

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

2017年度強化活動総括

2017年2月のFISA臨時総会において、男子軽量級フォアが2020年東京オリンピック種目からなくなることが決定され、世界の多くの軽量級スイープ選手が軽量級スカル種目もしくはオープンスイープ種目に転向する年となった。シニア世界選手権において軽量級ダブルスカルの目標をBファイナル以上と定め、本年度をスタートした。男子軽量級ダブルスカルにおいては、2013年に続き、ワールドカップⅢ戦でFinal Bへ進出した。しかし、結果的に、男女ともに目標を達成できなかった事を真摯に受け止めている。また、本年より本格的にオープン種目の強化をスタートした。この種目における世界との差は非常に大きい。強化を続けることで将来メダルを獲得の可能性を感じさせるレースもあった。また、アジア各国のレベルアップが顕著であり、アジアにおける日本の有意性はすでに無くなってしまっている事も明らかとなった。Xavier体制2年目の強化事業について昨年度の選考方針(JARA発番28-149号)で示された6つの課題に沿って、以下のとおり総括する。

1. 「選考方針」で示した6つの課題に対する評価

(1)関係諸団体との連携について

関係諸団体との連携については、冬期～春期の代表チームトレーニング合宿において多くの団体のコーチとディスカッションの機会を得る事ができた。Xavier ナショナルスポーツディレクター(NSD)との直接対話も含め、強化の方針やメソッドについて関係諸団体のコーチ陣に説明する機会を作ることができた。多くの団体において100%とまではいかないまでも、理解の浸透が図られたと認識している。しかし、合宿日程など各種情報の発表の遅れなどにより混乱を招いた点を今後の反省材料とし、改善したい。対話を継続し、さらに連携を深められるよう努力する。

(2) トレーニング・技術の不統一

代表チームメンバーについては、合宿中に B1、B2 および C2 トレーニングを長期間実施した。これにより、特に C2 トレーニングの方法と重要性の理解につながったと認識している。また、合宿を通して技術的ポイントを指摘し、一定の漕ぎのスタイルを形成しつつあると認識している。しかし、まだ完成に至ってはならず、途上段階である。今後、テキストなどの作成を行い、合宿外においてもより理解を深められるように改善していきたい。

(3) 国際舞台へのチャレンジ

2017年3月のスモールボートセレクションの結果、代表チームを競技力に応じて A と B の2つのカテゴリーに分け、それぞれのレベルにあった大会への派遣を行った。すなわち、A はワールドカップ・世界選手権へ、B はアジア選手権へ派遣した。A に選ばれた選手においても、ワールドカップの結果によって、世界選手権ではなくアジア選手権への派遣を行った。このような方法は、「一定の枠を決め、そこで選ばれれば誰もが世界選手権に参加する」という従来の形ではなく、非常に厳しく強いプレッシャーを選手にかける事となり、選手間の一層の競争意識につながった。ただし、この選考について、関係諸団体への説明が足りなかった点について反省し、改善につなげたい。しかし、全ての選手が世界へ目を向けるきっかけとなり、さらに、選手間の競争をうみ出せたことは一定の成果として考えている。その他、フライトや宿泊等の手配において間際の変更手続きを行うなど、煩雑な事務を引き起こしたことから、今後改善を図る。

(4) オープンカテゴリーの強化

本年からオープン選手を代表として少数ではあるが選抜し、ワールドカップ、アジア選手権および世界選手権へ派遣した。その結果、日本のオープン選手のアジアならびに世界でのポジションを学ぶ事ができた。世界との距離は非常に大きなものであったが、将来のためにはこのカテゴリーの強化を継続的に行う必要がある。

(5) コーチと選手のスピリッツ

「代表に選ばれても世界選手権までにワールドカップや合宿のタイムなどで評価される」という厳しいストレスを選手にかけた。結果、選手は日々のトレーニングを厳しいプレッシャーの中で戦い抜き、目標に向かい己を高める環境ができたと考えている。コーチ陣は担当するチ

ームそれぞれについて目標のクリアというプレッシャーを感じながら日々のコーチングを行った。

(6) シーズン目標

シニアチームに設定したゴールは「オリンピック種目 B ファイナル・非オリンピック種目 A ファイナルを最低でも実現できるクルーを世界の大会に派遣し、それを実現する」というものであった。U23・U19 においても最低でも B ファイナル進出というターゲットであった。各レースの評価については以下に記す。

シニアカテゴリー

① ワールドカップ II (ポズナン)

LM2x A ファイナル及び B ファイナル (6 位及び 7 位: 出場クルー 12 クルー)

