

平成 21 年 11 月 24 日

Crew JAPAN 来シーズンに向けて（最終版）

競技力向上委員長 朝倉直樹

はじめに

Crew JAPAN としては、今年度の参加大会として東アジア競技大会（12 月、香港）を残してはいますが、来シーズンの計画を立案すべき時期も到来しています。

今年度は、ヘッドコーチの決定が遅れたことの影響で、Crew JAPAN の行動計画も常に遅れ気味でしたが、来シーズンに向けて、早めに方針、スケジュールを皆様にお知らせすることにし原案を 10 月 17 日に発表し皆さまのご意見を伺いました。

皆さま方からのご意見は方向性についての反対意見は無く、実施にあたってのご要望をいくつか頂戴いたしました。このご要望については、エルゴメータテストシリーズについてはその実施方法を改める形で採用させていただきましたが、その他のご要望については、関係者のご意見を広く伺ったうえで年内にも Crew JAPAN としてのお答えを提出いたします。

11 月度の日本ボート協会理事会（11 月 20 日開催）で本計画について承認をいただきましたので、ここに最終版として発表いたします。なお、今後も各種ご要望がありましたらば、ご遠慮なく本件の責任者である競技力向上委員長、朝倉直樹まで、メール asakura@jara.or.jp でお寄せください。

大前提

①継続

従来、世界選手権で海外遠征が終わると日本代表クルーは解散し、次のシーズンに向けては、一部の例外年を除き、再びゼロから代表選手の選考を始めておりました。

しかし、Crew JAPAN については、今年度のメンバーを引き継いだところから出発する形をとります。ロンドン五輪に向けての継続的な強化が必要な現在、リセットをして、連続性をなくし、時間的にも無駄を生むことを避けたいという考えです。

一方、Crew JAPAN のメンバーの入れ替わりは、次のような形で行われます。

新規メンバーについては、後述するエルゴテストシリーズの成績に基づき招待されるほか、ほぼ毎月行われる Crew JAPAN の強化合宿に、エルゴスコアなどが良い選手は、所属クラブの推薦により参加することができます。その合宿において Crew JAPAN メンバーにふさわしい実績を残せば Crew JAPAN 新規メンバーとなります。合否判定はヘッドコーチが行

います。

次のような場合、Crew JAPAN メンバーから外れます。合宿でのパフォーマンスが水準以下に低下してきたとき、特段の理由無く強化合宿に参加しないことが継続した場合、本人からの申し出が有った場合。

②変革

Crew JAPAN 活動をより活発に、より中長期的視点に立ったものにしていくには、現在のシステムを変えていくことも必要です。

特に①で述べたように、選手にとっては1シーズン限りでない Crew JAPAN 活動になることも考えれば、選手の立場を明確にし、権利義務をはっきりさせることも重要になります。その観点から、マックスの提案では、Athletes Agreement と呼ばれる選手と協会との間で結ばれる覚書のようなものを導入したいと考えています。

そのためには、順序が逆になりますが、選手、協会が同じ考え、理念のもとに活動して行く、そのための覚書なのだと言える前提となる Crew JAPAN の「理念」をはっきりと文章化させる必要があると考えます。一つの共通認識を持つこと、ベクトルをそろえることは Crew JAPAN 活動を実りあるものにするためには不可欠であると考えます。

もちろん、共通認識は多くの意見交換とお互いの立場を理解する相互理解に基づき、築き上げ、さらに常に見直しをしていくものだと考えています。

上記の新しい取り組みについては、その完成を来年3月とし、選手、クラブの代表の方々と意見交換を開始したいと考えております。近日中にこのことに関する素案を提示いたします。

具体的なスケジュール（シニア、U23）

（U19については一部を除き、本年同様のスケジュール、スキームを予定しています）

①エルゴメータテストシリーズ

冬場のトレーニングの進捗状況をコーチ陣が把握するために、また新たなメンバーの発掘も目的として、また何よりも代表選考の基礎資料として、別紙(1)のようなエルゴメータテストを行っていただきます。これは Crew JAPAN メンバーのみならず Crew JAPAN を目指す多くの選手に参加してもらうものです。この成績が優秀な選手は Crew JAPAN の強化合宿に招待されることがあります。

