

2014 年強化活動総括

1. 目標

2014 年のはじめに日本オリンピック委員会（JOC）に提出した 2014 年及び 2016 年までの目標は以下の通り。

2014 年シーズンの経過目標

- 1) 「継続強化制度の実施」
- 2) 「U23 世界選手権複数メダル獲得」
- 3) 「U20 世代の World Cup 出場」

2015 年シーズンの経過目標

- 1) 「継続強化選手に対する合宿日数の増大」
- 2) 「シニア世界選手権決勝進出」
- 3) 「U23 世界選手権複数メダル獲得」
- 4) 「U20・U21 の World Cup 出場」

2016 年シーズンの経過目標

- 1) 「軽量級 3 種目（LM2x、LM4-、LW2x）でのオリンピック出場権獲得・オリンピック決勝進出」
- 2) 「U20~U22 世代から U23 世界選手権でのメダル獲得」

2. 掲示目標と実績

達成した項目：「継続強化制度の実施」

達成できなかった項目：「U23 世界選手権での複数メダル獲得」、「U20 世代の World Cup 参戦」

3. 掲示目標と実績との差の原因

- (1) 「U20 世代の World Cup 参戦」

U20世代のWorld Cup参戦が実施できなかった理由としては2つある。原因の1つ目は資金不足が挙げられる。予定した活動が実施できない状況が生まれないよう予算獲得へ向けて協会として本格的に動いていかなければならない。2つ目はコーチの人員不足の問題である。大林邦彦ヘッドコーチ、梶田宏 U23・U19統括コーチと、さらにサポートコーチとして立命館大学コーチ（桑野造船株式会社所属）の今次直樹コーチ、NTT東日本の浦和重コーチ、関西電力美浜の森山修監督にご協力いただいた。しかしながら、この5名での計35名（シニア:12名；U23:13名；U20:10名）の選手を指導することは難しくWorld Cup参戦は実現できなかった。シーズン途中で、U20枠の選手強化が中断したことについてはお詫びする。

(2) 「U23世界選手権メダル獲得」

U23世界選手権に対しての問題は3つ挙げられる。1) 合宿日数の不足、2) 国内外のレースへの参加回数不足、3) スタッフ数の不足が挙げられる。

まず、1)、2)に関しては、予算確定後に合宿日程を提示するという手順を踏んだため日本ボート協会強化委員会からの合宿日程の通知がシーズン開始後になり、各所属団体にご迷惑をお掛けする事になった。その結果、所属団体との調整が不調に終わり、U23日本代表チームにおいては合宿が組めず、スウィープ種目に関しては、U23世界選手権がこのクルーでの最初のレースとなった。レースで十分なパフォーマンスを発揮するには、レースペース相当の高いスピードを持続する能力を養う必要がある。身体の機能としては十分な能力を持っていても、経験がなければなかなか実現できるものではない。当然ながら、世界レベルでのレース機会はU23カテゴリーでは各選手持ちあわせていない。世界レベルのレースに参加することで、そのスピードを維持する能力が養われる。また、そのレースを連日続けるためのコンディショニングも各選手が養うべき能力の一つである。これらの能力を養うことは世界レベルの大会でしか達成することができない。各所属団体との十分な連携を組み、合宿日程の増大とレースへの参加機会を増やすことを検討すべきである。

3)に関しては、U23日本代表だけで7クルーを編成した。学業との兼ね合いから7クルーが各々の練習時間に合わせてトレーニングを行ったため、この状態を数名のコーチで補うことに無理があった。また、合宿地・現地でのスタッフ数も足りず、十分な合宿地・遠征地での手配ができなかったことも事実である。スタッフ数を増やすことでこれらの解決を目指す。

4. 今シーズンのレース分析

(1) U23世界選手権

目標としたメダル獲得は逃した。しかしながら、BLM4-が5位、BLM2-が8位、BLW1xが9位、BLW2xが10位など、U23世代には世界と戦える選手が日本には多数いることを認識できた。また、今回

の参加選手の多くが22歳以下であり、来年のU23世界選手権への参加権利を持つ。平均年齢にして22歳と非常に若いクルーであった。継続強化、練習量の確保等により、来年のU23世界選手権でのメダル獲得は実現できると考える。