LM1x 2 クルーともに C ファイナル (15 位及び 18 位: 出場クルー 24 クルー)

LW1x 2 クルーともに C ファイナル (17 位及び 18 位: 出場クルー 18 クルー)

M1x 2 クルーともに D ファイナル (20 位及び 21 位: 出場クルー 21 クルー)

W1x C ファイナル (17 位: 出場クルー 18 クルー)

オリンピック種目の軽量級男子ダブルスカルにおいて 6 位、7 位の結果を残せた事は大きな進歩と考えている。強国と同様のスピードをラストまで維持し、競り合えた経験は大きな収穫であった。しかし、軽量級及びオープンのシングルスカル種目において、国際レベルにおけるポジションは非常に低く、この種目では全く戦えない事が明らかとなった。個々の強化の必要性をスタッフ・選手ともに認識した。特に、女子軽量級においては日本のトップ 2 名が世界の最下位レベルであったことで、個々の弱さを確認できた。個々のレベルアップが今後の課題である。

② ワールドカップ III (ルツェルン)

LM2x B ファイナル (9 位: 出場クルー 17 クルー)

LW4x A ファイナル (3 位: 出場クルー 3 クルー)

LM4x B ファイナル (9 位: 出場クルー 11 クルー)

LM1x C ファイナル (14 位: 出場クルー 26 クルー)

M1x C ファイナル及び E ファイナル (18 位及び 29 位: 出場クルー 31 クルー)

棄権 LW1x、W1x、LM2x

体調不良により 3 クルーの棄権を出してしまった。個々人の疲労の蓄積度合いの把握・メンタル面・衛生管理面においてチェック機能を構築すると伴に個々人の自己管理能力の向上も含めた、再発防止に務めたい。ワールドカップ II と同様シングルスカル種目における世界との差が大きく

個々の選手強化が今後の課題である。M1x の荒川選手はスweepからの転向 1 年目で技術の課題も多く残るレベルであったが、日本のオープン選手の世界における評価のために世界選手権への派遣を決定した。LM4x についてはこのクルーでの世界選手権への派遣は厳しいという評価であった。メンバー編成をより上位のメンバーに組み替えることで世界選手権への派遣を決定した。LW4x は参加クルー数が少なく、評価が難しかった。途中経過において体調不良などの原因でぎりぎりの状態であったが、レースに参加できた事、トップのオーストラリアとの差および 6 分 40 秒というゴールタイムから判断して、「世界選手権決勝への可能性をあり」として派遣を決定した。LM2x に関してはラストの 500m のスピードの維持力に課題はあるが積極的なレースができた。世界選手権では A ファイナルを狙える位置にあると判断し世界選手権への派遣を決定した。本大会は本来 LM2x を 2 艇参加させ、最終順位で上位となったクルーを派遣するとしていたが、体調不良で 1 艇がレースに参加不可となった事から、佐藤・池田組が選抜された。LW1x の富田選手はワールドカップ II 戦での最下位、今回のレースでの棄権という事で十分な評価することができなかった。その後の医科学委員会および所属との話合いの結果、世界選手権への派遣を見送ることとなった。M1x の栗原選手および W1x の榊原選手はワールドカップ II、III 戦の結果を総合的に判断しアジア選手権への派遣とした。

③ アジア選手権 (パッターヤ)

アジア選手権ではメダル獲得をターゲットとした。

- M4- A ファイナル (3 位: 出場クルー 8 クルー)
- M8+ A ファイナル (2 位: 出場クルー 5 クルー)
- M1x A ファイナル (4 位: 出場クルー 11 クルー)
- W1x A ファイナル (6 位: 出場クルー 12 クルー)
- W2x A ファイナル (4 位: 出場クルー 6 クルー)
- LM2x A ファイナル (4 位: 出場クルー 10 クルー)
- LM1x B ファイナル (8 位: 出場クルー 12 クルー)

代表チーム B チームのメンバーを中心として小艇に派遣した。さらに、5 月の小艇タイムトライアルで選抜された 8 人のスweep選手でエイトとフォアを構成してアジア選手権に参加した。アジア選手権においてはメダル獲得がターゲットであったが、M4-、M8+ 以外ではそれが叶わなかった。これまで、B チームのレベルの軽量級選手がオープンにチャレンジした場合でも、メダルを獲得できていた。今回、多くのクルーがメダル獲得できなかった事は、強化委員会として、大いに反省している。また、M4- 及び M8+ において、体調不良によるメンバー変更などがあり、ベストな状態で臨めなかった。このことも強化委員会と医科学委員会との連携における問題だと受け止めている。タイは高温多湿な環境であり、それに対する準備が万全ではなかった。個々の状態を把握するチェッ