②強化合宿

12月に香港で東アジア競技大会がありますので、来シーズンに向けての Crew JAPAN の強化合宿は年明け1月から開始します。

具体的なスケジュールは別紙(2)をご覧くださいますが、若干の説明を加えます。

1月、2月、3月の合宿には、Crew JAPANの継続性の観点から、今年度のU23、U19のメンバーにも参加を呼びかけます。その後の強化合宿についてもできる限り多くのCrew JAPANメンバーに参加してもらうことを原則にいたします。

なお、Crew JAPANに新たに参加を希望する選手の強化合宿への参加申請、逆にCrew JAPANメンバーが強化合宿に参加できないときの申請についての詳細は別に発表いたします。

③派遣選手最終選考合宿

この合宿で、来シーズンの世界へ挑戦する種目、代表選手を決定します。

《シニア》

1月から4月にかけての強化合宿を経て、シニア（エリートとも呼びます）チームについては、4月23日から5月1日にかけて、2010年のワールドカップ、世界選手権、アジア大会代表を決定する最終選考合宿を行います。

この合宿に参加できる選手は、先に述べたエルゴメータテストシリーズで要求される公式データを提出した選手の中から、そのエルゴの成績、Crew JAPAN強化合宿での成績などを参考にしてヘッドコーチが選考し招待状を送った選手です。

しかし、次の基準を満たした場合、直接、この選考合宿に参加することを認めます。

2,000m エルゴの成績が以下の水準を上回った場合。

軽量級男子 6'19" オープン男子 6'05" 軽量級女子 7'15" オープン女子 7'00"

（軽量級の体重設定は、男子73kg、女子59.5kg。合宿初日にエルゴスコアのチェックを行います。）

《U23》

同様にU23についても、シニアと別日程で、5月25日から5月28日にかけて、世界U23ボート選手権代表を決定する選考合宿を行います。

参加資格はシニアと同様ですが、直接、この合宿に参加するエルゴの基準タイムは、次のようになります。

軽量級男子 6'23" オープン男子 6'10" 軽量級女子 7'20" オープン女子 7'10"

④来シーズンの海外遠征スケジュール計画

《シニア》

最終選考で選ばれたCrew JAPAN主力の来シーズンの海外遠征は、夏場はワールドカップ第1戦（5月28日～30日、ブレド）、第2戦（6月18日～20日、ミュンヘン）、第3戦（7月9日～11日、ルツェルン）に参戦し、その間、ヨーロッパ滞在となります。

ワールドカップ第1戦開催地ブレドは、ロンドン五輪予選を兼ねる2011年世界選手権開催地であり、情報収集のためにも是非とも参加したく考えています。

来シーズンの世界選手権は、ニュージーランドで10月31日～11月7日開催のため、7月

下旬から 8 月にかけては日本での強化合宿を行い、現在検討中の秋合宿を経て、世界選手権に臨むこととなります。その直後に中国の広州で開催されるアジア競技大会については、ボート競技の開催日程が正確には決定していませんが（最新情報では、11 月 13 日～18 日となる見込み）、JOC の認めた種目につき原則として世界選手権代表が転戦することになります。

《U23》

U23 については、代表選出後 6 月に国内合宿を行い、7 月上旬にスイスに向かいワールドカップ第 3 戦（7 月 9 日～11 日、ルツェルン）を戦い、ベルリンでの合宿を経て世界 U23 ボート選手権（7 月 22 日～25 日、ベラルーシ）に臨みます。

おわりに

今年の 3 月に発表した今シーズン Crew JAPAN（シニア）の目標は、

「①世界選手権へ LM1x,LM2x,LM4-,LW1x,LW2x の 5 種目を派遣し、LM1x,LM2x,LW2x は Final A 進出、LM4-,LW1x は Final B 進出を目指します。

②JOC からの通知に基づき、東アジア大会（12 月 9 日～12 日、香港）へ上記 5 種目を派遣し、全種目でのメダル獲得、うち少なくとも 2 種目は金メダルを目指します。」

