

2018 年度強化活動総括

本年度の目標は、2020 年東京五輪までのマイルストーン、国際競技力の着実な向上を勘案し、「アジア大会全種目メダル、世界選手権では、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、U23 および U19 カテゴリーにおいては B ファイナル進出」であった。

オープン種目を中心に臨んだアジア大会では金 1、銅 2 という結果に終わった。アジアにおける日本の地位はメダル獲得数において 6 番目という厳しい現実を突きつけられた。一方、世界選手権においては 2007 年以来となる軽量級ダブルスカル男女 B ファイナル進出を達成し、2019 年世界選手権におけるオリンピックの出場権である 7 位との距離感を掴むことができた。

しかし、年間通しての強化、世界と戦うより高いレベルの Rowing という意味でまだまだ課題は多い。強化戦略プランに掲げた 5 つの MISSION について総括したい。

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

Xavier 体制 3 年目となり B1 トレーニングも広く定着してきた感がある。このトレーニングにおいて正確性、レンジ、強さを表現する事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、その意味を理解し実践することで高出力・スピード・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と考える。

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。他方、B1・B2 トレーニングに比べ C2 トレーニングの普及については十分とは言えず、今後の大きな課題である。

基本的に Xavier メソッドの肝となるのは B1・B2、そして、C2 を定期的に長期間やり続けることで世界レベルのフィジカルを達成していくという目標がある。ナショナルチームのみならず所属団体でのトレーニングにおいても C2 トレーニングの継続について理解をいただけるようディスカッションの機会を設けていきたい。

2. 競争意識 (Spirits) の成熟

2018 年 3 月に行われたスモールボートセレクションの結果から、世界大会へ派遣する日本代表候補選手を選抜した。シニアカテゴリー軽量級ではワールドカップ第 3 戦の結果から、世界選手権への派遣が見送られた選手も出た。この方法は昨年度から導入された方法で、「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」という従来の形式ではなく、非常に厳しいプレッシャーを選手に与える結果となった。

2018 年度の強化戦略プランや選考方針にも示してはいたものの、選手決定についての誤ったインフォメーション等の文書が案内されたことも含め、一部の選手や関係諸団体に混乱を招いてしまった。この件については十分に反省し、改善していきたい。

一方、将来的に世界レベルを目指すのであればシングルスカルとペアのレベルを上げないといけない。今後も小艇ランキングを作るために、小艇による選考レースをシーズンの最も重要なものの一つに位置付ける。個々のレベルを上げるという最優先事項について各選手が覚悟を

持って取り組んでもらえるよう努力したい。

3. オープンカテゴリーの継続的強化

2020 東京五輪後の FISA 総会と IOC 会議で五輪競技から軽量級は廃止される可能性があると言われている。多くの国がオープン強化を始めた。2017 年シーズンからオープン強化を行ってきたが、本年はアジア大会を最大の目標とし、4 月以降 8 月の本大会まで、シングルスカルのみならずダブルスカル、ペアの強化を継続的に行った。

ワールドカップ第 3 戦ではチームボートの世界との距離は非常に大きなものであることを選手が身をもって体験した。アジア大会においてもメダル獲得数 6 位という順位からも分かるように、まずはアジアの中の順位を上げていくことが必要であることを実感できた。将来のために、このカテゴリーの強化を加速的にそして継続的に行う必要がある。

4. 一貫強化システムの深化

(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

タレント発掘・育成事業は「次世代のオリンピック選手の輩出」を目的としている。2018 年度からは U23 カテゴリーまで育成を拡大したが、未だに U21・U23 カテゴリーへの育成における明確なビジョンが示せていない。

U21・U23 カテゴリーまでのタレント選手の育成に関しては「日本ボート協会タレント発掘・育成事業戦略プラン 2019」で発表する。一方で、U19 カテゴリーに関しては、その大半がタレント選手で占め、その選手たちがオープン種目での上位進出を実現している。この育成システムを U23 カテゴリーにまで拡大させることで、今後のオープン強化にも展開していきたい。

