

JARA 発番 28-146 号
平成 28 年 10 月 17 日

公益社団法人日本ボート協会
強化委員会

2014～2016 年 強化事業総括

前提

2016年4月よりシドニー・オリンピック軽量級舵手なしフォア金メダリストのXavier Dorfman氏をコーチとして招聘し、トレーニング方法の改善を行ってきた。彼の提唱するトレーニングは強豪チームで行われているものである。トレーニングの中心を B1、B2 と呼ばれる Stroke Rate にして 16 - 18 のトレーニングと 18 - 20 のトレーニングと、C2 と呼ばれるサーキットトレーニングである。この B1 と B2 トレーニングに、トレーニング全体の 90%以上の時間をあてる。それにより、ストロークの強さ、大きさを引き出すとともに、ボート競技に最も重要な有酸素的代謝能力の向上を無駄なく引き起こすことができる。Xavier 氏の提唱するトレーニングの考え方、トレーニング方法を日本中に広め、継続していくことが、日本を強豪国に押し上げるための近道であると考ええる。

2013年12月より現体制で日本ボート協会強化事業を担当することになった。その体制での3年間の強化事業の結果がリオ・デ・ジャネイロオリンピックでの LW2x 12 位及び LM2x 15 位というものである。日本のボート界で日本代表チームとして求められている結果に届かなかったことは真摯に受け止めなくてはならない。ただ、2015年のエギューベレットの世界選手権の結果に比べれば、小さい変化ではあるが向上している。この小さな変化が将来のために重要であると考ええる。一方で、東京オリンピック世代である U23 世代の強化に関してはメダル獲得など一定の成果を挙げた。これは次世代の育成が成功している証でもある。また、シニアカテゴリーにおいても、2016年世界選手権では、LM1x においては、これまで日本で3名しか実現していなかった6分台を叩きだした。LM2-も2007年以来の7位という過去最高順位を記録した。記録としてはトップと5秒差のところまで来た。世界が注目する結果が出始めている。ただ、個別の結果からは、様々な評価ができる。ここでは個別の結果ではなく、2013年12月に発表した「日本ボート協会強化戦略プラン」(JARA 発番 25-000 号)に沿って、この3年間の強化事業についてレビューしたい。

Mission in 2013

- (1) タレント発掘事業を推進し、エリート選手のための世界に通用する世代を超えた継続強化プログラムを実行する。
- (2) 日本のボート競技推進のためにリーダーシップを発揮し、普及活動の一層の浸透と地域の団体のための強化プログラムを実行する。
- (3) 選考に関し透明性を維持し、公平・公正性を向上させることにより、ボート競技全体のレベルアップを図る。

Review

まず Mission として上の 3 項目を掲げた。それぞれに対するレビューは以下の通り。

- (1) 2014 年以降、タレント発掘委員会の事業であるタレント発掘事業を強力に推進した。大門千紗選手（大分県日田林工高校）及び高島美晴選手（明治大学）という 2 名をメダルポテンシャルアスリートとして認定し、優先的に強化活動を支援した。大門千紗選手は U19 世界選手権 8 位となり、高島美晴選手は、当時高校生でありながら、リオ・デ・ジャネイロオリンピック日本代表選考の最終盤まで残った。
- (2) 地位団体のための強化プログラムは十分とは言えない。今後、ナショナルチームでの活動を広く地域へ根ざしていくべきであると考え。具体的には地域の強化拠点を確立し、強化拠点を中心にナショナルチーム活動を、講習会活動などを通して還元していく必要がある。その際、様々な所属団体の方々にもご協力いただきたいと考えている。
- (3) 選考については、すべての選考レースの記録を公開した。また、人員に余裕がある時には、選考レース中の動画も公開を行った。公平・公正に十分に配慮して選考を行ったが、一部レースにおいて選手・所属団体への理解が得られず、混乱を招いた。改善すべき点であると考え。

Objectives in 2013

最大酸素摂取量の向上

日本選手のフィットネス・フィジカルは強豪諸外国の代表選手のそれらに対し圧倒的に劣る。その代表的な指標は最大酸素摂取量である。最大酸素摂取量は Rowing のパフォーマンスに直結する。日本選手が世界と戦うためには、その最大酸素摂取量の向上が必要である。2016 年・2020 年日本代表チームにおける目標とする最大酸素摂取量は表 1 の通りである。また、それに伴う、Rowing エルゴメータにおける参照値は表の通りである。このような数値を出す優秀な選手に対し、日本を代表するコーチが技術指導を行うことでオリンピックでのメダル獲得を実現する。

表1 2016年・2020年日本代表チームにおける最大酸素摂取量目標値

カテゴリー	2016年		2020年	
	女子	男子	女子	男子
Open	4.6 L/min	6.3 L/min	4.7 L/min	6.8 L/min
軽量級	3.8 L/min	5.7 L/min	4.1 L/min	6.2 L/min

表2 2016年・2020年日本代表チームにおけるエルゴメータタイム目標値

カテゴリー	2016年		2020年	
	女子	男子	女子	男子
Open	6:50	6:01	6:47	5:46
軽量級	7:13	6:18	7:05	6:04