というものでした。まだ、東アジア競技大会は終わっていませんが、世界選手権で実現できたものもあるし、実現できなかったものもあります。LM2x、LW2x については、派遣そのものが出来なかったのですから大きな失点でありましょう。その面で、今年の Crew JAPAN の成績は満足できるものではありませんでしたが、LM4-の成績などで少し前進もしたというところだと考えています。

また、一方で単なる成績ではない目標として、今年の 1 月に「ナショナルチームは代表選手を中心とする一部の関係者のものであるという考え方を否定することから出発したいと考えます。日本ボートの五輪でのメダル獲得を何らかの形で願う全ての人たちがナショナルチームの一員であり、サポーターであると考えます。」という考え方を示しました。一言で言えば、みんなの Crew JAPAN の実現ですが、このことについても出来たことと出来なかったことがあります。特にみんなで支える Crew JAPAN の考え方に立ったサポーターキャンペーンなどは、なかなか前進できていません。しかしながら、Crew JAPAN が皆のものであるという考え方は徐々に浸透しつつあると思います。

このレポートの冒頭でも触れたことですが、来シーズンに向けては大きく 2 つの課題があると考えています。

第一に、マンパワーの厚みを出すこと。

例えば、Crew JAPAN メンバー選手をもっと増やし、「Crew JAPAN は優れた選手たちが所属クラブよりも高いレベルで切磋琢磨する場」という考え方を定着させ、マックスが「優れた選手が出来るだけ多い頻度と一緒に練習することが、日本のレベルを上げる」と言う

状況を作り出す必要があります。そのためには指導者、マネージメントについても人材を確保、育成する必要があります。

第二に、分かりやすく効率的なシステムを整備すること。

Crew JAPAN の規模拡大に伴い、色々なことが複雑になり放置すれば混乱することになります。まず、関係者が共通認識を持てる分かりやすいシステムを作り出す必要があります。皆が同じベクトルで動ける「理念」の文章化から始まって、選手、所属団体、協会の関係の明確化など分かりやすい状況を作り出し、その基盤に立って、運営の効率化を進展させることが必要です。

マネージメントの責任ではありますが、現状では、取り散らかった部屋を前にどこから手を付けるか茫然としている状況ですので、頑張って大掃除をしてきれいになった部屋に効率的な家具の配置を決めていくようにしなければなりません。これを実現することで、支出の効率化を図ることができます。また、どのような訴求をすれば多くの方々にサポーターになっていただけるかというような資金調達面での戦略も立ってくると考えます。

最後にまとめれば、マンパワー的には継続的に選手、指導者を育成し、量的に分厚い体制を作ること。Crew JAPAN を支えるシステムとしては、明確性、効率性を目指して変革していくこと。いわば継続と変革という反対概念をそれぞれに生かしていくことが重要だと考えています。

以上、来シーズンの Crew JAPAN の活動プランとそのために必要なことのアクションプランを説明いたしました。今後も皆さまからこのプランに対するご意見をより多く頂戴できれば幸いです。

以上

(別紙1)

エルゴメータテストシリーズ実施要領

《目的》

個々人の冬場のトレーニングの成果を見るために、さらには Crew JAPAN として選手たちの実力を把握するためにエルゴメータテストシリーズを実施します。

現在の Crew JAPAN メンバー選手、Crew JAPAN を目指す選手には必須のテストです。多くの選手が参加することを望みます。

《スケジュール》

このテストのシリーズは、次の5回のエルゴテストから成り立っています。

6km テスト ①2009年11月21日～29日、②2009年12月19日～31日、
③2010年1月23日～31日

2km テスト ①2010年2月20日～28日、②2010年3月20日～28日

《実施方法》

ドラッグファクターはフリーです。

軽量級の体重制限は6km 男子 75.5kg、女子 62kg、2km 男子 74kg、女子 60.5kg でテスト2時間前に計量します。

《結果報告》

結果については、所属団体責任者（監督、コーチなど。団体に所属していない選手は自己申告可）より、また、今後実施予定の記録会の場合は主催者より、それぞれの期間の実施最終日の次の木曜日までにボート協会に別添記入フォーマットを使ってメールで報告します。宛先は、asakura@jara.or.jp です。