(2) エリートアカデミー、J-STAR プロジェクトの有効活用

JOC 主導によるエリートアカデミー事業、日本スポーツ協会と連携した J-STAR プロジェクトを活用し、協会内の体制も整備しつつタレント発掘・育成事業を推進中である。本年は新たにエリートアカデミーコーチ（女性）1 名を増員し、計 2 名の指導者で日々のトレーニング管理を行うなど指導体制を充実させた。J-STAR プロジェクトから発掘された選手も順調に育成され、NF 育成へのパスウェイが構築されつつある。これらは従来のキャリアパスとは異なり強化基盤のベースをなす非常に重要な強化策の一つと考えており、発掘～育成～強化へ中長期的視点にたった継続的な取り組みを続けていく。

(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ける分散型強化拠点の構築について、その強化拠点を増やす取組について大きく進めることはできなかった。引き続き、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積極的に支援していきたい。

5. 組織力の向上

(1) 関係諸団体との連携強化

関係諸団体との連携については、社会人チームとは定期的なディスカッションができる環境を作り、多くのご意見をいただく機会を得た。しかし、大学チームとの連携については、

まだまだ課題が多く、個別の対応を行うレベルに止まった。代表を出していただいたチームへの連絡が遅れたことや、シーズン中の継続的選考についての十分な説明がなされなかったことで混乱を招いてしまったことも反省している。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と議論する機会を作ることに積極的に取り組み、対話を継続し、さらに連携を深められるよう努力する。

(2) トップアスリート・指導者等の多様な活躍の推進

日本代表チーム経験者等の活動の場を多く創出することはできなかった。合宿や大会の日程調整が難しかった等の理由があげられる。しかし、今後も積極的に活躍の場の創出に努めていきたい。また、女性コーチ・スタッフを多くの合宿、レースに帯同させ、女子選手へのサポート体制の充実・強化を図った。今後も強化合宿、海外派遣への女子選手の増大を勘案し、継続して女性スタッフを配置していく。

(3) 医科学委員会・アスリート委員会との連携

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。本年は国際審判やFISAスタッフとして国際大会に参加している方々との連携をより一層強固なものにすることができた。

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」の視点で強化活動が実践されているか、アンケート調査などで適宜検証を行った。本年はヨーロッパにおける宿泊環境や合宿における食事の改善等がなされた。フランス語通訳を入れてのコミュニケーション等はまだまだ整備できていない。今後も環境整備や強化活動を推進していく。

(4) パラローイングとの連携

本年は世界選手権会場において、オリ・パラアスリートがお互いに応援しあう、などの交流が積極的に行われた。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ができる環境が整備された。今後ますます交流を深化させ、ローイング文化の成熟を図りたいと考える。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それぞれの目標実現に向け、連携を強化していく。強化拠点の在り方について引き続き検討していく。

(5) ボート界における透明性や公平・公正性の向上

透明性の確保や公平・公正の観点から、裁定委員会制度、内部通報制度、コンプライアンス規定、倫理ガイドライン等、協会として先進的な仕組みや機能を整備してきており、実効性を高めるためにも、関係部署と連携し強化活動を推進する。

(6) ドーピングのないボート界の維持 (スポーツ・インテグリティの確保)

本年も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。しかしながら、ドーピング、パワーハラスメント、暴力行為等、スポーツ界で相次いで発生している問題事案を「他山の石」として、とりわけ、ナショナルチーム活動においてインテグリティ (誠実性、健全性、高潔性) を高めるため、ガバナンス強化を、JOC の教育プログラムの積極的活用を含め意識改革や真摯な取り組みを推進する。

