令和４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　　令和４年１１月２６日（土）～２７日（日）
２　会　場　　今治市営艇庫
３　参加者　　２５名

第１日　研修内容

１．講義①
演題：「愛媛県のボート競技における強化と普及」
講師：吉田　洋一　氏（愛媛県立宇和島水産高等学校ボート部監督）

（１）自己紹介
（２）宇和島水産高校での活動
・宇和島水産高校のトレーニング施設と環境
エルゴメーター、カットした中古艇（リギング・トレーニング用)、ワットバイク、ウエイト器具等を室内に完備。コースタル艇は、比較的安価で購入でき、重いがバランスが良く、海での基本練習に使用。
・選手の身体組成とパフォーマンス
乳酸測定、体脂肪測定、ヘモグロビン測定、体重測定等、スポーツ科学に基づいた指導。
・L 版制作、工具、リギングについて
選手の体格や、漕ぎの特性に応じて艇の部品を作成する。「より速く」を追求した結果、素材や重さ、長さや穴を開ける位置を工夫。旧エンパの角度計、エルゴの修理、中古艇の活用。
・トレーニングジムでの肉体改造やアスレティックトレーナーによる身体のメンテナンス
校外でのトレーニング施設を積極的に利用し、選手の「意識を変える！」
・宇和島水産高校のトレーニングメニュー
・合宿の勧め「ピンチはチャンス！」
たとえ全国大会出場を逃しても、次のステップに向け、合宿を通して大きな経験と心身の強化。
（３）国体強化について
・強化に向けた年間計画、スケジュール作成、パフォーマンス向上に向けた取組
・過去の国民体育大会における愛媛県選抜少年チームの得点獲得状況
・選手の体組成やリギングの数値の可視化と確認
（４）おすすめの書籍
・「わが漕艇 My Rowing」、「Rowing Notes」

２．グループディスカッション「各学校の現状と課題および安全対策について」

（１）テーマ１「夜間の練習における安全対策」
・基本的には日没までの練習とする。
・選手は蛍光色のビブス、救命具の着用。
・艇の前後に懐中電灯、コックスのヘッドライトの装着で艇の進行方向の把握。
・救助艇も分かるように明かりを付ける。
・センターブイが分かるように、自動点灯ブイを付け分かりやすくする。

（２）テーマ２「荒天時の練習における安全対策」
・シングルスカルによるバランス練習や沈練習の強化を行い、荒天時に備える。
・救助艇は必ず出し、監視を行う。
・天気予報で天候や気温、雨量、風速等を必ず確認し、基準を設け乗艇の判断をする。
・雷が鳴ったらすぐ陸上にあげる。

（３）テーマ３「未経験部員の指導における安全対策」
・救助艇をコースの各場所に配置。その際、学校を超えて救助の依頼。
・シングルスカル乗艇時は、浮き具等付け、段階的に練習を行う。
・上級生と下級生と混在したクルーでの乗艇。

３．講義②
演題：「艇の修理実習Ⅰ」
講師：香川　友歩　氏（桑野造船株式会社　修理担当）

艇の構造についての講習（表面板+ハニカム素材+表面板）
艇の修理工程についての説明・実習
（１）艇の破損部およびへこみ部分をカッターで削る。
（２）へこみを埋めるようにパテを塗る。必ず艇が乾いた状態で行う。
（３）カーボン素材とガラスファイバーを破損部に貼り、樹脂を塗る。
（４）乾燥させ、乾いたところをやすりで磨き、凹凸をなくす。
（５）再度、パテを塗る。
（６）塗装作業を行う。

第２日目　研修内容

１．講義③

演題：「コースタルローイングの普及と展望について」

講師：野尻　雅裕　氏（今治市役所）

（１）自己紹介

（２）コースタルローイングとは

・「コースタルローイング」と「ビーチスプリントローイング」

・1980 年代フランス発祥（ロング）、2000 年世界大会開催。

・2015 年イタリア発祥（ショート）、世界大会開催は数年前と比較的最近。

・艇は波に耐える強度と重さ、専用のオールもあり。

・「見る」おもしろさ（１対１でどっちが勝つか分からない、漕力と走力が必要など）

（３）コースタルローイングとの関わり

・2018 年アジア大会（香港）に参加。レース以外にも楽しみがある国際大会の魅力を感じる。

・2019 年世界大会（香港）に参加。クルーボートでの迫力のあるレースを経験。

・2019 年６月に日本初のコースタルローイングの大会を開催

（４）目指した大会の姿

競技を行う一握りの選手のためのボートではなく、大会に出ることだけでなく、ボートが好きな人が集まり、関われる場所を提供したい。海外の大会が一つのモデル。コースタルローイングを通じた、人々の交流の場となることが理想。

（５）コースタルローイングの現状

・世界的な注目度と認知度の向上、特にビーチスプリントでの強化が進んでいる。

・ワールドビーチゲームスの中に、コースタルローイングスプリント種目の採用決定

・2028 年ロサンゼルスオリンピックでの採用に向けて動いている。

（６）コースタルローイングの展望

・生涯スポーツとしての「ボート」

・新しいボートの形、新たなボート競技の楽しさや魅力の発見

・国内のコースタルローイングの積極的な大会運営

・世界大会を目指した強化を進めることの重要性

（７）質疑応答

2．講義④

演題：「艇の修理実習Ⅱ」

講師：香川　友歩　氏（桑野造船株式会社　修理担当）

前回に引き続き、艇の修理に関する説明と実習を実施。

説明だけでは理解しにくい細かな技術や工程の確認を丁寧に行い、実践力の向上につながった。

また、実習を通して、日頃の艇を扱い方や管理の重要性についても再確認することができた。

２日間の講習会、お疲れ様でした！選手の強化およびボート競技の普及・発展のためにお役に立てれば幸いです。

参加していただきました先生方、講師の皆様本当にありがとうございました！