一方で、フィジカルレベルは世界の84.6%程度（80%～92%）であった。フィジカルレベルの高いクルーについては上位進出が可能であった。確実なメダル獲得を実現するには、フィジカルレベルをより高いレベルにまで引き上げる必要がある。過去のU23メダル獲得者でフィジカルの記録が残っている選手の記録を検証すると、彼ら・彼女らは世界と同等のフィジカルレベルを有していた。世界レベルのフィジカルを保持するためには質の高い環境下でのトレーニングが重要である。そのためにも、U20・U21世代とともに、今年のU23世界選手権日本代表選手の強化も重要である。

(2) シニア世界選手権

世界との差は歴然としている。現段階では「世界でメダルを」という夢は非現実的であり、日本ボート界がこの現実を受け入れ、早急に軌道修正すべきである。結果から考えると、艇の運びの長さや速さが圧倒的に劣っていたということである。それらは、チーム結成以降、最も重視してきた点であった。それらは確実に進歩していた。しかし、それがまだまだ十分でなかったという結果である。最大酸素摂取量の増大と合わせ、1ストロークあたりの出力を高める必要がある。この問題を解決するには、陸上でのトレーニングも必要となるが、単純な筋力アップだけでなく、緩みの無い艇の運びを可能とする「身体の剛性を高める必要がある。2016年・2020年へ向けて「艇の運びの長さや速さ」を獲得するためには専任のフィットネストレーナーが必要と考える。今まで通りJISSのトレーナーと連携しつつも、こちらの主導でプログラムを提案し実施。これらの問題を解決することでボートスピードの改善が期待できる。一方、日本チームの生命線となる「感覚」を更に磨くために、小艇でのトレーニングを徹底して行ない、艇との同調性をますます高めていかなくてはならない。

フィジカルレベルは昨年以前よりも上がっているとはいえ、そのフィジカルレベルは世界の83.4%程度（81%～88%）でしかない。2016年シーズンの経過目標である「軽量級種目決勝進出」を実現するには、圧倒的なフィジカルの差を短期間で埋める必要がある。2014年シーズンのトレーニング量は年間6000kmと推定される。このトレーニング量では世界との差は埋まらない。現在の社会人チームの環境を考慮すると、合宿日数の増大が効果的であると考えられる。段階的な合宿日数増大により2016年には年間200日以上合宿日数を確保したい。

(3) フィジカルレベルの向上

U23チームのフィジカルデータはこれまでほとんど存在しないため、今年の選手が過去の選手に比べ、チームという集団として、どのようなレベルであるのかは評価できない。シニアチームにおいては、トレーニング量が少ない中でも、各クルー0.1～0.5 L/minの向上が認められた。National Team レベルの選手での $\dot{V}O_{2max}$ の向上は年間0.05 ～ 0.1 L/min程度が一般的であることを考えると十分な伸びであり、これは強度を重視したトレーニングメニューによるものだと考える。今後、トレーニングの質・量ともに上げる予定である。トレーニングの質と量を向上させることは身体的な負担を大きくするため、十分な支援体制を作ることが必要である。

日本チームのフィジカルの世界との差は、女子で0.5L/min以上、男子で0.8L/min以上である。すべての結果はこのフィジカルの差に起因する。この差を埋める努力を継続しなければならない。さらに強度を上げ、かつ、距離を踏むトレーニングを恐れているのは、日本のボートはいつまで経っても世界に追い付かない。この差を考えると、さらにステップアップしたトレーニングをあと2年～8年程度の継続する必要がある。逆に、技術的に長けた日本の選手のフィジカルレベルが世界レベルにさえ到達すれば、世界のトップチームとなり得る。その日が来るまで「感覚」を研ぎ澄ましながらも、フィジカルレベル改善へ向けての取り組みが必要である。

