

島根・トップコーチ

【発行・担当課】公益財団法人島根県体育協会 競技スポーツ課
〒690-0015 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 TEL0852(60)5052

島根県体育協会ホームページ <http://www.shimane-sports.or.jp>

【第104号発刊にあたって】

第104号は、本県高校カヌー競技の指導者として、国内外の大会において数々の好成績をおさめる等、素晴らしい活躍をされている出雲農林高等学校カヌー一部監督の大畑篤郎先生にご登場いただきました。

この素晴らしい活躍までの軌跡と自らの指導感等について語っていただきました。

「やるしかない」

出雲農林高等学校カヌー一部
監督 大畑 篤 郎

【プロフィール】

平成10年	益田高等学校理数科	卒業
平成14年	神戸大学発達科学部	卒業
平成16年	神戸大学大学院	卒業
平成16年～	江津工業高等学校	勤務
平成21年～	出雲農林高等学校	勤務

【競技実績】

平成13年	日本学生選手権 C-2 (1000m)	優勝
平成14年	世界大学選手権 C-2 (500m)	6位
平成15年	日本選手権 C-1 (200m)	2位
平成17年	国民体育大会 C-1 (500m)	2位
	ワールドカップ C-4 (1000m)	4位

【主な指導実績】

平成23年	インターハイ女子 K-4 (500m)	5位
	国民体育大会女子 K-1 (500m)	4位
平成24年	インターハイ男子 C-4 (200m)	5位
平成25年	インターハイ女子 K-2 (500m)	5位
	国民体育大会男子 C-1 (200m)	4位
平成27年	インターハイ女子 K-1 (500m)	優勝
	男子 C-4 (200m)	4位
	国民体育大会女子 K-1 (500m)	優勝
	女子 K-1 (200m)	優勝
	アジアジュニア女子 K-1 (500m)	2位
	世界ジュニア選手権日本代表コーチ	

1. 競技への姿勢

自分の競技の原点は、中学2年時のケガである。6歳の頃、柔道を指導している父（現明誠高校柔道部監督：大畑勘市）の影響で益田柔道スポーツ少年団に入団した。なかなかのセンスと同時にかなりの粘り弱さを発揮し、勝ったり負けたりを繰り返していた。立ち技は投げられたら痛いし、寝技は苦しいし、冬は足の指が冷えるし、土日は友達と遊びたい。柔道教室に出発する時間になると、走って逃げたりしていた。

漠然と「将来は父のように高校の体育教師になって柔道を教えるのだろう」「自分もそのうち強くなるだろう」と思いながらも大した努力をしていなかった。「もうちょっとしたら」本気でやろうといつも思っていた。そして中学2年の7月、大会で投げられた際に右眼を負傷する。あまりの痛さにのたうち回りながら、父に「何をグズグズやっとなか、早く立て!」と怒鳴られたことを憶えている。

立とうとしてもうまく立てない。右眼周りの折れた骨が眼を支える筋肉を切ったらしく、焦点が定まらない。ケガの名前は眼窩底骨折で、そこから3年、入院と手術を繰り返した。地味でしかも意外に苦しい眼球運動のリハビリを行いながら、いかに競技というものに対する認識が甘かったか、なぜ真剣に打ち込まなかったのか、と考え

るようになった。かなり遠回りをしたが、やっと競技に打ち込む心の準備ができたように思う。

2. カヌーを始める

大学でカヌー競技を始めて、アトランタ・シドニーオリンピック日本代表コーチの丸山一二監督に指導していただいたことは、競技人生最大の幸運である。オリンピック選手である丸山小百合さんや、のちにアテネ・北京オリンピックで活躍する北本忍さんと同じ指導者の下で学べたことは、現在の選手育成に大きく役立っている。

当時、丸山監督の下には70人ほどの選手がいた。名前を覚えてもらおうと、監督に近い位置で漕いでみたり、あれこれしていたことを憶えている。学年が上がると名前も覚えてもらい、監督のお宅で世界選手権の映像を見ながら海外の話聞いた。「海外の試合に出なあかんよ」とおっしゃるのを聞き、ぼんやりと「世界」という言葉を意識するようになった。

丸山監督から学んだことは山ほどあるが、指導者として一番役に立っているのは「無いものは作る」という意識である。無ければ作る、欲しい物が頭に浮かんだら設計する。カヌー競技を意識したトレーニング道具や競技用具、この7年間いつも何かを設計・作成している。大成功といえるものができ上がることはほとんどないが、目的を持って道具を作ることで様々な発見が生まれ、指導に大いに役立つ。何より試行錯誤する時間は楽しい。

