令和５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５年１２月２日(土)～１２月３日（日）
２　会　場　　千葉県香取市　・小見川スポーツコミュニティーセンター
　　・小見川ボートコース
３　参加者　　２８名

第１日目　研修内容

講習１
題名　　「ローイングスキルの指導方法論Ⅰ」

講師　　日本体育大学ボート部　総監督　鈴木　正保　先生

今年度の講習会は、高校生を実際に指導する局面でどのような指導方法が有効的なのかを運動生理学の専門家でもある鈴木先生から、高校生を実際に指導しながら講習をしていただいた。

初めにエルゴを使って、基本的な姿勢とポジションの確認を行い、その後に水上での実技演習へと移った。乗艇での指導は、乗艇する際のストレッチャーの位置の確認から、いくつかのテクニカルドリルを教えていただいた。ポイントは、１つのテクニカルドリルを１００回繰り返すとことであり、この１００回という数字が重要だそうだ。

乗艇での指導終了後、小見川スポーツコミュニティーセンター内の会場で講義が行われた。鈴木先生のボートへ関わることになった経緯や、Q&A 形式で乗艇指導でのテクニカルドリル１００回についてや、“いざる”動作について、カシューナッツ・胡桃・レーズンを実際に使った生理現象についてなど様々なお話を聞くことができた。

講習２

題名　　「ローイングスキルの指導方法論Ⅱ」

講師　　日本体育大学ボート部　総監督　鈴木　正保　先生

２日目の講習会は、前日の講習同様に実技講習を行った後、座学による講義が行われた。

実技講習は、前日の復習から始まり、新たにいくつかのテクニカルドリルを教えていただき、最後は２～3 人１組で並漕して終了した。

講義は、リギングのセッティングについての考え方、動画を見ながらのセッティングの重要性についての解説、最後に質疑応答などを行い終了となった。

最終日ということもあり、受講された先生方が実技講習から講習会終了まで、積極的に鈴木先生に質問されている姿が印象的であった。また、今回の講習会で教えて頂いたことを早速生徒達に還元したいという先生方の声も多くあった。

総　括

前回の北海道での講習会を受け、今回は座学による講義だけではなく実際に選手を指導しながらの実技講習も行いました。今回、お忙しい中、講師の労をお執りくださった鈴木先生には感謝申し上げます。お陰様で、受講された方々が積極的に質問をして頂いた姿があり、今後の指導がより充実するものと確信いたしました。

また、遠路より参加くださいました先生方におかれましても、積極的に受講していただき、とても有意義な会になりましたこと感謝申し上げます。

我々が指導している選手たちは、まだまだ未熟でテクニカルドリルや基礎練習が大切であること、指導の仕方によって短い時間でも選手たちが変化することができることなど、多くの学びを得る機会になりました。今後のジュニア育成からのボトムアップが期待できるよう、関係者一丸となって邁進していきましょう。

最後に、ご協力いただきました全ての関係者の方々に感謝申し上げます。

文　責：千葉県高等学校体育連盟ボート専門部

委員長　　松元　剛