

関係諸団体各位

公益社団法人 日本ボート協会
強化委員会

2018 年シーズン強化戦略プラン

はじめに

2013 年に体制を一新し 4 年が経過した。2016 年 10 月に発表した「2017 年日本代表選手（シニア・U23・U19 カテゴリー）選考方針（JARA 発番 28-149 号）」をベースに、2020 年東京オリンピックまであと 3 年という中で見えてきた課題とそれに対する方策をまとめ、以下のとおり新たな「強化戦略プラン」として策定する。

1. Vision

競技力、育成、ガバナンスおよび組織力の全ての面で世界の強豪国となり、世界レベルでの大会における Final A 進出クルーを輩出し、究極の目標であるオリンピックでのメダル獲得を実現する。

2. Mission

2017 年度の反省を踏まえ、Vision を達成するために以下の Mission を策定する。

1. トレーニング方法の変革によるフィジカルレベルの向上
2. 競争意識（Spirits）の成熟
3. オープンカテゴリーの継続的強化
4. 一貫強化システムの深化
5. 組織力の向上

3. Objectives

それぞれの Mission について、個々に方策を示す。

1 トレーニング方法の変革によるフィジカルレベルの向上

1.1 国内でのトレーニング・技術の統一

昨年以降、ボート強豪国であるフランスのトレーニング手法を取り入れてきた。その最大の特徴は、B1 トレーニング（45 分×2、レート 16 から 18、70%から 75%のボートスピード、2mmol/l）によって、ストロークの技術の効率性を上げていくこと、そして B2 トレーニング（30 分×2、レート 18 から 20、75%から 80%のボートスピード、3/4mmol/l）によって、大きな出力を出すことである。さらにもう一つがサーキットトレーニングを行う C2 トレーニングである。

フランス式（古くは東ドイツ式）トレーニングは、年間を通して同じ強度で長い距離（低レート・高強度で）を漕ぐ事で一本一本のストローク内での出力を高める、そしてストロークの質を向上させることで、更なる有酸素的能力の向上を目的としている。筋力トレーニングにおいても、高強度・高頻度の筋持久的トレーニングへと移行した。

これらのトレーニングにより、日本代表チームのストロークは確実に長くなり、レースパターンも後半で勝負できる形へ変化し、また、フィジカルレベルも向上傾向にある。強化委員会と

しては、このフランス式トレーニングを広め、国内におけるトレーニングと技術の統一を更に深化させていきたい。

2 競争意識（スピリッツ）の成熟

2.1 選考方法の革新とコーチ・選手のスピリッツの変革

これまでの日本代表選考は、毎年3月もしくは4月に実施し、そこで日本のトップクラスに入れば自動的に世界選手権・オリンピックの代表として派遣されてきた。

2017年シーズンからは、Xavier Dorfman National Sports Director (NSD)により導入された方法を実行した。この先、世界レベルにチャレンジしていくのであれば、小艇（IXと2-）のレベルを上げなければならない。これが「キープポイント」である。そのために「小艇レース」を設定し、シーズン中の最も重要なレースと位置づける。このレースで代表選手を選考する。さらには国内合宿におけるタイムトライアルのIdeal Timeやシーズン初旬に開催されるワールドカップなどの結果に基づき、ターゲットとする世界選手権での成績を予測し、日本代表選手派遣を決定するという手法である。この代表選手選考制度を確立し、定着を図っていく。

2.2 世界選手権における目標設定

2017年シーズンから、シニアカテゴリーAグループではオリンピック種目でFinal B、非オリンピック種目でFinal A、U23及びU19カテゴリーではFinal B以上を最低限のラインとして目標を設定した。それにより、選考後の選手へのストレスは増大したが、一方で、競争による効果も得られていることから、今後もこの目標設定を継続する。また、シニアカテゴリーBグループではアジア選手権およびアジア大会におけるメダル獲得を最低限のラインとする。

3 オープンカテゴリーの継続的な強化

3.1 オープンカテゴリーの強化方針の明確化

国際ボート連盟（FISA）総会やIOC会議などでは、2020年東京オリンピック以降、軽量級カテゴリーが廃止される可能性が言及されており、2017年のFISA臨時総会以降、世界各国がオープンカテゴリーの強化へとシフトを始めている。

日本チームは長年、軽量級種目を重点的に強化してきたが、オープンカテゴリー強化へと再度シフトすべき時期に来ている。2017年シーズンもオープンカテゴリーの強化を行ったが、今後も具体的な課題を明確にしつつ、更に加速させていく。

4 一貫強化システムの深化

4.1 日本代表チーム内でのカテゴリーを超えた強化システムの構築

2013年の秋以降、一貫強化システムの構築を目指し、JOCエリートアカデミー生を含めたタレントチーム、U19、U23、シニアの合同合宿を行い、リオのオリンピックイヤーにはU19からシニアまで一つのチームとして活動することができた。また、トレーニング方法・技術の統一も浸透してきている。

