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

１　日　時　　令和４年１１月１９日（土）～ ２０日（日）
２　会　場　　大阪府高石市　大阪府立漕艇センター
３　参加者　　３０名

第１日目　研修内容

講義１　「初心者からインターハイ選手まで育成計画」「日常・年間練習計画」
皆川峻一（大阪府立桜宮高等学校ボート部顧問）
納城紘一（大阪府立高石高等学校ボート部コーチ）
⇒皆川先生からは桜宮高校の年間スケジュール（年間３回の合宿、年間５回の大会参加）の説明があり、１年次はまず基本的な知識・技能の習得を８月まで目指して７月いっぱいまではノーフェザーで漕がせる。次に選手としての体力強化を目指し、年間 4500ｋｍ漕ぐことを目標に１モーション 20km の乗艇練習を行う。男子は「自律し日々進化させる」女子は「優勝するストーリーを描く」ことを指導している。ボート部は勝利を求める場でなく成長する場として、ローイングを通した人格人間形成を目指しているとの事でした。
納城先生から年間スケジュールを作成するにあたっては次の３点を心掛けている、
①計画の目標を立てる　②年・シーズンなどスタートする時点を決める　③目標から逆算する　ポイントしては①どの時点からその位置に到達したいか　②「期分け」ごとのフォーカスは何か　③大会、実生活での行事等計画への影響を考慮する　ことが大切。
以上に留意しながら、年間計画を立てる実習を行った。

講義２　「大会参加への準備と、現地でのスケジュール等」
西村浩一（清風高等学校ボート部顧問）
⇒今年度の栃木国体を例に、大会参加時に必要な準備、現地にもっていくべき道具・工具の説明があった。
次に、到着時からレースを終えて会場を後にするまでの流れを時系列順に説明があり、何分前に何を行うべきかスライドを用いて説明があった。

講義３　「技術系練習のポイントの整理とローイングへつながり確認について」
八木千尋（京都府立海洋高等学校ボート部顧問）
⇒まずボート競技の特性の確認として、１ストローク中の加速と減速の特徴の確認を、加減速のグラフで行った。改善点としては以下の点をスライドとエルゴでの実技を交えて説明があった。
①キャッチ直後に艇は減速する。→減速を最小限に抑えるアプローチ
②直線的な加速を描く。→立ち上がりを鋭く、継続的な加速、長い加速を目指す

③フィニッシュ後に最高スピードに達する。
　→フィニッシュポジションで止まらない。素早いセットポジションへの移行の動き。
④キャッチに向かって減速する（フォワード時)。
　→減速をできるだけ抑えるアプローチ。

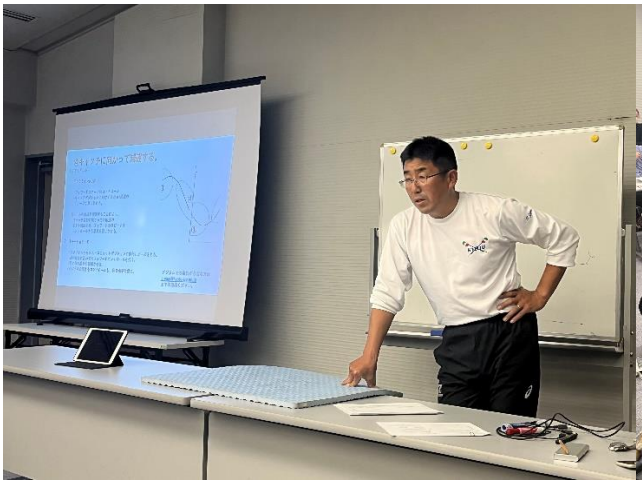
第２日目　研修内容

講義４　「リギング論」
八木千尋（京都府立海洋高等学校ボート部顧問）
⇒自分に合ったリギングを把握し、合わないリギングを改善することで艇速が向上する。
「正しいリギング値の調整＝力の伝達の効率化＝スピードの増加」と考えられる。
１.ストレッチャー関係の調整（ピントゥヒール、ヒールデプス、ストレッチャー角）
２.リガー関係の調整（ワークハイト、スパン（スプレッド))
３.クラッチ・ピンの角度（前・後傾、外傾、カバー角）
４.オールの調整（オールの全長、インボード、アウトボード）
以上について、体格からの数値の求め方、数値の意味や効果の説明があり、参考例として男女の種目別データの提示があった。

実　習　「リギング実習」
八木千尋（京都府立海洋高等学校ボート部顧問）
⇒講義４の内容を受けて、舵手付クォドルプル、ダブルスカル各１艇を用いて、実際にリギング実習を行った。使用する用具やその使い方、リギングの手順や実施方法についてレクチャーをしてもらった。

講義５　「競漕規則について～大会に参加するにあたって注意すべきところ～ 」
隠岐信浩（全国高体連ボート専門部審判委員長）

⇒抜粋版の競漕規則を用いて、大会に参加引率する際に知っておかないといけない事項について説明を受けた。

【まとめ】今回の中地区指導者講習会は、ボート競技未経験者の先生方や経験の少ない先生方向けに基礎的な事柄を扱った内容としました。先生方は皆さま熱心に講義を聞き、興味津々といったご様子でした。長時間にわたる研修も最後まで充実した講義となりました。
おそらく全国にはまだまだ多くの先生方が、このような情報を必要としていると推測しています。６年後の大阪での指導者講習会は今回の内容をより充実させて、普及的な役割の少し担えたらと思っております。

（文責　大阪高体連専門委員長　西村浩一）