

島根・トップコーチ

(第80号)平成22年1月22日

【発行】 財団法人 島根県体育協会
【担当課】 競技スポーツ課
〒690-0016
島根県松江市上乃木10丁目4番2号
島根県立水泳プール内
TEL 0852(60)5052
<http://www.shimane-sports.or.jp>

【第80号発刊にあたって】

第80号は、2009年山陰中央新報社地域開発賞(第54回スポーツ賞)を受賞された、平石哲也氏(みさとカヌークラブ事務局長)にご登場いただきました。

氏は「カヌーの里」を掲げる美郷町で、自らのアジア選手権日本代表の経験を生かし、カヌーの魅力を伝えながら、小中学生の指導者としてカヌー競技の底辺拡大に取り組み、近年活躍著しい高校・大学生選手を育て、奮闘中です。

【プロフィール】

昭和63年 島根県立邑智高等学校卒業
平成3年 日本体育大学卒業後
石川県加賀市立山代小学校勤務
平成5年 島根県邑智町立邑智中学校臨時勤務後、邑智町開発公社勤務
平成19年 福田電気水道勤務

【競技実績】

昭和60年 第41回山梨国体
カナディアンシングル準優勝
平成元年 第46回石川国体
カナディアンシングル準優勝
平成3年 全日本インカレカナディアン部門最優秀選手賞受賞
平成5年 アジアカヌー選手権大会
日本代表

【指導実績】

小・中学生
平成16～21年度
中国カヌーレガッタ参加(広島)
桜杯カヌー大会(参加広島)
B & G 島根県大会参加(松江)
中学生
平成17年度
全国レーシングカヌー大会参加(山梨)
平成18年度
全国レーシングカヌー大会参加(山形)
平成19年度
全国レーシングカヌー大会参加(愛知)
フォア
品川(史)、水本、大垣、品川(恵)
(準決勝5位敗退)
平成20年度
全国レーシングカヌー大会参加(石川)
OHKカップ参加(香川)
平成21年度
全国レーシングカヌー大会参加(山形)
スラローム
品川(恵)(準決勝7位敗退)
OHKカップ参加(香川)
中学校1年生の部
シングル
藤田(準優勝) 阿部(5位)
シーパーツ杯カヌー大会参加(山口)
中学生の部
シングル
藤田(準決勝5位敗退)
阿部(準決勝6位敗退)

「楽しみながら、競技力を上げる」

みさとカヌークラブ

平石哲也

「はじめに」

今回、原稿依頼があり、少し悩みましたが、何かのお役に立てればと思いお受けしました。今までカヌーを通して多くの方にお世話になったお返しに私の思いを書かせていただきます。

「カヌーと恩師」

私がカヌーに惹かれたのは中学二年の夏でした。県内では「くにびき国体」を翌年にひかえ、国体一色の頃でした。

当時、邑智高校(現在島根中央高校に統合)にカヌー部があり、部員が江の川で練習をしていました。恩師の瀬古忠永先生(中学校教師時)も国体成年選手で出場するために高校生と共に練習をしていました。そこへ、私が興味本位で見学に行った時、恩師に「カヌーに乗ってみろ。」と言われて乗ったのがきっかけでした。初めて乗るレーシングカヌーはとてもバランスが悪く、数秒で必ず転覆すると聞いていましたが、中学生の私はまだ体重が軽く、小柄だった為か、艇ていの浮力に合っかなか転覆しませんでした。転覆しない私に、恩師が誉めてくれました。

次の年、国体も開かれ中学校の行事の一環で島根県選手の応援に行きました。皆で応援した選手が入賞や優勝して、天皇杯や皇后杯を勝ち取り、総合優勝という偉業を成し遂げました。

中学生の私が恩師の誉め言葉や国体で勝ち取った選手の笑顔を見ていなければ、私はカ

ヌーをしていなかったらと思います。

誉められること、勝ち取る笑顔はとても力になると今でも思います。

「指導者として」

私は現在「みさとカヌークラブ」の指導者と「邑智中学校カヌー部」の外部指導者としてカヌー指導をしています。また、恩師が勤務する島根中央高校カヌー部も同じ場所で練習するので時々高校生にもアドバイスをしています。

〔みさとカヌークラブ活動状況〕

活動日 毎週日曜日

午前9時から午前11時

活動場所 カヌーの里おおち

信喜カヌー練習場

大会参加 年5大会程度

その他 河川清掃、カヌー体験

どの指導者にもあると思いますが、私もカヌー指導をする中で、いくつかの考えがあり、実践するように心がけています。

それは、大学で学んだ

・『キネシオロジー(身体動作学)』

・『小・中・高・大』と言う言葉。

キネシオロジーは、私が恩師の母校でもある日本体育大学に進学し、そこで学びました。今ではもっと技術や道具・機械も進歩しているかと思いますが、その頃はビデオカメラでカヌーを漕いでいる画像を撮り、その動きの分析(関節と筋肉の動き、その力をカヌーの漕ぎに生かすフォーム)などをしました。そのキネシオロジーを学んでからは、より効率の良い動きを考えて練習するようになり、競

技レベルも上がりました。

指導している今では、選手個々の分析などなかなかできないのが現状ですが、成長盛りの子供には、もっぱらカヌーを漕ぐ時のフォーム矯正、筋力トレーニングのフォーム矯正等、将来につながる基礎を重点的に指導して競技力を上げるよう心がけています。

