

令和7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7年11月29日（土）～11月30日（日）
2 会場 北海道立道民活動センター かでる2・7
3 参加者 33名

第1日 研修内容

講義1

題名 「ローイングの基本と応用

『小兵の挑戦』～クロアチアローイングの考察」

講師 山梨県ローイング協会副理事長

前早稲田大学漕艇部監督

内田 大介氏

教員・管理職を経て、2014年より早稲田大学漕艇部の監督をされてきました。近年は、全日本大学ローイング連盟会長を兼任され、米川志保選手のコーチングや艇のリペア事業に従事しておられます。その中で、様々な事例を踏まえたローイングの基本原則から応用技術について、講義をしていただきました。

【以下は、内田氏の講演を抜粋】

体格が優れている、エルゴスコアの速いことは有利であるが、それだけがスピードを出す条件なのか？通常レートが2違うと500mで2～3秒程度の違いが出るが、レンジが短くなる危険性がある。そのためのテクニックが必要である。加えて、エンジンとしてVO2MAXの向上や高負荷トレーニングの活用が必要である。

テクニックとしてクロアチアの例を出す。ブレードの下端を意識したキャッチ動作の練習の重要性、それをステップアップしていくことでよりスムーズなキャッチを目指すことができる。キャッチのイメージとして、自転車の車輪を使ったエントリー方法の提示がある。キャッチを強くすると自転車の車輪は止まってしまう。ハイレートにあわせた早いキャッチ動作により、自転車の車輪は早く回転していく。小さいキャッチの動きが重要であり、それによりキャッチのロスが少なくなる。また、スカルのバランスが悪くなるので、上下差ではなく前後差をつけた手の配置によるドライブが必要である、といったことをクロアチアローイングより得られた。

次に、コーチの資質とは、C3PO+E（Communication, Passion, Planned, Promise, Observation, Evolution）である。そのために「言語・非言語・データ」で伝えるスキルが必要である。一流選手の感覚は素晴らしいが、言葉遊び、すなわち正しい言葉で伝わっているかに気をつける必要がある。

ローイングの組み立て手順は、1,Rhythm 2,Range 3,RateUP(SpeedUP)である。長く繰り返しローイング動作をしていき、レンジをのばしていく、いよいよレートアップしていくという3段階が大切である。大切なのはレートとスピードが比例していくことである。

高校生に多いのは、ハンズアウェイ→上体セット→シートの動き出しのセパレートができていないことにより、エントリーの準備ができていないキャッチが見られる。しっかり準備していけばキャッチ動作は小さいので、ロスは本来少ないのである。したがって、セパレーション、キャッチへ向かう準備が重要で、それがエルゴを通して水上でもできれば、よりロスは少ない。1つの解決策で、適正なデプスの設定による無理なキャッチを防いであげることも大切である。

キャッチ軌道は、カレーのお皿のように。フィニッシュ軌道は「つ」の字のハンドル軌道を意識するといい。最後に、フィンガーターンの練習にワイヤレスイヤホンの入れ物を使ってやるといい。

以上の観点を踏まえて映像を見ていくことで、見方が変わっていくはずである。

様々な動画や画像を使っての理論、考え方、実践的な指導方法など、多くの情報を提供していただきました。

第2日 研修内容

講義2

題名 「高校ローイングのハイパフォーマンスを目指す戦略 ～他競技の実践例を交えて～」
講師 日本赤十字北海道看護大学 健康科学領域 山本 憲志 氏

専門は運動生理学、バイオメカニクスであり、身体の無酸素性能力と筋肉量の関係、人口炭酸泉浴の効用に関する研究をされています。他競技での導入事例などを踏まえてローイング競技にどう生かせるかなど、講義をしていただきました。

【以下は、山本氏の講演を抜粋】

体力を三次元展開してみると、ローイング競技は持久性、筋力、スピードの三要素をバランスよく強化していく必要がある。TABATA メソッドが間欠的トレーニングとして近年一般的であり、乳酸性パワーの向上に非常に効果的であるが、リカバリーが短いとエネルギー供給機構の回復が見込めない恐れがあるため、15秒全力+15秒休息を10セット行うことで、フォームの乱れを軽減できると考える。

また、筋肉痛の原因は乳酸ではなく、また年を取ると遅くなることはなく、運動形態によって異なり、炎症であろうというところまでわかっている。1つの例に、レモングラスアロマを吸いつつの運動で、筋肉痛の減少がみられたという事例もある。リカバリーに効果的なものとして炭酸泉を紹介する。生理的効果に、血流量の増加、末梢血管抵抗の減少などが期待できるので、末梢筋肉の有酸素能力向上、筋肉の柔軟性が向上する効果がある。

汗による乳酸測定を実際に行ってみた。ウェアラブルデバイスによる測定を北海道大学の選手により実演した。心拍数・VO₂・換気量・乳酸量などの測定が、リアルタイムに測定ができることが大きなメリットである。レース時のデータなど様々な場面でリアルタイムデータをとっていくことが期待されている。貴重なデバイスを用いての実演や、運動生理学的知見を多く講義していただきました。



総括

お忙しい中、講師の労をお執りくださった内田様、山本様に感謝申し上げます。また、講習会開催に際し、会場提供・運営準備にご協力いただきました北海道ボート専門部の先生方にも大変お世話になりました。遠路よりご参加下さいました先生方からは、多くの質問を頂戴し、感謝しております。2日間の日程を通して各学校の体制や各水域での注意点にも触れることができ、大変有意義な講習会となりました。

文責：北海道高等学校体育連盟ローイング専門部
函館水産高等学校 島田英憲