ク機能を構築し再発防止に務めたい。来年のアジア大会についても同様な環境が予想される。また、オープン種目において、アジアでの日本の優位性はほとんど失われてしまっている事も判明した。今後オープン種目の強化についてはアジアレベルからその地位の向上を図る必要がある。

④ 世界選手権(サラソタ)

LM2x C ファイナル(15 位:出場クルー24 クルー)

LM4x A ファイナル(5 位:出場クルー16 クルー)

LW4x A ファイナル(6 位:出場クルー9 クルー)

M1x C ファイナル(18 位:出場クルー40 クルー)

オリンピック種目である LM2x がワールドカップ III で見せた B ファイナル 3 位のパフォーマンスを上回る事ができなかったばかりか、最低目標である B ファイナル進出を達成できなかったことは大いに反省している。選抜の仕組み、環境整備、体調の管理、メンタルの準備など、今後多くのことを改善していかななくてはならない。LW2x については、スモールボートセレクションの 1 位及び 2 位の選手の派遣ができず、出場できなかったことを今シーズンの最も大きな反省材料としている。LM4x はトップと 5 秒差、3 位と 2 秒差で最後までトップクルーと接戦した。しかし、レース全般を通して成熟度は高いものとはいえず、クルーのユニフォームや重要な場面での一体感などを今後さらに高めて行く必要がある。一方で、軽量級フォアがなくなり、多くのリオ五輪のファイナリスト達が種目を変更して LM2x や LM4x に参加している中でそれらのクルーに競り合えた経験は大きな財産となるであろう。LW4x はアメリカを倒しての決勝進出であったが、1位との差は 15 秒と大きくまだまだトップクルーの中で戦える実力ではなかった。個々人のさらなるレベルアップをはからなくてはならない。ただ、A ファイナルに進出できた経験は次に繋げたいと考える。

M1x は C ファイナルで 6 位であった。目標の B ファイナルには遠く及ばなかったが、多くの強豪を倒しての C ファイナル進出であった。世界の壁を肌で感じる事ができた事は大きな財産となるであろう。スカル転向 1 年目で技術的な課題も体力的課題もまだまだ多く、選手自身も満足のいく結果ではなかったと想像する。ただ、日本人がこのキング・オブ・ローイングの世界で、時間をかければさらなるポジションに進める可能性があると感じるレースを見せてくれた。

U23 カテゴリー

U23 世界選手権(プロブディフ)

LM2x B ファイナル(9 位:出場クルー22 クルー)

LM4x B ファイナル(10 位:出場クルー12 クルー)

LW2x B ファイナル(10 位:出場クルー14 クルー)

LW1x B ファイナル(9 位:出場クルー17 クルー)

W2x B ファイナル(10 位:出場クルー14 クルー)

LM1x D ファイナル(24 位:出場クルー34 クルー)

2014 年に体制が変わってから 2016 年まで、毎年、決勝へ進出していたが、本年は1クルーも決勝に進出することができなかった。しかし、前年までのメンバーの多くはシニア代表として本年度のシニア世界選手権において活躍し始めている。世代間の移行が成功している部分は評価できると考える。オープンカテゴリーは初めてのチャレンジとなったがBファイナルへ進出し、列強と競り合うレースを体験できたことが将来への大きな糧となるであろう。

U19 カテゴリー

U19 世界選手権(トラカイ)

W2x B ファイナル(11 位:出場クルー28 クルー)

M1x D ファイナル(20 位:出場クルー34 クルー)

従来このカテゴリーは全日本ジュニア選手権による上位入賞者が自動的に日本代表として派遣され、クルーを組んで出場していたが、本年から最低でも B ファイナルを狙えるレベルのクルーを派遣するという選考方針に則り、W2x の派遣を決定した。その後、全日本ジュニア選手権の結果から、Bファイナルへの進出が可能と評価し、M1x を派遣した。W2x はBファイナルのレースで強豪国と競り合うレース(28 クルー中 11 位)をし、目標を達成することができた。M1x については実力を発揮できず D ファイナルという結果に終わった。強化委員会として次年度以降の U19 世界選手権への派遣決定については選考システムを含め、慎重に検討するべきだと考える。

2. その他の項目に関する考察・評価

(1)フィジカル

2016 年～2017 年の評価としては国立スポーツ科学センター(JISS)で行われた測定を見ると、男女とも共通する選手のデータが数名分のみとなるものの、最大酸素摂取量は上昇傾向がみられた。(男子は 4.3L/min から 4.7L/min へ、女子は 3.1 L/min から 3.2L/min へ)。