3. 出雲農林高校カヌー部

初任の江津工業高校で5年間、沖田照晃先生（現県ボート協会強化部長）の下でボート競技を通して選手育成を学んだ。沖田先生は「理論的」「大胆」で、その選手がどの数値を目指すべきか、数値目標を設定して練習に取り組む。常に最新の数値が揃うような手段を持つかどうかは指導者の能力だと感じた。日々の「がんばれ」という励ましに、具体的な目標があると選手の伸

び方が違う。試合に向けて追い込んでいく時期に、選手を見ながら予定と大きくメニューを変える大胆さも持っておられた。日本代表選手やインターハイ準優勝の5人乗りが育つ過程を間近で見られたことは大きな財産である。

7年前、出雲農林高校に転勤し、当時入部してくれた女子選手達がインターハイ4人乗りで5位に入賞することになる。今では7時からの朝練習は全員参加が当たり前になっているが、その基礎を作ったのがこの女子選手達である。当時、高橋萌という選手の「このままでは同級生に追いつけないので、こっそり朝練習を見てください」という言葉がすべての始まりだった。朝6時のまだ暗い中、2人で集合した。水の冷たさに手と顔を真っ赤にして、黙々とカヌーを漕ぐ彼女を見つめる日々が始まった。眠さに負けそうになりながら「ここまでやらないといけないのか」「本当にこれが全国で勝つことにつながっているのか」と悶々と考えていた。風で水面が荒れた日は、カヌーに乗ろうとしては失敗し、結局乗ることすらできず、半ベソをかいている彼女を黙って見ていた。自分でやると決めたのだから中途半端な言葉はかけまいと決めていたが、冷静に思い出すとただ眠くてぼんやりしていたような気もする。

この頃から部員達が朝練習に集まるようになり「朝練習は当然やるもの」という雰囲気できた。これで毎朝60分の練習時間が生まれ、個々の競技力が上がり始めた。チーム全体がレベルアップする様子は、見ていると楽しい。

4. 「指導者の能力」×「選手と一緒にいる時間」＝「指導力」

出雲農林高校カヌー部の練習は、以下のような日程になっている。

平日	7時～	8時（火と木は全員参加）
	16時～	18時（水上練習）
	18時～	19時（陸上トレーニング）
	19時～	21時（居残り練習）

土曜 8時～11時 (水上練習)
13時～16時 (水上練習)
16時～17時 (陸上トレーニング)
17時～18時 (居残り練習)

日曜 休み

長い選手は平日6時間、土曜日は8時間近く練習をする。水上でのスピードやテクニック練習、陸上での心肺機能強化や筋力向上など、やることはいくらでもある。「質より量」ではなく「質と量の両立」である。全員が高校からカヌー競技を始めるので、小・中学校からの選手に勝つためには、これ以外の方法は存在しない。決まったパターンのサーキットや目的別のトレーニングをひたすらやるしかないとまず教え込む。もう説得に近い。選手が飽きるからと練習パターンをコロコロ変えるような自信の無いメニューならば、どのみち日本で勝って海外で戦える選手は育たない。

私などが言うまでもないことだが、指導者として一番大切なことは「選手と一緒にいること」「見つめること」だと思う。どんなに立派な理論や知識を持っていても、選手と過ごす時間が短い指導者が強いチームを作ることは難しい。高校の教員であれば、職員会議や分掌の仕事など欠かすことができないものは当然ある。しかし、会議の直前まで選手と一緒におり、終わったら急いで練習場へ戻る。これを欠かさずやっている指導者のチームが悪い方向に行くことはないと考え、会議の後は早歩きで移動している。廊下は走ってはいけない。

5. 日本代表を出そう

インターハイ・日本ジュニア・国体で三冠を達成した原綾海と出会ったのは、今から3年前である。「ぼやっとした顔の子」が、初対面での彼女への第一印象であった。大きな身体で自信なさそうに、ぼうっと立っていた姿を記憶している。3年経った今の彼女は「いい顔をした選手」という印象である。日本やアジア、世界で多くの選手と勝負をし、どれくらい足りないのか、何

