

競技力向上 「県内11校による壁のない合同練習と指導」

ボート専門部 南稜高等学校 松尾 亜里紗

1. 現在の課題

①専門的指導者の僅少

ボート経験者は6名。ほとんどが顧問になってボートに関わるようになった指導者である。

②個人競技力の低迷

近年、世界ジュニアの選考レースに出るレベルの選手が出てこない。

2. 埼玉県ボート専門部としての取り組み

①選抜チームの育成

○毎年、国体へ向けて選抜チームを編成している。

1 1月と2月の全国エルゴメーター大会に各校からデータで参加してもらい、その数値の上位を男女10数名ずつ選抜する。

↓

3月 2泊3日の合宿を行い、シートレースでさらに選抜する。

↓

5月 6月 レースの結果を加味したりもする。

↓

6月 シングルスカルで一発勝負のレースを行い、残りの選手を選抜する。

↓

7月 関東ブロックへ向け、各校のインターハイへの練習合間に選抜の練習を並行する。

↓

8月 福島県にて4泊5日の強化合宿を行い仕上げる。

各校の有力選手が埋もれないためにも、選抜チームの編成は重要である。

生徒の間では選抜チームを「タマセン」と呼び、他校との交流できる場としても、一種のステイタスを感じている者もいる。

強化委員の顧問が指導するため、普段あまり専門的な指導をうけられないチームの選手にはとてもよい刺激になる。

選抜チームの選手になると、大学進学後もボートを続ける生徒が多くなる。(競技ボートの楽しさ)

②強化練習会の実施

○国体終了～3月の選抜シートレース合宿までに、合同強化練習会を何回か実施している。

各校シングルスカルによるマッチレース

シングルスカルで2艇以上同時にスタートし、折り返しの長距離を漕ぐタイムレース

混合クルーによるタイムレース

シングルスカルでのタイムをもとに、ダブルやクォドを組み、並べてタイムを競う

ストレンジトレーナーによるトレーニングの実践

戸田ナショナルトレーニングセンター トレーニング職 長内暢春 氏（全米ストレンジス&コンディショニング協会認定スペシャリスト 日本SAQ協会認定インストラクター）によるレクチャーを各校の上位選手を集め行っている

例) 体幹を使ったファンクショナルトレーニング、乗艇後のパートナーストレッチ

2000mエルゴ測定

JISSの施設である戸田ナショナルトレーニングセンターのトレーニングルームで、各校の上位選手が男女別に一斉に漕ぎ、タイムを競う

3. 県内で一体化した壁のない指導による強化

○仲の良い指導者

通常の練習、艇の故障や修理なども、専門の指導者が随時アドバイスしたり代わりに行ったりしている。

指導者講習会でも、初心者の指導法のレクチャーや、実際にボートに乗って漕いでみる体験なども行っている。

○恵まれた環境ゆえに重要な生徒のポテンシャル

県内の高校が練習する戸田ボートコースは、日本唯一の人造の静水コースである。

高校からボートを始める生徒がほとんどであるために、短期間でなおかつ有効的な指導が必要である。

コースには大学生や日本代表の選手も練習しており、視覚的にロウイング技術を吸収することは可能である。

しかし、フィットネスや艇の推進理論など、指導者に寄る部分も大きいのだということも忘れてはいけない。