

# 令和7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7年11月29日（土）～30日（日）
- 2 会 場 高知県立高知工業高等学校 会議室・トレーニングセンター
- 3 参加者 32名

### 第1日 研修内容

#### 【講義 1】

演題：「ボート用語を見直してみませんか part I」

講師：大林 邦彦 氏（日本大学ボート部コーチ、日本ローイング協会ナショナルチームコーチ）

1. 強いポジションとは
  - ・猫背はダメ？ 猫背が意外と良い理由
  - ・腰を落とさない
  - ・骨盤から前傾
  - ・スネ（脛）の角度は90度

#### 【講義 2】

演題：「高知から「オリンピック金メダル」を目指して～高知から金メダリストを二人輩出できた理由～」  
「オリンピックで金メダルを獲得するために必要なこと」

講師：櫻井 優史 氏（高知県立高知工業高校 教諭）

1. 高知レスリングクラブ 創立理由と強さの秘訣
2. 選手の成長過程から 夢が目標に変わった
3. 選手の良さを伸ばす
4. 勝負強い選手を作るために 目標設定について
5. チェレンジャー精神を育む
6. オリンピック 金メダルまでについて
7. 地方 高知県でチームを作る 出来ない理由より出来る事を探す
8. オリンピック選手をつくる指導者になるために  
選手として強くなるために
9. 「心技体」の大切さ
10. ローイング競技に対して有効な身体づくり方
  - ・体幹、腹圧を使う5つの方法
  - ※ローイングとレスリングの体の使い方の違いについて

### 第2日 研修内容

#### 【講義 3】

演題：「安心 安全 信頼」

講師：竹内 忍 氏（愛媛県立宇和島東高等学校 教諭）

## 1. 安全確保の正しい方法

- ・全ての生徒に徹底させる  
報告・連絡：相談 危険予測 生命第一 臨機応変など
- ・コミュニケーション、チーム力、強化成長
- ・道具を大切に使用する

## 2. 安心できる環境づくり

- ・予測は常に狂う事を念頭に置く 天候・気象・転覆・損傷・破損・操作ミスなど
- ・トラフィックルール、競技場の釣り人や漁船など、体調悪化（熱中症、低体温症、過呼吸など）

## 3. 信頼とは

- ・時代と共に、生徒との信頼関係の築き方も変化する

### 【講義 4】

演題：「ボート用語を見直してみませんか part II」

講師：大林 邦彦 氏（日本大学ボート部コーチ、日本ローイング協会ナショナルチームコーチ）

## 1. 指導者になったきっかけ

- ・自身が指導者になったきっかけ
- ・選手に教えすぎるのは良くない

## 2. ローイングのリズム・スピードと抵抗

- ・選手の漕ぎ方で、高校でどのように指導を受け、その修正について
- ・ローイングにおける足の使い方
- ・コックスについて ステアリングを使わないように
- ・リギングとブレード角度、深さについて ブッシュ角度は4度が良い？
- ・国際レースでの艇と水の抵抗について
- ・国際レースでの艇の進め方、ストロークについて



講義1 大林邦彦氏



講義2 櫻井優史氏



講義3 竹内忍氏



講義4 大林邦彦氏



講義2 実践風景1



講義2 実践風景2



講義2 実践風景3



講義2 実践風景4

おわりに

講義1・講義4を担当していただいた大林邦彦コーチには長年、日本代表チームのコーチとして世界の舞台で活動されてきた御経験から生み出された、極意の数々を『ボート用語を見直してみませんか』という演題で御講義いただきました。長期にわたる世界へのチャレンジ、試行錯誤、そしてオリンピックでの活躍という貴重な御経験から生み出された極意を、とても分かりやすくシンプルに伝えていただきました。正に、「目からうろこ」でストンと腑に落ちるものばかりでした。高校生にもシンプルで分かりやすい内容でしたので、ぜひ、今後の指導に生かし、ボートのスピードを向上させることで、充実した部活動へと導きたいと思います。また、講義2を担当していただいた櫻井優史先生には、「『高知から「オリンピック金メダル」を目指して』という演題で、高知から金メダリストを2人輩出できた理由について、その過程を丁寧に御講義いただきました。夢が目標へと変わり、更にはその目標を達成する秘訣をたくさん学ばせていただきました。全てを櫻井先生と同様に実践することはできませんが、どれも指導者として大切なものでしたので、可能な限り、選手の夢を叶えるために生かしていきたいと思います。最後に、講義3を担当していただいた竹内忍先生には『安全 安心 信頼』という演題で部活動における「安全確保の正しい方法」「安心できる環境づくり」について御自身の経験を基に御講義いただきました。そして、全ての活動の基礎となる「信頼」について長年の御経験から到達された「生徒の気持ちを聴き、理解して寄り添う」ことの大切さを学ばせていただきました。先生の御講義を活かして生徒との信頼関係を大切にすることで、安全・安心な部活動に努めたいと思います。

最後に、早期から御準備いただき、この講習会でしか拝聴することができない講師の先生方に御依頼くださった高知県専門委員長の佐々木先生をはじめ高知県の先生方、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。

西地区副部長 藤江典彦