5. 継続強化について

(1) 制度概要

従来の強化策はカテゴリー別強化であり、主に、シニアと U19 を対象に行われてきた。しかも、U19 強化は高体連のみによって行われてきた。日本ボート協会としての強化活動の多くはシニアカテゴリーに注力されていたと言える。ここ数年、阿部肇前ヘッドコーチ・相良彰敏強化委員長により「ディベロプメントカテゴリー」の創出により、継続強化の地盤が作られたと考えられる。

2013年12月以降、本格的に継続強化を制度化し強化を始めた。U20 枠とメダル獲得者枠を設置して、昨年の U19 日本代表選手及び過去に U23 世界選手権でメダルを獲得した選手に対しての継続強化を試みた。

(2) 結果

昨年の U19 日本代表選手を登用した U20 枠の選手においては、アジアカップ以外の国際大会への出場機会を与えることが出来なかった。そのため、U20 枠の選手個々人が目標設定を行うことを困難にしたと言える。選手もモチベーション維持が難しかったのではないかと考える。一方で、高橋かは選手（日本体育大学（当時 本所高校））、古米峻知選手（日本大学（当時 関西高校））、志賀巧選手（日本大学（当時 美方高校））、武田和樹選手（関西電力美浜）の3名が U23 日本代表最終選考にまで残り、古米峻知選手（日本大学）は U23 日本代表選手として活

躍する機会を得た。U20 枠のコーチとしては U23 担当コーチの梶田コーチをあてた。そのため、梶田宏コーチへの過剰な負担を招いた。2015 年に向けては、目標設定とモチベーションの維持、コーチ配置が問題となる。

メダル獲得枠選手 10 名のうち 3 名はシニア世界選手権日本代表選手となり、福本温子選手(明治安田生命)は World Cup 日本代表選手となった。メダル獲得枠選手の継続強化年数及びペアを必要とするスウィープ選手の強化が問題となった。また、継続強化制度に対する説明が不足したために対象選手へストレスを加えてしまった。十分な説明が必要であったと考える。

(3) コーチングスタッフ数の拡充

U19からシニアまでの一貫指導・継続強化を目指し活動を行ってきたが、その段階で出てきた問題の一つにコーチングスタッフ数の不足が挙がる。シニア担当コーチとU23/U19担当コーチの2名とサポートコーチ3名の計5名では全てのクルー（U20：10名、U23：6クルー、シニア：6クルー）を十分に指導することが困難であった。来シーズン以降、コーチングスタッフの拡充が必要である。

6. 一貫強化制度

2013 年 12 月合宿において U19 日本代表候補・U20 枠・U23 日本代表候補・メダル獲得枠・シニア日本代表候補までの合同合宿を実施できた。U19 日本代表からシニア日本代表まで同じトライアルを実施できたことは、選手が自身の立ち位置を認識することができ、今後の強化に対し有用であったと考える。

7. 再チャレンジ制度

2014 年シーズンへ向けた選考から取り入れた制度である。確実に能力のある選手を選考合宿に参加してもらうための方策であった。各選考合宿への参加権を再チャレンジレースによって各カテゴリー最大 3 名まで認めた。有効な制度であったと考える。殊に、最終選考における再チャレンジ制度は、有能な選手を取りこぼすことなく日本代表選手として登用できた点で有効であった。

8. 選考全般について

選考時期が 3 月及び 4 月であった。その時期におけるトップクルーが必ずしも夏のシーズンにおけるトップクルーとなるとは限らず、選考時期に関しては再考が必要である。選考方法に関しては 2014 年シーズンへ向けた選考と同じ方法を踏襲する予定である。

9. メダルポテンシャルアスリート制度

今シーズンからメダルポテンシャルアスリート制度を開始した。本制度はタレント発掘に関する事業により発掘された優秀な若手競技者を優先的に育成するためのシステムである。今シーズンは、大門千紗選手（日田林工高校）をメダルポテンシャルアスリートとして認定し、その強化を強化委員会で実行することとなった。メダルポテンシャルアスリートは U19 からシニアまでの様々なカテゴリーの強化合宿へ参加し、質の高いトレーニングを実施できている。大門千紗選手（日田林工高校）はボートを本格的に開始して 5 ヶ月という異例の短さで全日本選手権女子シングルスカル 6 位入賞を果たした。今後、タレント発掘事業により認定されるメダルポテンシャルアスリートの強化も同様に行う予定である。

