令和５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５年 １１月１８日（土）、１９日（日）
２ 会 場　沖縄県立那覇工業〔会議室〕
３ 参加者 １２名

第１日 研修内容

【講義 １】

演題：『その基本、再点検』
講師： 小沢　哲史 氏 （桑野造船 代表取締役、日本ボート協会 安全環境委員・アドバイザー）

１．安全について
・漕艇事故、水上での突然死
・水上障害物、岸、落雷の回避
・漕手と舵手の安全の分担、落水からの乗艇方法
２．艇、オール等の取り扱い
・艇、オールの運搬
・予備浮力、浮力区画、気密性
・オール、シート、シューズ、エルゴの整備
３．リギング
・リギングとテクニックの微妙な関係
・ピンの傾斜とピッチの変動
・最終確認は人の目で
４．ロウイングテクニック
・テクニカル・ドリル
・データの活用
・漕距離とペース
５．コーチング
・良い習慣⇔悪い習慣
・注意・指摘の再構築
・制御でなく自立を支援
６．質疑応答

第２日 研修内容

【講義 ２】

演題：『スポーツ指導における近年の流れ-支えあうスポーツ社会、スポーツをする意義-』
講師： 宮城　政也 氏 （琉球大学 教育学部大学院 地域共創研究科教授、
沖縄県スポーツ医・科学委員）

１．人権感覚の欠如とハラスメント
・人権とは？
・自分で気づかないハラスメント
・主たる留意ポイント
２．望ましい部活動の在り方
・適切な指導の実施
・生徒の安全管理を最優先
・活動計画の見直し、最適化
３．部活動等における暴力・暴言・ハラスメントの根絶に向けた取り組み
・体制の構築
４．研修の充実と県教育委員会の役割
５．質疑応答

【講義 ３】

演題：『体調管理のコツ -免疫と健康・食事編』
講師： 大塚　和生 氏（大塚製薬 ニュートラシューティカルズ事業部）

１．免疫と健康
・免疫は２ステップ
・カラダを守る乳酸菌の働き
２．免疫と食事・栄養
・注目はタンパク質、ビタミンC,D、亜鉛
３．水分補給のおさらい
・深部体温の冷却

＜初の沖縄開催を終えて＞

今回は初の沖縄での開催ということで、どれほどの人数が参加されるのか、まったく予想できなかったのですが、１０名近くの方がかなり早い段階で航空券と同時に参加表明してくれたことに驚きとともに嬉しい気持ちでいっぱいでした。

講義では、小沢氏が、われわれが普段の部活動やレースに於いて実施している事柄を、ひとつひとつ丁寧に取り上げ、「今やっていることは何のためなのか？」「それは本当に必要なことなのか？」を問いかけられ、考えさせる場面が多々ありました。普段､何気にやっていることを再検証する意味でも、非常に有用な時間でありました。宮城氏は、予定ではメンタルトレーニングをテーマとしていましたが、学校現場に限らずセクハラ・パワハラが話題となることが多いとのことから内容が変更となりました。セクハラ・パワハラ防止のための方策は研修等で聞いていますが、ボート関係者のみでの研修ではまた違った雰囲気での講義となり、よりよい学習の機会となりました。大塚氏は、良いコンディションを維持するための栄養学などを、自社製品の紹介を交えながら説明していただき、参加者から製品の味についてのリクエストまであり、大変たのしい時間となりました。

今回、無事に開催・終了することができたのは、遠方から来てくださった講師の皆さま、参加者の皆さま、そして全国高体連ボート専門部、日本ボート協会の協力があったからこそです。心よりお礼申し上げます。本当にありがとうございました。　　報告者：沖縄県高体連ボート専門部 一島 雅士