をしなければならないのかを理解している顔になった。自信のなかったあの頃とは明らかに目が違う。3年という時間は短いようでありながら、彼女の人生を確実に変えた。

朝6時30分には川に出てカヌーに乗り、昼休みはフォームチェック、夜は21時までトレーニング。1日7時間の練習を毎日繰り返す。練習量の増加とともに洗練されていく彼女のたたずまいを見て、同僚の教員が「まるで修行僧」と表現したときには嬉しかった。

水上に張られたコースに他の選手が入ってくることはない。ただただ自分のすべきことをする持久系の競技において、修行僧という表現は最高の賛辞である。そして、彼女がインターハイで優勝した瞬間は興奮しながら「なるほど、こういう人が勝つか」と、納得した。努力する人が勝ってくれてよかった。

思い返せば彼女が2年生の冬、身体が筋肉により明らかに大きくなっていく様子を見て、「この子を日本代表にする」と決めた。今まで、県外遠征は不利益になることも多いのであまり増やさないことにしていたが「今行かないと間に合わない」と判断し、日本一の強豪である山形県への遠征をはじめとした強化計画を立てた。実際、その遠征で原は格段に力をつけた。指導者とはプロデューサーでもあるのだと、確かな手応えを感じた。

県外遠征に加え、3月末の日本代表選考に間に合わせるために、普段は陸上トレーニングしかしない冬にもカヌーに乗ることにした。1・2月の出雲は風が強く、川で漕ぐことは難しい。そこで、山を越えて邑智郡美郷町のダムへ行けば冬でも漕げると考えた。全体練習が休みの日曜日に原と数名を連れ、ガリガリに凍った山道を「事故をしたらどうしよう」「ここまでやらないといけないのか」と恐怖に冷や汗をかきながら運転した。しかし、頭で考えた策をすべて実行に移すこと、これしか道はない。やるしかない。選手は純粹で、どんなダメな指導者でも信じて付いてくる。自分が迷っている間に選手の可能性がどんどん失わ

れていくという事実の方がよっぽど恐ろしい。原の強化費は、瀬古忠永先生（島根中央高校カヌー部）とお金を出し合い工面した。「目の前に可能性のある選手がいるのに、予算がないなどと普通のことを言う指導者に未来はない」「この子を勝たせなかったら我々がいる意味がない」と2人で無理をした日々は無駄ではなかった。指導者の姿を選手は見てくれている。真剣に向き合えば選手に必ず伝わる。

6. 先輩方のおかげ

島根県には素晴らしい指導者の先輩がたくさんおられる。先輩と一緒に食事をつつ、少し真面目に指導について話す時間は、心のエネルギーを補充する貴重な時間である。その中で教えてもらった理論や方法をメニューに取り入れる。話して楽しく、チームの競技力が向上し、良いことだらけである。どの指導者も、競技など関係なく目上の先輩にもっと近づくべきである。

教職に就く際にも島根県の大先輩に助けをいただいた。高校教員として島根に戻ろうと数学免許の取得を試みていたが、どうしても体育教師の夢が捨てきれなかった。そこで体育系学科の岡田修一教授（松江南高校出身・神戸大学柔道部監督）の研究室を訪ね、自分の思いを伝えた。「よし、わかった、島根でがんばれ」と、他の教授への紹介などすべてを準備していただいたお陰で今がある。様々な先輩から受けた恩を、島根の次の世代にきちんと伝えて返したい。

最後に、自分が一番の影響を受けた大先輩は父であるように思う。強烈に憶えているのは、彼がある休日の朝、「おー、今日も部活ができて嬉しいなあ！」と、自分の喜びを家族に伝えて歩いていた姿である。当時は「なんてあぶない人だ」と思っていたが、今はその気持ちが痛いほどわかる。選手が成長し、顔つきが変わっていく姿は本当に素晴らしい。こんなやりがいのある仕事はない。これからも全力で指導に取り組みたい。やるしかない。

選手からひと言

原 綾海選手（出雲農林高校3年）

大畑先生から、「テクニックがなくても身体が強ければ勝てる」という指導を受けています。早く帰りたい気持ちを我慢して、ウェイトトレーニングを徹底して行いました。筋力を高めることでインターハイと国体で勝つことができたと考えています。私は高校からカヌーを始めましたが、人の倍練習すれば、競技歴など大きな問題ではないと感じています。

また、ポルトガルでの世界ジュニア選手権を経験したことで、自分の考える「限界」は甘いのだと知ることができました。海外の選手は予想をはるかに超えた追い込み方をしていました。もう一度世界で戦うために、いつも指導されている「人よりも練習すること」「きつい方を選ぶこと」をこれからも続けていこうと思います。