
  - ・容易にはできないが、少し努力すれば達成できる課題を提示することが重要。
  - ・アスリートの発達曲線より、トレーニングのポイントは「上手く・力強く・ねばり強く」  
⇒筋力+持久力+スピード+調整力+柔軟性
  - ・何か一つのトレーニングによって、二つの要素を同時に向上させることは困難である。
  - ・ローイングの運動特性として、「パワー2：ユーティリティ8」である（筋力、持久力）
  - ・コーチとして、レースが近づくにつれて「強度を高めて、量を減少させる」必要がある。

- 2 大学での指導実践、強化策について
  - ・強豪大学2チームでの指導実践から、翌春に向けた冬季トレーニングスケジュールについてデータをもとに説明。
  - ・エルゴメータ 2,000m パフォーマンスと筋力トレーニングのストレンクスパフォーマンスが選手選考の「客観的指標」となる。
  - ・高校生は冬季トレーニングが2シーズンしかない。限られた時間でどのように筋肉量を up させるか。



☆「明日から使える部活動の運営情報」として、すぐに実践可能なトレーニング方法が多く示された。東地区は冬場に漕げない水域が多く、「室内トレーニングのみ」の期間が長い。冬期間の練習メニューについては、豊富なバリエーションが求められる我々にとって、実りの多い講義となった。



茨戸川ボート場

### 【まとめ】

実技を伴わない講習会の内容でしたが、大変充実した中身でありました。日々の業務にお忙しいなか、講師の労をお執り下さった、長内氏に感謝申し上げます。これからも全国一丸となってジュニア選手の育成に邁進しましょう。

文責：北海道高体連ボート専門部