

## 新たなローイングファミリーを迎える時期について Xavier コーチからのメッセージ

皆さん、こんにちは。Xavier Dorfman です。4月は、節目となり、中学、高校、大学等で新しいローイングファミリーが加わってくる素敵な時期です。今回は、新しいローイングファミリーを迎えることについて述べたいと思います。

ローイングを知らない人は「体力さえあればできる単純なスポーツ」と思いがちです。しかし、現実とは違います。もちろん身体能力の高さは必要ですが、それだけではありません。ローイングは、全身の95%以上の筋肉を動員する、様々なスポーツの中で最も完成度の高いスポーツと言えるでしょう。ローイングの難しさは、不安定で流動的な普段なじみのない状況の中で、いかに動きの調和をとり複数の筋肉を同時かつ協調的に動員させていくかという点にあります。加えて、複数人で漕ぐ場合には、自分自身の問題だけでなく他者の問題にも直面する難しさも出てきます。そうです、ローイングというスポーツ自体がまさに人生の学校なのです。

私は、新しいローイングファミリーの皆さんにこの競技を知ってもらうことに対して、いつも大きな喜びを感じております。それと同時に、最初の大きな課題は動作の基本を理解することであるという点であるため、その点にたっぷり時間をかけて説明します。

私たちは幼い頃から毎日、周囲の物を手にしたり食事を取ったりと、生活していくために腕を使います。そのため、ボートの習い始めのようなストレスのかかる場面では、オールにしがみつき腕を酷使しがちになります。しかし、ローイングの動作は、手と腕、肩の力をちゃんと抜き、脚力とシートレンジを上手に使うことから始まります。

自分が持っている力を使えていないという思いは、初心者にとっては、いつだってひどくフラストレーションをためるものです。実際、力をこめると途端にミスしてしまいます。しかし、次第に、確かではないながらも進歩の兆しが見えてきます。そこから何年もの長きにわたり続く大冒険がスタートします。その間、日々新しく、すばらしいフィーリングを感じます。しかし、ときには不快な思いや痛みを知るようになります。

これからローイングを始めようと思う人たちにお伝えしたいことの一つは、幸い、これならローイングで大成するといった典型がないことです。確かに、国際大会での勝利する確率を上げようとするのであれば骨格的要因も加わってきますが、世界ではそれさえもはねのけてオリンピックで金メダルを獲る選手もいます。それについては、ここでは述べなくて良いかと思います。

私が思うに、ローイングを行う上で最も重要な資質は忍耐力です。日々の繰り返し、前の日よりもうまくなろうと挑戦するタフさと忍耐力が求められます。また機敏に調整して、ボートが水上を滑るように進んでいく様子や、漕いでいる時に体の各部分が連動している様子を感じ取ることも必要です。

水が好きであることも大切だと思います。流れのある効果的な動きを実現するには、身体力を抜くことが必要不可欠ですが、水が好きだとバランスを取る難しさで感じるストレスが減り、ひいては脱力しやすくなります。そして、何より楽しむことが、より遠くへより速く行くために欠かせないモチベーションとエネルギーの源となります。また、大事なことは時間をかけることを惜しまないことです。ここで初心者がボートに取り組む際に気を付けていただきたいポイントをいくつかまとめました。

○ひと漕ぎひと漕ぎを感じて良く考え、修正して変更を加える。つまり、上達するために低いストロークレートで漕ぐこと。速いストロークレートで漕ぐと、同じミス修正するヒマもないまま繰り返すばかりになるどころか、疲労が激しくなるにつれ動作のクオリティがどんどん低下してしまいます。

○トレーニングのセッション後はきちんと体力を回復し、ベストコンディションで次の回に臨んで、できる限り達成できるよう備えること。水分、栄養、そして休養をとることは、成果をあげる上での必須条件の一つです。

○効果的な動作を実現する仕組み、すなわちドライブの間はずっと、水中のオールに着実に水平に力をかけながらロングレンジで漕ぐということを理解すること。体幹でがっちり支え、オールにぶら下がってしっかり体重を乗せながら、脚力を使って動きを開始し、そこから背中を開いて腕を動かしていきます。初心者は往々にして、ドライブの開始時点でオールにしがみつき腕で力いっぱい引くので、この欠点を早めに直すことが肝心です。

○ボートを始めたばかりの初心者は、水上と陸上のトレーニングにバリエーションを持たせ、シングルでもクルーボートでも、またスカルでもスイープでもよいのでとにかく漕いでみましょう。他の人はどうやって漕いでいるかをよく観察し、より経験豊かな選手を参考に何をすべきか理解し、好奇心旺盛に質問しましょう。また、ミスを恐れないようにしましょう。ミスをするのは再び考えることに結びつき、それは進歩につながっていくからです。

水上ではテクニカルドリルを積み重ねる必要がありますが、動作を一つ一つ実現するたびに得られる新しい感触や変化を求める意欲は、上達のもとになるのでよく心がけるよう

にしましょう。ある練習をした前と後で感触や動作に違いがないようなら、その練習の効果は薄かったということになります。

年代が違って、アプローチの仕方はそれほど変わらないと思います。トレーニングの量と負荷に関しては年齢とローイング歴によって増えていくと思われませんが、一人ひとりの能力に合わせて段階的に増やしていかなければならないので、正確な数値などを示すことは難しいです。初心者は同じトレーニング負荷でも上級者より早く疲労を感じますし、回復に時間がかかります。しかし、これこそが大切なことだと思います。

また、新たなローイングファミリーを迎えるにあたり、指導者や先輩は、初心者に対しては思いやりを持って明るく接し、明確で正当なアドバイスをしながら上達の道へと共に歩み導き、懐深くあるようにしましょう。

オープンかつ謙虚な心持ちでいるようにしましょう。自問自答し、自らの考えを人に伝えて話し合う能力を持ち続けることは、進化していく上で大事なことだと思います。自身の知識や、能力とさらなる自主性を徐々に身につけていくための経験を伝えましょう。いくなれば、大人としての未来へ向かっていく若者に寄り添うということです。最後に、安全に練習できるよう気を配り、ローイングに伴う危険について若い選手を教育し、日常生活における行動についても良いアドバイスを与えましょう。

このメッセージの最後に、この季節、ローイングの世界から巣立っていった方々に一言申し上げます。

ローイングと共にあった年月が素晴らしい思い出として残り続け、またこの競技がもたらしたもののすべてが、これからの人生で出会う様々なチャレンジに立ち向かい、打ち勝つための糧となることを願っています。

Avril 2022. Xavier Dorfman