Review

Objectives として最大酸素摂取量の向上を掲げた。最大酸素摂取量の測定に関しては、様々な担当者が国立スポーツ科学センターとの交渉にあたってきたが、依然として、国立スポーツ科学センターとの日程調整が上手く行かず、十分な測定ができなかった。しかし、最大酸素摂取量の指標となるエルゴメータタイムについては、いい結果が得られている。女子軽量級トップ選手で7分8秒、U23男子軽量級トップ選手で6分13秒と、2013年に掲げた目標値を上回ることができた。

トップ選手だけでなく、軽量級女子選手では2名の選手が2013年に掲げた基準をクリアし、軽量級男子選手でも2名の選手が2013年に掲げた基準をクリアした。2013年段階で、Watt換算で世界に比べ女子は91%、男子は82%であった。それが3年で女子97%、男子88%まで向上した。順調に、諦めずにトレーニングを積み続ければ、あと数年で女子のフィジカルレベルは世界のトップレベルに達するであろう。男子も、若手の台頭で、このフィジカルレベルは世界レベルに急速に近づくと考える。2020年へ向けこれらの人材を継続的に育成することにより、2020年の目標値として掲げたスコアを達成できる可能性がある。

B1 & B2 トレーニングは低いストロークレートでの高負荷トレーニングである。特にB2 トレーニングにおいては非常に負荷が高い。それを15kmから25km漕ぐ（たいてい20km程度まで）。その間、スプリントトレーニングはほとんど行われない。また、B1 & B2 トレーニングは乳酸閾値以下及び乳酸閾値よりも少し高いレベルのトレーニングであることから、乳酸閾値及びOBLA (Onset of Blood Lactate Accumulation: 血中乳酸

の蓄積が始まる点)を向上させることが期待される。そのため、最大酸素摂取量への影響は大きくない可能性がある。今後、乳酸閾値によるトレーニング効果の検証も必要だと考える。

表 3 2013 年及び 2016 年段階でのフィジカルスコアの世界との対比

	女子	男子
2013 年	91% ↓	82% ↓
2016 年	97%	88%

一方で、オープン選手の発掘と育成が大きな課題となった。2016 年秋以降、オープン選手の育成のために、抜本的な改革が必要であると考えられる。

Strategies in 2013

世界で競い合うトップアスリートの育成・強化

- (1) 今後のオリンピック競技大会において過去最多の決勝進出・メダル獲得を目指す。日本のボートは決勝進出(2回)こそあれ、メダル獲得がない。まずは、複数種目での決勝進出及びメダル獲得を目指す。さらに、将来を見据えた中・長期的な強化・育成戦略を推進する観点から、各ジュニア選手権大会のメダル獲得数の大幅増を目指す。
- (2) 世界の強豪国に伍する競技力向上を図るため、ジュニア期からトップレベルに至る継続的・体系的な強化体制を構築する。
- (3) トップアスリートがジュニア期から引退後まで安心して競技に専念することができる環境を整備する。そのためにも、各地域・団体との連携を強化し、それに対し日本ボート協会は積極的に支援する。

- A. 一貫強化システムの構築
- B. トップアスリート・指導者等の多様な活躍の支援
- C. 所属団体を活用した分散型強化拠点ネットワークの構築
- D. 障害者スポーツとの連携強化
- E. タレント発掘事業の推進

Review

Objectives を実現するための Strategies として 3 つの大項目と 5 つの具体案を提示した。以下、5 つの具体案についてレビューする。

A. 一貫指導システムの構築

一貫指導システムの構築のため、2013 年に「継続強化制度」、2016 年に「新設メダルポテンシャル制度」を発表し、有能な選手の継続的な育成を図ってきた。これらの対象となった選手の中から、上記、エルゴメータ目標値を上回る選手が出てきた。とはいえ、指導システムとして、コーチ不足などの問題があり、十分であるとは言いがたい。また、一貫指導システムにより、一部選手への選考免除を実施してきた。これに関しても一度見直す必要があると考える。

B. トップアスリート・指導者等の多様な活躍の支援

トップアスリートの引退後のボート競技との関わり及び指導者の対応な活躍支援については、全く不十分なままである。オリンピックの方々にはタレント発掘事業に関わっていただいているが、さらなる活躍の舞台を用意すべきであると考え。

C. 所属団体を活用した分散型強化拠点ネットワークの構築

各所属団体との連携を目指し、様々な意見集約のために、各カテゴリーにおいて代表者との話し合いの場を設定したが、残念ながら、建設的な意見のやり取りができずに終わってしまった。強化委員会側のマネジメントのあり方について再検討すべきであると考え。

D. 障害者スポーツとの連携強化

障害者スポーツとの連携強化を目指し、施設の合同利用、合同遠征などを強化委員会として提案をしたが、残念ながら、助成金配分元が異なることなどから実現していない。

E. タレント発掘事業の推進

タレント発掘事業は各関係者の尽力により、世界でも有数の被測定者数を挙げた。ボート競技経験者を対象とした広い意味での発掘・育成事業は軌道に乗り多くの日本代表選手を輩出できた。種目転向型の発掘事業においても大門千紗（日田林工高校）などの活躍により、一躍注目を浴びた。事業開始からの年数が短く、種目転向型の事業への評価はできない。