

Xavier NSD から U19・U23 世代の強化についてのメッセージ

私は、日本代表チームが国際的な競争力を高めることと、日本におけるローイングの普及・発展は強く結びついていると考えております。その普及・発展を担う若い世代、すなわち U19 及び U23 カテゴリーについて、競技力向上という観点からメッセージを送ります。

東京オリンピックを終え、2024 年パリオリンピックを目指す日本チーム(JAPAN ROWING という大きな一つのチームのイメージ)ですが、さらにその先の 2028 年ロサンゼルスオリンピック、そして 2032 年を目指すにあたり、U19 及び U23 カテゴリーはその主役になる年代になります。

ローイングは晩成型のスポーツで、東京オリンピックに出場した選手の平均年齢は 30 歳近くになります。従って、漕手の様々な学習段階を大切にし、適切なタイミングで最適なレベルに到達できるようにしていけば、その可能性を花開かせることも夢ではありません。

この方針では、希望に満ちた若い世代において、日々意識していただきたい基本的なことを述べたいと思います。

現在この世代において、世界と互角に戦える選手はまだおりませんが、大きな可能性を秘めた選手はおります。

まず、将来世界で戦うことを目指す U19 カテゴリーの選手は、スポーツ、特にローイングが好きで、努力することが好きで、上達したいという気持ちが強いことが求められます。世界の舞台ですぐに勝利する必要はありませんが、彼らのレベルは国際的なレベルに対応することにより、成功する可能性を信じる気持ちや、謙虚さの中にも自信を持つ必要もあるため、常に競い合える環境に接していることが望ましいこととなります。近年は情報共有をできるツールが発達してきているので、それらを活用することも良いでしょう。

また、U19 カテゴリーは完璧なテクニックまでを求める必要はありませんが、ローイングの基本を身につける必要があります。その点では、U19 カテゴリーでも大会への参加の有無にかかわらず、スweep種目にもチャレンジをして、より艇の動かし方に関心を持っていただきたいと思います。

そして、U23 カテゴリーは、U19 からのトレーニングを一貫して継続することが望ましいこととなります。U19 カテゴリーとの唯一の違いは、トレーニングの量と練習のレベルです。U19 からシニアへの移行期間でもあるので、その間にあたる時期を、技術的な能力の上達と比例して、トレーニング量を年々増加させていき、シニアカテゴリーにつないでいく必要があります。U23 カテゴリーでは大学入学からローイングを始める選手も多いので、それぞれの選手の経験年数を考慮する必要もあります。

また、この世代ではスweep種目でも本格的に競技大会に参加するようになります。スカリングで基本を身につけることだけでなく、是非スweep種目にも積極的にチャレンジしていただきたいと思います。

このように段階的に適切な積み重ねを行うことにより U23 カテゴリーでは、高いポテンシャルを目覚めさせる漕手が現れ始めるはずです。そういう意味では、U23 カテゴリーは、将来の世代の可能性を反映した、最も重要なカテゴリーです。このカテゴリーに可能性を秘めた漕手が増えれば、後にシニアカテゴリーで素晴らしい結果につなげることができるようになるでしょう。

そして、日本においてまだ全体に行きわたっていない意識として、他のスポーツでも十分にパフォーマンスを発揮できることも重要だということが言えます。これは、漕手がアスリートとしてだけでなく、人として様々なことにチャレンジし成し遂げることができるという自信を持つことによる、精神・運動能力の向上にもつながります。是非積極的にいろいろなスポーツに挑戦してみてください。

U19 世代において U19 世界選手権に出場する場合は、出漕クルーの中の上位 50%以上にいることを一つの目標とするとよいと考えます。この目標が難しければ、少しレベルを下げた大会への参加を考慮することも必要になります。

また、U23 世代においては U23 世界選手権における出漕クルーの中の上位 50%以上にいることを一つの目安にするとともに、このカテゴリーでは強力なポテンシャルを発揮することができる選手も出現するため、U23 世界選手権での目標は表彰台が望ましいと考えています。