6. その他

(1) 軽量級（シニア）のクルー編成について

3月の選考会の順位を重要な要素として、メンバー編成を都度変更しながらの世界への挑戦であった。4月の城崎合宿では、男子ダブルスカル、クォドプル、女子はダブルスカルを編成、その後、ジャパンカップ（5月）では男子・女子ともに軽量級ダブルスカルを編成してレースを行った。その後の田瀬湖合宿では、女子は新たなダブルを編成した。男子軽量級はジャパンカップ後、新たなメンバーを加えてクォドプルを編成した。6月の田瀬湖合宿の後、女子はクォドプルを結成し、ワールドカップ第3戦に挑戦した。ワールドカップ第3戦の結果、世界選手権への挑戦を男女ともダブルスカル、シングルスカルの4クルーとした。8月のエギュベレットにおける女子評価レース（シングルスカル）の結果、世界選手権へのクルーを最終的に決定した。特に女子のクルー編成において、6月の田瀬湖評価レース以降、ワールドカップ第3戦、フランス合宿とレース毎に変更を繰り返した。最終クルーの決定まで選手に多大なストレスをかけてしまった事実は真摯に反省し、今後改善していきたい。

(2) フィジカル

2017年～2018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、2018年シニア世界選手権日本代表選手全てにおいて最大酸素摂取量が低下した。男子選手は4.7 L/minから4.5 L/minへ、女子選手は3.3 L/minから3.1 L/minへ低下した。測定時期・直前のトレーニング状態による影響も多分にあるため、拙速にトレーニングの否定へと向かわず、最大酸素摂取量に影響を及ぼす要因についても詳細に検証が必要だと考える。

(3) メニューの実践力

①B1・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・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。

②C2 トレーニング

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クラブがある。今後C2 トレーニングのさらなる普及のために講習会などを開催していきたい。

(4) 合宿日数の確保

本年は総合合宿日数が170日を超える合宿日数となった。昨年に続きヨーロッパでの長期合宿を敢行した。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。長期の合宿における費用負担については各所属にお願いしており、理解を示していただいた関係諸団体に深く感謝したい。また、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る事となった。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、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。また、合宿地での各種環境整備については今後も継続的に改善していきたい。

(5) コーチ体制について

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がある。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。本年も昨年と同様

アジア大会組みとヨーロッパ組みの2つのチームが存在し、コーチを分散しなくてはならなかった。コーチ体制の充実は急務である。また、6月以降の合宿において通訳がいなかったことも大いなる反省である。その結果、選手とコーチのコミュニケーションが円滑に行かず、選手に大きなストレスをかけてしまったことを真摯に反省しなくてはならない。フランス語通訳導入の検討も含め、次年度以降改善に努めたい。

【国際競技大会の評価・総括】

A. シニアカテゴリー

ワールドカップⅢ（スイス・ルツェルン）

LM2x	13位	(出場クルー18クルー)
LM4x	7位	(出場クルー7クルー)
LM1x	23位	(出場クルー26クルー)
LW4x	6位	(出場クルー6クルー)
M1x	20位	(出場クルー27クルー)
W1x	15位	(出場クルー22クルー)
M2x	14位	(出場クルー14クルー)
M2-	27位	(出場クルー28クルー)

本大会は、オープン選手はアジア大会への前哨戦としての位置づけであり、特に評価を行うものではなかった。軽量級選手にとってはこの大会が初めての国際大会であり、世界選手権への派遣を評価する重要な大会であった。

(オープンカテゴリーの結果)

男子シングルスカル (M1x) は昨年本大会で18位、その後の世界選手権でも18位と経験の浅い段階で、良い結果を示した。本大会ではどれだけCファイナルで順位を上げられるかという目標で臨んだが、残念ながら総合20位、Dファイナル2位という結果となった。中盤でのスピード維持に昨年のような粘りがみられなかった。19位の中国の選手と1秒、21位のカザフの選手と1秒差とアジアの3人がこのポジションを占めた。世界大会でもファイナリストになっている中国選手との距離感をつかめたことは、その後のアジア大会へつながる収穫といえる。男子ダブルスカル (M2x)、男子ペア (M2-) については初めてのワールドカップチャレンジであり、世界のレベルを知る重要なレースであった。両クルーともに世界とのレベルの差を見せつけられた結果となった。絶対的なスピードに完全に劣っており、技術体力ともに相当レベルアップしないと戦えないことがわかった。女子シングルスカル (W1x) は2017年ワールドカップⅡ以来の国際大会であり、前回17位という結果からどこまで1年間で伸びたのかを評価するレースとなった。結果は15位、Cファイナル3位となった。レンジを切らずに正確な大きなストロークで中盤から終盤にスピードをあげ6位から3位まで押し上げたレースを展開できたことは大きな自信となった。アジア大会で戦う中国選手 (14位) と4秒差という距離感を知ることが出来たことも収穫であった。