10. 強化資金について

残念ながら強化資金は潤沢とは言えない。諸外国の強化費が年間 6 億円から 9 億円であるのに対し、日本チームの強化予算は年間 1 億円で満たない状況にある。さらなる強化を目指すのであれば、協会として、最低でも年間 2 億円の資金調達を行うべきである。このような状況のなか、現在、選手への負担は一日あたり国内合宿の場合 3,000 円、海外遠征時には 5,000 円の負担を強いている。また、すべての選手に潤沢なスポンサーがいるわけではない。今後、この負担を減らした上での強化を行わなければならないと考える。

11. 各所属団体との連携について

サポートコーチとして 3 名のコーチにご協力をいただいた。各コーチ、及び、各コーチの所属団体には多大なる代償を負っていただくこととなった。各コーチ、及び、各所属団体に感謝すると共に、本活動を継続し日本のボートの躍進へつなげることができればと考える。

2015年シーズンへ向けて

(1) 合宿日程の早期提示

今シーズンは予算との関係上、合宿日程の提示が遅れ、多くの団体にご迷惑をお掛けした。2015年シーズンへ向けての合宿日程を2014年10月には提示をしたい。ただ、予算確定時期が毎年5月ということもあり、予定変更もあり得ることを理解いただきたい。

(2) 選手最終選考の時期（ワールドカップ後）

今シーズンは選手選考を3月及び4月に行った。選考時期として早すぎるのではないかと考え、2015年シーズンから3月・4月に一旦代表候補の選考を行い、選手を絞った後、World Cupへの派遣により、さらに、正式な日本代表選手を選考したいと考えている。スペア選手が発生するな

ど、そのためのリスクは大きいですが、限られた資源での世界と戦うために必要な手段としてご理解いただきたい。

(3)合宿日数の増大とフィジカルの更なる向上

現在の日本のボートを取り巻く環境は諸外国に比べ恵まれているとはいえない。社会人チームに所属する選手は、通常の会社業務を行いながらの競技生活となり、トレーニング時間が大幅に削られる。一方で、日本ボート協会強化委員会の目的は世界と戦いオリンピックにおいてメダルを獲得することにある。そのことから、まずは、世界と戦うための手段を再優先して考える必要がある。2015年シーズンの合宿日数は合宿日数の大幅な増加を考えたい。今シーズンはスタートが遅れたこともあり、合宿日数は大凡130日程度にとどまっている。合宿中のトレーニングボリュームは2800km程度である。社会人チームの事情を考えると、年間トレーニング量は恐らく6000km程度にしかならないと推察する。

このトレーニングボリュームで、オリンピックでメダルを獲得したクルーは今までに一つもなく、高い質を保ちつつも、年間に少なくとも9000km以上は獲得しなければならない。そのためには年間200日程度の合宿を組む必要があり、段階的に合宿日数を増加させることについて、各所属団体と協議しながら進めていきたいと考えている。

(4)コーチ体制の充実

今シーズン、シニア・U23コーチの担当クルー数はそれぞれ6クルーと7クルーであった。しかも、練習時間がばらつくこともあり、コーチの水上練習に対しての稼働時間は1日8時間程度となることもあった。これは明らかな過剰タスクである。コーチ体制を充実させ、コーチの労働環境を改善させる必要がある。

(5)広報活動について

今年の世界選手権前に、広報委員会のご協力によりFacebook「Crew Japan」の編集権を付与された。Crew Japan ページは遠征中の様子、レース内容を細かく発信することで多くの方々から好評を得ることができた。海外遠征中のスタッフだけでは発信が難しく、国内に情報発信拠点を設けることで、海外スタッフの負担軽減を図り、効率的な情報発信に努めた。シニア世界選手権期間中は約100件、アジアジュニア期間中も約60件の発信を行った。配信数は1日10000件を超える日もあった。選手を取り巻くファンへの発信により選手の活動への理解が深まり、ボートの魅力発信にも繋がる。今後、合宿・レース期間中の発信を継続して行い、スポンサー獲得を目指したい。