

# 令和7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7年11月22日（土）、23日（日）
- 2 会場 1日目 京都府立宮津天橋高等学校宮津学舎（京都府宮津市滝馬23）  
2日目 京都府立海洋高等学校（京都府宮津市字上司1567-1）
- 3 参加者 24名

### 第1日 研修内容

#### 【講義 1】

演題：「私が取り組んだ選手育成と指導者育成」

講師：坂井田 米治 氏（ジャパンサイクルアカデミー代表、全国高体連自転車専門部 顧問、  
日本自転車競技連盟 理事）

講義1では、ジャパンサイクルアカデミー代表の坂井田米治氏より、自身は野球畑出身にも関わらず、新任の赴任校で自転車競技に携わらずえなかつたご自身の経験についてお話し頂いた。

京都国体の数年前に顧問となり、当時バラバラだった京都自転車専門部をまとめ個人種目ではかなわない一般の選手でも、団体戦のパシュートであればチームワークで勝てるのではと着目し、個人種目は捨てて団体が勝負した。また、成年と少年の垣根を越えて、また学校の垣根を越えて皆で同じ競輪場で練習することで、指導者の専門性不足を補った。さらに競技用自転車は固定ギアであることに着目し、1漕ぎで進む距離を計算、目標時間内でのペダリング回数を設定しローラーでトレーニングを続けた。その結果、京都を上位入賞する強豪県へ、また8年目の国体で少年を優勝に導いた。

その後2NFのナショナルチームの監督となり、外国選手のパワーに1対1の勝負では勝てないと考え、やはりチームワークで戦うパシュートで世界ジュニア4位に入賞した。

指導者の育成は、競輪学校の年齢制限が大卒相当まで緩和された影響で、強い選手が大学に進むようになり、結果教員として戻ってくるようになった。意向、京都は国スポにて常に上位入賞することとなった。

以上のお話しから、ローイングに置き換えると、やはり高校生たちには大学で競技を続けてもらいたい、また、教員免許を取って戻ってきてほしい、そのためには高校時代にボート部で楽しく充実した良い経験をして、ローイングを好きになってもらうことが大切であると実感した。



【講義2】。

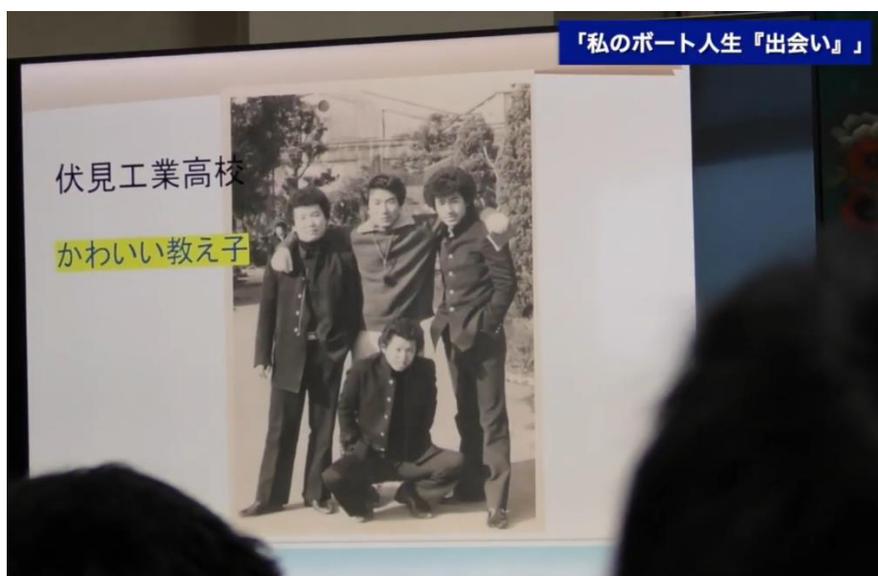
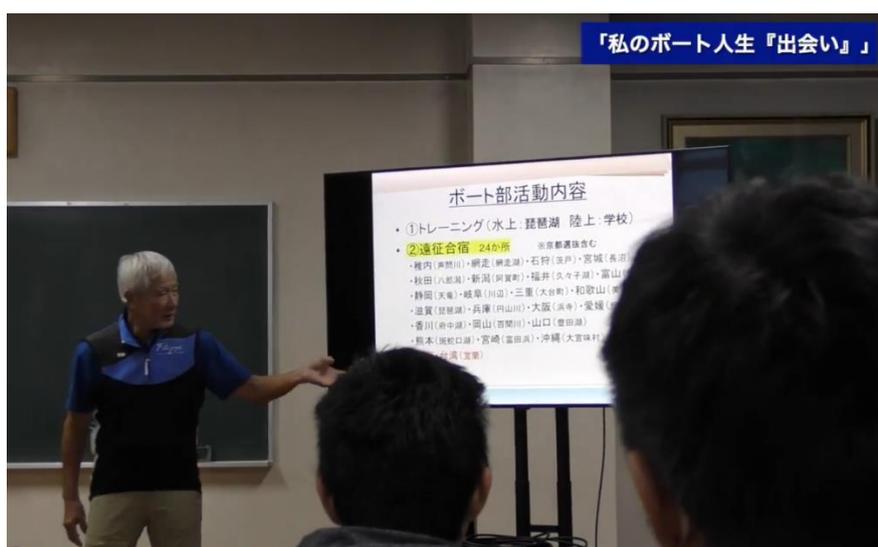
「私のボート人生『出会い』」