(軽量級カテゴリーの結果)

軽量級男子ダブルスカル (LM2x) は予選、敗者復活とうまくスピードに乗せられず、Bファイナル進出を逃した。結果は13位、Cファイナル1位でのゴール。ようやく最後のレースで自分たちの本来のスピードを維持し、ラストで突き放すレースができた。昨年の世界選手権で先着をゆるしたアルゼンチンを交わしてゴールできたことは良かったが、ユニフォームの面でさらなる進歩ができるレースであった。軽量級男子クォドプル (LM4x) は7クルー

中 7 位となった。予選、敗者復活とベストを尽くしたが最後まで絶対スピードにおいて行かれる展開のレースとなった。世界選手権へのステップは厳しいと判断した、このクルーでの次のステップを見送った。軽量級男子シングルスカル (LM1x) は 17 位であった。敗者復活戦では軽いリズムでのレースが展開できたが、C ファイナルではスタートからスピードに乗せられず、5 位という結果となった。

軽量級女子クォドプル (LW4x) は新しいコンビネーションで本大会に挑戦することとなった。結果は 6 クルー中 6 位であった。トップ中国との差は 17 秒、3 位のドイツと 12 秒差。クルー結成からの時間も短く、このレースだけで評価することについては難しい選択であったが、現在のレベルでは世界選手権での A ファイナル進出は厳しいと判断し、次のステップは見送った。LM4x および LW4x を次のステップへ進出させることができなかつたことについては強化側の大きい反省点として捉えている。今後改善していきたい。

アジア大会 (インドネシア・パレンバン)

M1x	3 位	(出場クルー12 クルー)
M2-	3 位	(出場クルー8 クルー)
M2x	6 位	(出場クルー9 クルー)
W1x	4 位	(出場クルー11 クルー)
W2x	4 位	(出場クルー6 クルー)
W2-	4 位	(出場クルー9 クルー)
LM2x	1 位	(出場クルー10 クルー)
LW2x	4 位	(出場クルー12 クルー)

アジア大会が世界選手権と近い日程となったため、軽量級のトップチームは世界選手権とした関係で軽量級の種目は男女とも U23 のトップを派遣した。また、オープン種目については世界選手権には派遣せずこの大会に照準を合わせた。今回の目標は全種目メダル獲得であったが、メダル獲得は LM2x 金、M1x 銅、M2-銅の 3 つに終わった。レースでのコンディションは大会を通して強い逆風と横風に苦しむクルーが多かった。どのようなコンディションでも高い技術を発揮しなければ上位の順位は厳しいことを今回のレースを通して改めて多くの選手が認識した大会であった。大会メダル獲得 1 位は中国、2 位は韓国、3 位は開催国インドネシアであった。日本は 6 位。中国、韓国は自国から艇を運び必勝態勢が伺われた。今回日本はレンタル艇での参加であった。このような点も次回への反省といえよう。オープン種目の強化をスタートさせたばかりの日本はまず、アジアにおいての地位向上を図ることが重要である。これは今後の優先課題である。

世界選手権 (ブルガリア・プロブディフ)

LM2x	12 位	B ファイナル	(出場クルー26 クルー)
LM1x	16 位		(出場クルー19 クルー)
LW2x	10 位	B ファイナル	(出場クルー19 クルー)
LW1x	17 位		(出場クルー19 クルー)

オリンピック種目である LM2x および LW2x がそれぞれ 12 位、10 位となり目標としている B ファイナルを達成した。来年度のオリンピッククオリファイの 7 位というレベルを知る上で同じ B ファイナルで戦えたことは大きな収穫である。女子は 3 秒差、男子は 10 秒差という差を今後の 1 年間でどのように埋めていくのか課題は多いが、目標との距離感が明確になった。単純にその差をうめれば良いというものではない事は明らかであるが、選手自身が目