これまで述べてきたことを行っていくにあたり、具体的には次のいくつかの条件を満たすことを目指していただきたいと考えます。

- ・身体的には、2000m エルゴメーターの体重別%IDT で U19 は 92%以上、U23 は 94%以上の記録を目指してください。
- ・水上での乗艇トレーニングの距離は、U19 では当初の 2000km から年々増加し、年間 3500～4000km になるようにしてください。U23 ではそれが当初の 3500km から年々増加し、年間 4500～5000km になるようにしてください。
- ・到達すべき技術的な目標 (ボートの動きを有利にするためのブレードで支点をつくり推進力につなげていくことを理解し、ドライブとフォワードの 2 つのフェーズにおける脚・体幹・腕のシークエンスの基本を習得し、スカリングでの上手な手の交差を身につけなくてはなりません。

このメッセージでは、テクニックについて細かいところまでは述べませんが、最も注意していただきたい点をいくつかお伝えしておきます。

- ・ローイングにとっての最も重要なテクニックは、長く強く押すことです。
- ・キャッチポジションとフィニッシュポジションは、動きが反転するところなので、特に注意してください。
- ・腰痛などの予防のため、体幹のトレーニングをしっかりと行ってください。

また、軽量級が廃止されたことで、世界レベルで戦うためには身長や体格が必要となるため、各チームが体格の良い選手を採用し、チーム内で基準を設けることも有効でしょう。

これらのステップを尊重せず、選手の成長に必要な基本的な学習分野を減らして目先の結果を求めに行くことは、必然的に、選手が適切な時期に能力を身につけられなくなるため、将来的には選手自身が伸び悩むことにつながります。

良い漕ぎ方をマスターするには時間がかかるので、ステップを飛ばさないことを意識していきましょう。特に、初心者は漕ぎ方の経験が長い人に比べて上達の余地があり、上達の速度も速いため、段階的に目標を増やしていくことが大切です。パフォーマンスレベルを分析する際には、これらのパラメータを考慮に入れなければなりません。最も重要なのは、その日に何を達成したかではなく、明日に何を達成できるかということです。

少し厳しめのことを申し上げると、世界の同様の世代においては、勉強やトレーニングの時間を確保するのに苦労していても、日本よりも高い競技力を発揮する国はたくさんあります。日本の選手やコーチ、ボートに関係いただいている方々は、この点をしっかりと意識する必要があります。

国のレベルを上げるためには、一貫した考えに基づいて選手を育成することが不可欠です。そして、選手が一貫した考えに基づいて成長していくためには、選手を取り囲む環境もまた重要になります。日本では、それぞれのチームが強いアイデンティティを持ち、研究と努力によって発展していきます。各チームの事情があることは理解しています。世界でも同じことが言えます。しかし、アスリートの可能性を最大限に活かすという長期的なビジョンを考えたとき、各チームが全く異なる考えを持ち、アスリートがそのチームの考えに合わせることで長期的なビジョンを見失ってしまうと、日本のローイングの国際的な競争力とチームスピリットを失うだけでなく、このスポーツの普及・発展の阻害要因になりかねないことを理解する必要があります。

チームに所属していること、チームを代表していることを誇りに思うことは重要です。所属しているという感覚は、自信や安心感をもたらし、自分やチームのために成功しようという気持ちを高めます。そしてそのプライドは、他のチームにも自分たちのチームと同じように努力量に比例した素晴らしい能力があることを認識し、他者を尊重することに昇華させることができます。私は、最も美しい勝利というものは、戦いに破れた選手が、その戦いに勝利した選手とその素晴らしかった戦いを祝福する姿そのものであると考えております。

また、大学生の 95%以上が大学を卒業すると同時にボートをやめてしまうというとても残念な事実がありますが、残った数人のボート選手はスポーツの「ショーケース」であり、彼らが技術を継承し、若い人たちに刺激を与えるということを意識しなければなりません。シニアをサポートする会社のクラブは、ナショナルチームと同じように、将来性のある若い選手を抱えているという意識を共有いただくことが望ましいと考えます。

日本中の水域での活動が活発になれば、日本のトップアスリートのパフォーマンスレベルも上がると思います。私は全てのレベルのアクティビティが大切で、それぞれのカテゴリー・レベルで目標をもって日々努力をしていくことこそ大切だと考えます。これは、とても難しいことではありますが、実現できないことはありません。ローイングというスポーツを通し、選手が成長していく過程を一貫した考え方でそれぞれの役割の人が支えていく。その支えるという行為もまた、その人の人生を豊かにしていくことに多くのローイング関係者が目覚めれば、日本のローイングは日本という国の中で独自性を持ちながら発展していくことができることでしょう。

日本のローイングにかかわるすべての人たちの未来が幸福なものであることを心より願っております。

Décembre 2021 Xavier Dorfman