講師：藤井 範久 氏（全国高体連ローイング専門部 元専門部長）

1977年に伏見工業高校に赴任して以来の山口良治先生をはじめ、当時のやんちゃな生徒達とのエピソードを話していただいた。やんちゃな子たちのエネルギーがラグビーに向けられた時の爆発力を感じさせられる話が多く語られました。また、「一人でも多くの人に「ありがとう！」と言ってもらえるような人間になれ」という山口先生の言葉を藤井先生が体現されているように感じた。

話はボートの話に変わり、京都工学院高校の創立、伏見工業高校時代からの合宿やトレーニングの紹介、ラグビー部をまねて始めたクラブ日誌、ボランティア活動などの紹介などが続いた。

京都選抜の取り組みや、強豪校の先生方が話す「選手をその気にさせる言葉」などの聞かせていただき、高校生は気持ちが大切であることを再認識させられた。



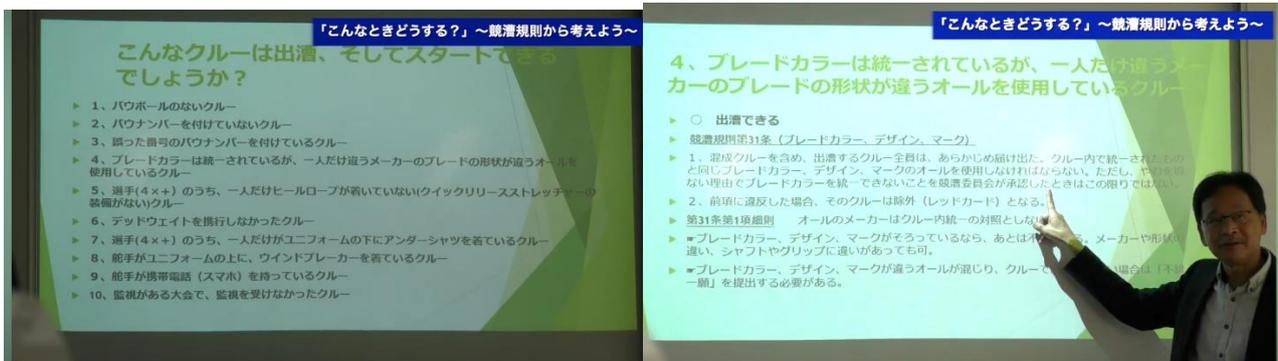
## 第2日 研修内容

### 【講義 3】

演題：「こんなときどうする？ ～競漕規則から考えよう～」

講師：隠岐 信浩 氏（全国高体連ローイング専門部審判委員長）

ワークショップ形式で、「こんなクルーは出漕、そしてスタートできるでしょうか」とひとつひとつ確認しながら、状況としてレースに参加できるかどうかを確認した。次に、審判目線で、レース中の接触やレーン侵害など複雑なケースを上げ、審判としてどのように対処すべきかグループで話し合っ



### 【講義 4 (実技)】

演題：「陸上でできるローイング感覚習得のトレーニング」

講師：八木 千尋 氏（京都府立海洋高等学校ボート部顧問、全国高体連ローイング専門部強化委員）

水上で直接指導することができないローイングの感覚を、エルゴメーターを使って陸上で直接指導する方法の紹介があった。まずは原則要因の減らし方の提案。ラッシュフォワードと空蹴りがいかに反対方向の力を加えてしまうのかを、エルゴの脚部に車輪の付いたスペーサーをかませることで体感することができる。次に、コンクリートブロックにクラッチをつけた「オアロックゲージ」にオールを付け、直接グリップワーク、ボディーワークを指導する方法を特にキャッチ周り、フィニッシュ周りに着目して指導する方法を紹介された。

続いて、エルゴメーターを用いた「ドリルサーキット」の紹介、キャッチでの体の固め方、脚が伸びてからストレッチャーを押し続ける力のかけ方、シートの傾斜を使ってスムーズにフォワードする感覚の開発を行い、最後に通常のエルゴでそれぞれを意識させて漕がせる方法を確認した。



上記の動画リンクはこちらです。

**【講義 1】**

演題：「私が取り組んだ選手育成と指導者育成」

講師：坂井田 米治 氏（ジャパンサイクルアカデミー代表、全国高体連自転車専門部 顧問、  
日本自転車競技連盟 理事）

<https://youtu.be/vQmrFy1o9Vo?si=bIPyDxmeQp4RuKgc>

**【講義 2】。**

「私のボート人生『出会い』」

講師：藤井 範久 氏（全国高体連ローイング専門部 元専門部長）

<https://youtu.be/Vr31W2Di04M?si=h8nG5zygo94z0uvN>

**【講義 3】**

演題：「こんなときどうする？ ～競漕規則から考えよう～」

講師：隠岐 信浩 氏（全国高体連ローイング専門部審判委員長）

<https://youtu.be/2b6uIgu7PFo?si=z9wsvBYnDkyEwmas>

**【講義 4（実技）】**

演題：「陸上でできるローイング感覚習得のトレーニング」

講師：八木 千尋 氏（京都府立海洋高等学校ボート部顧問、全国高体連ローイング専門部強化委員）

[https://youtu.be/BwoYwIQ0vxc?si=LhCAHggn3Jfwgb\\_W](https://youtu.be/BwoYwIQ0vxc?si=LhCAHggn3Jfwgb_W)

以上