標を身近に感じたことは大きな収穫といえよう。

LM1x は 16 位という結果であった。昨年はダブルスカル、本年はシングルスカルでのチャレンジとなった。ベストをつくしたが、本来の切れ味を発揮できなかった。漕ぎのイメージ確立に苦しんだ年となった。LW1x は 17 位という結果であった。はじめてのシングルスカルでの世界への挑戦であった。フランス合宿の中盤から徐々に調子を上げて本番に臨んだ。ベストを尽くしたが、及ばなかった。さらなるフィジカルの強化が課題である。シーズン中の度重なるクルー変更や評価レースの影響もあり継続的にフィジカルを向上できなかったことは強化側の反省点も大きいと考えている。

世界での戦いを通して各人が自分の課題をしっかりと認識し次ぎに繋げてもらいたい。

B. U23 カテゴリー

U23 世界選手権 (ポーランド・ポズナン)

BLM4x	8 位	B ファイナル(出場クルー12 クルー)
BLM1x	16 位	C ファイナル(出場クルー26 クルー)
BLW4x	5 位	A ファイナル (出場クルー7 クルー)
BW2x	14 位	C ファイナル(出場クルー19 クルー)
BW2-	15 位	C ファイナル (出場クルー15 クルー)
BM2x	11 位	B ファイナル (出場クルー19 クルー)
BLW1x		スペアレース

目標の B ファイナル以上に BLW4x、BLM4x、BM2x の各クルーが進出した。昨年 B ファイナル進出をはたした。BLW4x は結成からコンスタントに向上し続けた。A ファイナルでのパフォーマンスは 1 位とは離されたが 3 位とは 3 秒差と接戦できたことが大きな収穫である。BLM4x は結成から順調に技術、スピードを伸ばし本大会に臨んだが、レースでの最大スピードや加速力が足りなかった。BM2x は技術的な課題にとりくみ、オープン of B ファイナルに進出したことは評価出来る。BW2x は昨年 B ファイナルに進出し、本年はそれ以上のパフォーマンスに期待したが、結成以来ユニフォミティの確立に苦しんだ。良いスピードを維持することができず昨年を超えることが出来なかった。BLM1x は積極的なレースを行い、本年でのベストパフォーマンスを発揮した。BW2-は不慣れなスウィープ種目へ積極的にチャレンジし、出場クルー中最下位に終わったもののアジア大会に向けての手ごたえを得る内容と成長を感じることができた。

C. U19 カテゴリー

世界ボートジュニア選手権 (チェコ・ラシス)

JM1x	D ファイナル	(22 位：出場クルー37 クルー)
JM2x	D ファイナル	(24 位：出場クルー29 クルー)
JW1x	D ファイナル	(21 位：出場クルー29 クルー)
JW2x	B ファイナル	(8 位：出場クルー21 クルー)
JW4x	C ファイナル	(17 位：出場クルー17 クルー)

2018 年の U19 日本代表の選考では、1 月以降の強化合宿を経ての代表候補絞り込み、5 月の海外遠征・レースを経ての選考を行った。選考の観点は「B ファイナルを狙えるレベルのクルー」ということと、次年度の 2019 世界ボートジュニア選手権大会(東京)では、スカル種目の全種目出場を予定としていることもあり、スカル種目 6 種目中 5 種目まで参加を広げて、「東京大会」への継続強化という観点を加味した選考を行った。選考された 10 人の選手のうち次年度もジュニアにチャレンジ可能な選手は 6 人という編成となった。

結果として「B ファイナル」に進出したのは JW2x の 1 クルーという、トータルとしては厳しい結果となったが成果を感じる大会でもあった。

JW2x の「21 クルー中の 8 位 : B ファイナル 2 位」という結果は、ここまでのタレント発掘・育成強化の成果の表れである。一方、今後のオリンピックの軽量級種目の動向を睨みながら、オープンカテゴリーでの戦いを見据えての選手発掘・強化をしていかなければならない。次年度の 2019 世界ボートジュニア選手権大会では、オープンカテゴリーを含めた次代を担う選手の発掘・育成に適したシステムの構築に務めていく。

以 上