

令和6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6年11月23日（土）～24日（日）
- 2 会場 美浜町総合体育館会議室（福井県三方郡美浜町久々子26-30）
- 3 参加者 24名

第1日 研修内容

【講義 1】

演題：「失敗しないローイング」

講師：木村 友人 氏（福井県ローイング協会審判部長）

講義1では、福井県ローイング協会審判部部長の木村氏から、「失敗しないローイング」という題目で競漕規則について講義いただきました。競漕規則は定期的に改正がり指導者である私たちも把握しきれていないことがあります。今回の講義で、規則を再確認し選手たちが安全にレースに出漕できるよう、一層の理解が必要であると認識しました。また、指導者自身が学んだことを選手に伝え、出場者から安全な大会になるような心がけも大切だと感じました。



【講義2（実技1）】。

「ピラティス～ボディコントロール～」

講師：畠 祐美 氏（ボディメイクスタジオ・インストラクター）

地元福井県の高校生男女3名を見本に、体幹（コア）を安定させ、背中が使えるように姿勢を改善するエクササイズを立位で行った。

①立位で、自然な呼吸の吐くタイミングから背骨の胸椎を1つ1つ上から順番に前屈していき腰椎へと順番に前屈していく、一番下まで行くと頸椎から関節1つ1つ積み上げていくように体を起こしていく。

②仰向けに寝転がり、上体を安定させて骨盤を前後に動かすエクササイズ、座位で後ろに手をつき腰を動かすことで、胸を開き肩甲骨を動かすエクササイズをマットとボール、ストレッチポールを使って行った。

③ ①で行った動きを寝転がって上体を上げていく動きの中で確かめた。

④コアを安定させたローイング動作を確認した。



第2日 研修内容

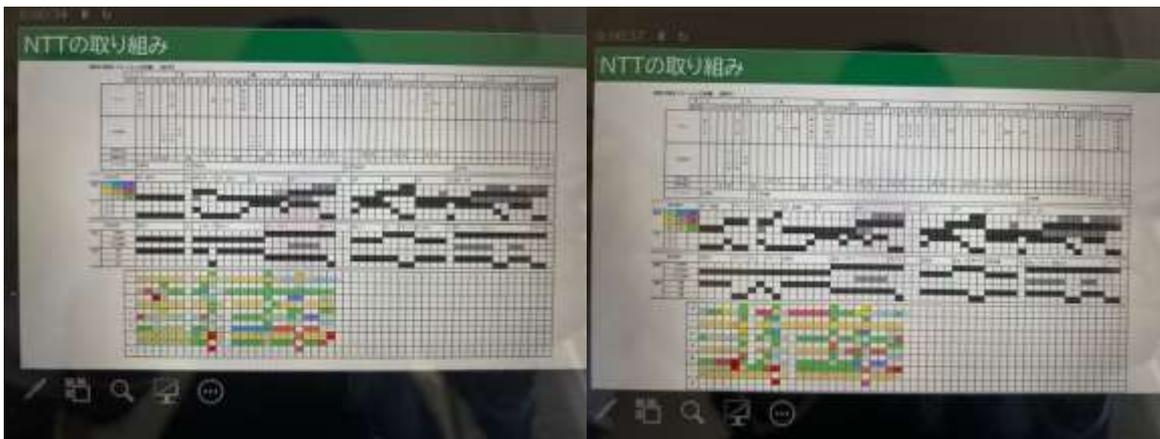
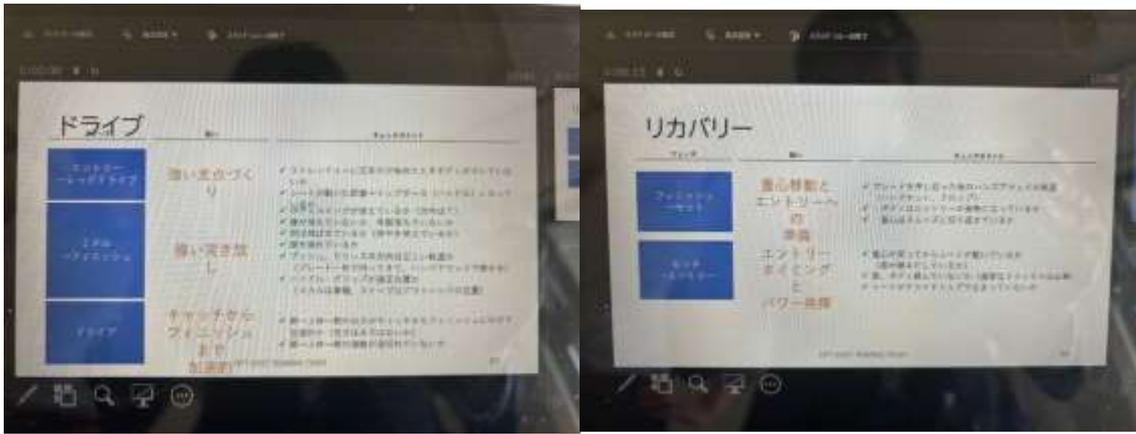
【講義 3】

演題：「選手の目標を達成するマネージメント」

講師：坂上 熙英 氏 (NTT東日本漕艇部ヘッドコーチ)

ローイングサイクルの各フェイズ (エントリーからフィニッシュ、リカバリー) における狙いと、チェックポイントの説明

NTTの取り組みとして、1年間のトレーニング計画 (スケジュール、水上トレーニングのトレーニングゾーン、陸上トレーニングの主な目標) の説明があった。



【講義 4（実技2）】

演題：「ダイナミックなローイングとは」

講師：坂上 熙英 氏（NTT東日本漕艇部ヘッドコーチ）

エルゴメーターを使って、地元福井県の高中生男女各5名程度の協力のもと、ローイング動作の実技演習を行い、以下のポイントを確認した。

- ・骨盤周りの体幹をパワーユニットとしてとらえる。そこが鍛えられていないとドライブのみならずフィニッシュでのボディのスイングやひじの飛ばしができなくなる。
- ・キャッチの姿勢では自然な前傾姿勢で、骨盤から前傾かつ自然な高さが保たれていること、
- ・フィニッシュポジションで腰が落ちないこと→腰が落ちると背中が使えず、強いフィニッシュができない。
- ・艇とつながり続けるには、フィニッシュでつま先が上がらないように足裏全体でストレッチャーを押し続けることが大切である。