2013年以降に導入された「継続強化」により、複数の選手がU19からシニアへ、U23からシニアへと移行できつつある。これが近年のシニアチームでの成績向上に貢献していると考えられる。しかし、U23カテゴリーの年間を通じた継続的強化活動については、継続性の面でまだまだ十分とはいえず、システムの見直しを含め改善しなくてはならない。今後もタレントを有する選手の発掘を積極的に行い、ジュニア期からシニア期までの一貫強化を継続し、加えて育成・強化に関する情報を日本ボート界で共有することで、「Crew Japan」を構築していく。

4.2 JOCエリートアカデミー、J-STARプロジェクトの有効活用

日本ボート協会ではタレント発掘・育成活動を活発に行っている。タレント発掘・育成事業の詳細については「日本ボート協会タレント発掘・育成事業戦略プラン 2018」として別途発表

予定しているが、発掘活動においては日本ボート協会と日本スポーツ振興センターとの連携事業や日本スポーツ振興センターからの補助金で実施している事業に加え、2017年度からは日本体育協会と連携しJ-STARプロジェクトに参加している。発掘された選手の育成場所として、タレント育成拠点を日本ボート協会独自に構え、JOCエリートアカデミーという選手育成にとってこの上ない環境において、競技面だけでなく、学業面、生活面の支援を受けながら、育成している。これまで様々な強化策を企ててもメダルにまで届かなかった日本チームにおいて、タレント発掘・育成事業は新たな、そして非常に重要な強化策の一つと考える。

4.3 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

タレント発掘委員会主導の活動において、分散型強化拠点が構築されつつある。今後、強化拠点を増やし、競技力向上の取り組みに加え、各チームによる総合型スポーツクラブの運営や地元のジュニア育成活動などの地域貢献活動も支援する。

5. 組織力の向上

5.1 関係諸団体との連携強化

日本代表チームでのトレーニングは、現段階において日本全体の競技力向上にとって最良のものであると考えたものを実施している。その方針・内容を多くのチームと共有することが重要であり、関係諸団体との連携強化は必要不可欠であると考えている。引き続きコミュニケーションの充実と連携の強化を更に高めたい。

5.2 トップアスリート・指導者等の多様な活躍の推進

現在、青森県教育委員会の協力で、オリンピックの吉田理子氏が日本代表チーム強化担当に加入している。吉田氏は元女性トップアスリートとして女性アスリートの支援を行った。今後も、日本代表チーム経験者を積極的に招聘することにより、日本代表チーム内強化活躍の場の創出に努める。

5.3 医科学委員会・アスリート委員会との連携

日本代表チーム活動の期間が長期化し、トレーニング強度が増大することによって様々な問題が噴出している。強化委員会だけでは対応が追いつかない部分も多く、ドクター、トレーナー、管理栄養士、臨床心理士との連携を更に高め、選手の支援を行いたい。また、アスリート委員会との連携により、「アスリート・ファースト」視点で強化活動が実践されているか、の検証を実施しつつ、強化事業を推進する。

5.4 パラローイングとの連携

日本ボート協会とパラローイング協会とは、2017年9月に統合方針を発表した。この動きは国際的にはすでに当たり前となっているが、国内では先駆的なものである。障害者スポーツに関するスポーツ医・科学研究を推進するとともに、強化拠点の在り方についても検討を進める。

さらに、世界選手権会場へ行くと、諸外国はパラローイングチームと密接に連携している。健常者のチームもパラローイングチームから学ぶことが多々あり、パラローイングの選手と関わることのできる環境整備なくしてローイング文化の成熟はないと考える。パラローイングと一体となって東京オリンピック・パラリンピックおよびそれ以降の五輪における目標実現に向け、連携を強化していく。

5.5 ボート界における透明性や公平・公正性の向上

日本ボート協会はオリンピックの選手選考において重大な問題を起こした過去がある。その反省を元に、アスリートや指導者等が公平・公正な環境のもとでスポーツ活動を行うことができるよう、アスリート委員会の協力により、強化活動の運営にアスリートの意見を反映する仕組みの導

入、強化委員会・日本代表チーム強化担当へ女性の登用、問題事例が発生した場合において、公平・公正の観点から、団体の運営状況を外部からチェックする仕組みを協会内に立ち上げた。また、裁定委員会制度、内部通報制度、コンプライアンス規定、倫理ガイドラインを整備しており、強化委員会としては今後も、関係部署と連携し、これらからの指摘に誠実に対応し、公平・公正な強化活動の運営を行う。

5.6 ドーピングのないボート界の維持

これまで、日本のボート界において、ドーピングに関する事例は報告されていない。今後も医科学委員会等によるドーピング検査や講習会を積極的に受け入れ、ドーピングの無い強化活動を維持・推進していく。

以 上