筋力トレーニングをする際、私が特に注意している身体の部位があります。それは、腰部です。

腰部は身体の上半身と下半身の繋ぎ目であると共に、すべてのスポーツに欠かせない重要な部位だと思います。「腰を痛め練習も出来ない」、「ヘルニアになってしまった」などの事例を聞くことがありますが、私は腰が曲がったままトレーニングしないように常に選手の姿勢を注意しています。また、腹筋と背筋のトレーニングをするときも、背筋運動をしてから腹筋運動をするようにし、背筋側の筋肉を伸ばすようにしています。

さて、もう一つの「小・中・高・大」ですが、それは、小学生には**ちょっと**(少々)、中学生には**ほどほど**(中位)、高校生には**高等**、大学生には**大い**にという意味での小・中・高・大です。これは、大学時、講義中の言葉ですが、私はこの言葉を指導に活かすように心がけています。

小学生の**ちょっと**は「何事にもちょっとずつ」で、小学生に指導する時にカヌーもしますが、そればかりさせないようにできるだけいろいろな事に挑戦するようにしています。それは、小学生の成長期に一つの事をしていても、青年期に応用の利くレベルの高い選手になれないと思うからです。小さい頃に多種多様の事が出来てこそ、後のスポーツやいろ

いろな場面で役立つと思っています。

私が幼少の頃、よく野球やキックベースボールをしたり、木登りをして蝉やカブトムシを捕まえたり、竹で弓や鉄砲を作ったりと、今思えばいろいろな遊びからバランス感覚、体力づくりなどができていたのではないかと思います。

現在指導しているクラブ活動では、カヌーだけでなく、水泳(温水プール)やレクリエーション(スケートやスキー)なども行うようにして、いろいろなことをしつつ、楽しくカヌーができるようにしています。

次に、中学生の**ほどほど**にですが、中学生は精神的にも体力的にも成長しますが、やや不安定な時期でもあります。そして、学校行事も多くなり、責任などが重くのしかかってくる時期でもあります。そのような時に、過度な指導をすれば、スポーツに燃え尽きてしまうかもしれません。そこで、指導の中に**ほどほど**に取り入れています。

しかし、上位入賞を目指す生徒がいれば、話はやや別になります。

体力づくりは怪我(故障)をしないように注意して練習しています。また、メンタル面では中学生から、日本のトップ選手になれるように指導しています。

高校生の**高等**には、体力・技能、その他すべての事に高い指導が必要な時期だと考えています。

高校の指導にはアドバイス程度ですが、高校では国体やインターハイで、上位入賞を目指すことを意識させています。言わば仕上げの時でもあるので、常に自己ベストが出せるように選手にアドバイスをしています。

ただ、高校からカヌーを始める選手がいま

す。そんな選手には、短期間でカヌーを乗りこなす必要があります。数ヶ月で中学三年間の内容をマスターしなければ高校でのトップ選手にはなれません。しかし、個々の性格、体力、気力などを考慮して必要以上に指導しないようにしています。

大学生(社会人含む)は、私たちの指導から巣立って行きます。それまでに伝えることはしっかり伝え、そこからはいろいろなことを自分自身で大いに学んでもらう事を考えています。しっかり練習を積み、多くの大会に出て、納得のいく成績を勝ち取ってもらいたいと思います。

最後にカヌーの紹介をします。

実はカヌーは、多種に分かれています。発祥国でも違うのですが大きく分ければ、デッキ(甲板)の無いカナディアンカヌーとデッキの有るカヤックカヌーに別れます。カナディアンは波の少ない場所で使用され、多くの物資を乗せられます。カヤックは波のある場所で使用されデッキに波がかかっても艇の中に水が入らないようになっています。

日本では小さな船が活躍しているように、海外では昔から移動手段、物資運搬、漁にカヌーが使用され活躍していたようです。

ヨーロッパではオリンピック代表選手の旗手にカヌー選手が起用される程メジャーなスポーツですが、日本ではまだまだマイナーなので、多くの子供たちに楽しく体験させて、いずれは世界で活躍する選手を育てたいと思っています。

今月のことば

「つかず離れず」ということ

熱心な若い指導者がおちいりやすい弱点は、べったりと選手にはりつき、選手を自分の思い通りに動かそうとすることによって、選手に迎合を強いる結果となり、選手が自ら課題を生みだし解決する自主性を失うことであると言われています。

逆に、熱意に乏しい指導者の指導は選手との距離が離れ過ぎて、働きかけが選手の心に届かず、何の影響力も発揮出来ないで指導者の存在感がありません。

この指導者と選手との良き関係や距離のことを「間合い」と言いますが、成果をあげている全国や県内の指導者を見ると、良き影響力の及ぶ「間合い」の取り方が実に旨いような気がします。

最近、新聞や雑誌で全国優勝を遂げた指導者のインタビュー記事を読んでいますと、指導者が述べる共通点があります。それは、選手に「自主性・主体性を発揮させる」という言葉です。

このことは、選手が戦う高いレベルのフィールドでは選手が主体的に判断し解決する力を持ち、自立した選手でなければ瞬時の応用力が発揮できないということではないでしょうか。

即ち、自主性・主体性を育てるためには、指導者と選手が相互に影響を及ぼし合う、「つかず離れず」の間合いのセンスを磨け、ということだと思います。

かつて、教師としてかけ出しの頃、「いい教師とは、わずかしか語らないのに、生徒が多くのものである・・・」ということを教わったことがあります。

競技力向上統括アドバイザー
荊尾 俊