

# 令和6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6年11月30日（土）～12月1日（日）
- 2 会場 島根県立松江東高等学校 視聴覚室
- 3 参加者 32名

### 第1日 研修内容

#### 【講義 1】

演題：「世界と日本のローイング」

講師：杉藤 洋志 氏（瀬田漕艇倶楽部所属、元ナショナルチームコーチ）

#### 1. ROWINGってどんな競技

- ① 「精神的安定性」（ROWINGの競技力ともっとも相関関係が高い）

- ・努力はかならず成果に現れる
- ・ROWINGは思考力のスポーツ
- ・ROWINGは、トレーニングこそが勝負
- ・単調な動きにひとつひとつ意味を見出す力

※ モチベーションが重要

- ② 努力とは

- ・思考を柔軟にすること
- ・工夫すること
- ・あきらめないこと

- ③ 可能性を信じる

- ・「欠点」ではなく「特徴」と考える（「欠点」に詳しいのは弱いチーム）
- ・自分の「特徴」に詳しくなる
- ・ハンディは克服すれば武器になる

※ マイナス条件を生かしてプラスに転じる



#### 2. テクニック

- ① 技術とは

「ポジティブフォースの増大」・「ネガティブフォースの減少」  
（ボートをより速く進めよ！そして止めるな）

- ② 「ポジティブフォースの増大」

- ・てこの原理ですすめる
- ・正しいグリップワーク（より高い推進力が得られる）
- ・正しい姿勢で大きな力を発揮する

- ③ 「ネガティブフォースの減少」

- ・正しいグリップワーク（リカバリーも正しいグリップワークから）

#### 【講義 2】

演題：「競漕規則の確認とレース時警告等の事例について」

講師：流石 淳子 氏（日本ローイング協会審判委員長）

#### 1. 審判の役割（指揮・判断・決裁）

- ① 安全な大会運営・競技会を実践する
- ② 正しい順位（着順）をつける

#### 2. 競漕規則の概要の解説

審判の役割（指揮・判断・決裁）の視点から競漕規則について解説



### 3. 過去のトラブルの事例の解説

- ※ 代表者会議の内容を代表者が全選手に周知することが重要
- ※ 艇の装備を競漕規則どおりにすることで安全性を確保すること  
(安全の確保については、練習時から競漕規則を遵守し、実践すること)

## 第2日 研修内容

### 【講義 3】

演題：「成長期のこどもとローイング・スポーツの向き合い方」

講師：杉藤 洋志 氏（瀬田漕艇倶楽部所属、元ナショナルチームコーチ）

#### 1. テクニック（「ワールドスタンダード」に目を向けよう）

##### ① 正しいグリップワーク

- ・体重をあずけることができる（ぶらさがれる）
- ※ グリップワークを新入部員に最初に教える

##### ② 骨盤を大きく動かす

- ・脚の力をグリップまで逃がさずに伝える  
(エルゴのサスペンションドリルで実演)
- ・臀部のより大きな筋肉が使える＝より大きな力が出せる
- ※ 脚伸展と股関節伸展を使う

#### 2. からだづくり

##### ○ 胸部を広げる（心臓・肺の入れ物を大きく）

- ・中～高強度のエアロビック運動が有効
- ・筋力トレーニングは多くなくてよい  
(ボート漕ぎは十二分に筋力トレーニング効果がある)
- ・自己の体重をもちいたトレーニング、そして栄養補給を早く  
(艇に補食を積み込んでトレーニングする)

- ※ 若いころからすこしだけROWINGが入り、それが成長するにつれて大きくなっていくのが理想、ボート漕ぎとして、また人として生涯を通じて運動の楽しさを追求できるように指導する

#### 3. 足元と世界を見よう

##### ○ 並漕（世界のトレンド）

- ・並漕相手の艇との位置関係の難しさ
- ・レースはさまざまなストレスの中で行われる
- ※ 並漕はタフさにつながる
- ※ レースで使える（役立つ）さまざまな能力を向上させる



### おわりに

講義1・講義3を担当していただいた杉藤コーチには御自身の「ROWINGとの出会い」「学生時代・日本代表選手」としての御経験、「プロコーチ」としての豊富な御経験、更には、「世界から学ばれたこと」を基に御講義いただきました。すべてのお話が貴重な御体験に裏付けされていることと、杉藤コーチ独自の視点、深い観察力・洞察力と思慮深さ、鋭い感性、優しいお人柄から生み出されたお考えで、理解しやすく、心に響くお言葉をたくさんいただきました。ROWINGの魅力を見直し、可能性を信じて活動できる喜びが湧いてくる幸せな時間でした。御教授いただいた理論、指導者として精神的な面で心得ておくべきことを、今後の高校生の指導に生かしていきたいと思っております。また、講義2を担当していただいた流石審判長には、審判の役割である、「安全な大会運営」「正しい順位をつけること」という2つの視点から競漕規則を丁寧に解説いただきました。御講義の中でお話くださった「練習時から競漕規則を遵守する」ということを日々実践して安全な部活動に努めたいと思っております。

最後に、島根県専門委員長の佐藤先生をはじめ島根県の先生方、御協力いただきました全ての関係者の方々に心から感謝申し上げます。

報告者 西地区副部長 藤江典彦