病気などでテストができないときは診断書を付けてボート協会に報告します。その他の理由で実施できないときも上記にメールでご相談ください。

《成果の確認》

Crew JAPAN ヘッドコーチ、マックスは今回のエルゴメータテストの意義を次のように語っています。

「6km の結果からは全身持久力と筋持久力についてのこの時期でのトレーニング効果をもっとも信頼できる形で知ることが出来ます。2km の結果は新しいシーズンに向けての自分の身体能力を示すこととなります。この2つのテストにより国内のみならず国際的な自分のレベルをも知ることが出来ます。

さらにこの2つのテスト以外に、20秒、60秒のエルゴテストもトレーニングの中に取り

り入れていただきたいと考えます。この短いエルゴテストで瞬発力について知ることが出来ます。これについても継続的に記録し、進歩を確認してください。」

《成績優秀者》

各回の成績優秀者は、Crew JAPAN の強化合宿に召集されることがあります。

《全国マシンローイング大会との関係》

11 月から 1 月にかけて各地で開催されます全国マシンローイング大会で、上記 6km 測定を行う時期に 2km の記録を取るようになりますが、この 2km の記録も参考情報といたしますので、Crew JAPAN を目指す選手は報告をしていただくようお願いいたします。

全国マシンローイング大会成績優秀者については、テストシリーズの成績優秀者同様に Crew JAPAN 強化合宿に召集することを計画しております。

《記録会の開催》

上記のテストを、皆で競い合って実施するために各地域で合同の記録会を実施することを計画しています。詳細はホームページでの発表と各地域の世話役の方々からご連絡していただきます。

《Crew JAPAN 最終選考への条件》

Crew JAPAN 最終代表選考合宿（シニア 4 月実施、U23 5 月実施）に招待される資格を得るには、6km テストを 2 回以上、2km テストを 1 回以上行い成績の報告をする必要があります。

《高体連通信制エルゴとの整合性》

高体連ボート専門部が実施する通信制大会では 20 分エルゴ漕が実施されており、6km テストとの整合性を取るべきとのご意見がありました。しかし、20 分を 6km に変えることは高校 1 年生などの初心者には負荷が強くなりすぎることから、20 分漕成績上位者についてのみ別途 6km テストを実施することで整合性を取ることにいたします。

以上

(別紙2)

2010年1月以降の Crew JAPAN 活動予定 (2009年11月20日現在)

あくまでも現段階での計画であり、変更することがあります。

2010年1月9日～18日 強化合宿 (シニア、U23、U19 合同)
2010年1月30日～2月14日 強化合宿 (シニア、U23、U19 合同)
2010年2月26日～3月8日 強化合宿 (シニア、U23、U19 合同)
2010年3月15日～21日 強化合宿 (シニア、U23、U19 合同)
2010年4月3日～16日 強化合宿 (シニア)
2010年4月23日～5月1日 派遣選手最終選考合宿 (シニア)

《シニア代表》

5月6日～15日 国内合宿
5月21日出発 ヨーロッパ遠征
5月28日～30日 ワールドカップ第1戦 (ブレド)
6月18日～20日 ワールドカップ第2戦 (ミュンヘン)
7月9日～11日 ワールドカップ第3戦 (ルツェルン)
7月13日帰国
7月27日～8月9日 国内合宿
8月17日～23日 国内合宿
9月合宿はペンディング
10月4日～17日 国内または海外合宿
10月22日 ニュージーランド入り
10月31日～11月7日 世界選手権 (ニュージーランド、カラピロ湖)
11月13日～18日 アジア競技大会 (中国、広州)
2010年5月25日～28日 派遣選手最終選考合宿 (U23)

《U23代表》

6月11日～20日 国内合宿
7月1日出発 ヨーロッパ遠征
7月9日～11日 ワールドカップ第3戦 (ルツェルン)
7月22日～25日 世界 U23 ボート選手権 (ベラルーシ)
7月27日帰国

代表以外の Crew JAPAN についても、5月以降の強化合宿を予定しています。

以上