(2)レーススピード

LM4x においては世界クラスのスピードの維持ができてきている。従来は後半 1000m でスピードを落とし、艇差が開くレース展開が多くみられたが、本年のレースではラスト 500m でもスピードを落とさず競り合うシーンが見られ始めている。その他のクルーにおいてもラスト 500m の競合いで簡単に振るい落とされるレース展開ばかりではなくなってきた。

(3)メニューの実践力

B1・B2トレーニングの質の向上

B1トレーニングにおいて正確性、レンジ、強さを表現する事の理解とその実践力が高まった。B2 トレーニングにおいては、高出力・スピード・心拍数(HR)の管理ができるようになり、レースペースへのイメージ作りが容易になってきた。今後も B1・B2 トレーニングの質をさらに高め、トレーニングを休むことなく継続することが重要である。

(4)C2トレーニング

各エクササイズの正確性が向上した。ベンチプルにおける挙上重量も上がりつつあり、上半身の筋力のベースが築かれてきた。今後の継続的トレーニングにより、さらなる筋持久力の向上が期待される。合宿中はトレーニング環境が整備されているが、合宿以外の環境下において道具等の整備が難しいため、C2トレーニングの実施が困難な場合がある。今後どこでもC2トレーニングを行えるよう、種目などのアレンジを公表していきたい。

(5)合宿日数の確保

本年は総合合宿日数が 200 日を超え、ヨーロッパでの長期合宿も敢行することができた。この合宿日数は、強豪国と同様の日数を確保できたといえる。しかし、長期の合宿における費用負担を各所属にお願いしており、理解を示していただいている関係諸団体に深く感謝したい。また、初めてのヨーロッパにおける長期間の合宿を経験する事になった選手には大きな精神的負担を強い事となった。しかし、これが時差調整やトレーニングの質・量の確保において、非常に効果的であることは強豪国が同様の仕組みを用いている事から明らかである。一方で、合宿地での各種環境の整備・改善に務める必要もある。

(6)コーチ体制の充実

本年は実業団チームからワールドカップや U23 世界選手権およびアジア選手権にサポートコーチを派遣していただき、レースへのサポート体制が従来よりも充実したものとなった。派遣に配慮を頂いた関係諸団体に深く感謝申し上げるとともに、今後の支援の継続をお願いしたい。一方、長期間における合宿において、コーチ不足のため、充実した選手サポートができなかった反省もある。長年にわたる課題ではあるが、早急に取り組まなければならない重要課題と認識している。特に本年はアジア選手権への流れとヨーロッパでのシニアの合宿という同時期に2つのチームが存在しなくてはならなかった。この流れは、来年以降も継続するので、コーチ体制の一層の充実を図りたい。

(7)女性スタッフの配置

本年から女性スタッフが全合宿、全レースに帯同することとなり、女子選手へのサポート体制の強化が図られ、女性特有の問題への対処が可能となったと考える。今後も、継続して女性スタッフの充実に努める。

(8)医科学・国際審判との連携強化

長期間の合宿やレース時における医科学サポートは必要不可欠である。合宿やレース会場におけるトレーナー、ストレングスコーチ、管理栄養士および日本人医師のサポートは大変心強く、選手も大いに助けられた。現地のサポートのみならず選手個々人との面談・相談等様々な面で強化と医科学のさらなる連携の重要性が明らかとなった。また、ドクターのみならず国際審判や FISA スタッフとして国際大会に参加している方々とのレース時の連携の重要性を改めて認識することができた。

3. 365 日間質の高いトレーニングを毎年継続するために

Xavier NSD の示した「質の高いトレーニングの継続」の実現のためには、選手だけでなく、関係諸団体にも大きなストレスを引き続き、かけ続ける事となる。実施可能な選手・所属もあれば、それが難しい、または不可能な場合もある。我々はこの最重要テーマの実現のために関係諸団体と多くのディスカッションを行い、少しでも歩み寄れる体制を構築していきたいと考えている。

ここで、(JARA 発番 28-149 号)の中にある基本的な考え方を再度確認したい。
「高いレベルの ROWING を実現するのは簡単なことではありません。毎年、毎日 365 日、質の高いトレーニングを実施し、それを何年も続けなくてはなりません。それを通して、やっと高いレベルの ROWING を実現できるのです。途中で緩めてはいけません。速くなるためには、同じスピリッツでトレーニングに挑み、トレーニングの質を確保する必要があります。そして、トレーニングの質を常に確認し、トレーニングを評価し続けることが必要です。」

この考えは今後も常に我々の強化の指針となる内容であり、総括にあたり、今一度これらの事を深く考え、行動し、それを実現できる体制を構築したい。

以上