

# 島根・トップコーチ

(第98号)平成23年7月21日

【発行】 財団法人 島根県体育協会

【担当課】 競技スポーツ課

〒690-0015

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

TEL 0852(60)5052

<http://www.shimane-sports.or.jp>

## 【第98号発刊にあたって】

第98号は、本県高校ボート競技の指導者として、各種全国大会等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た県立江津工業高校ボート部監督沖田照晃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観等について語っていただきました。

## 【プロフィール】

H4年3月江津工業高校電気科卒業

H4年4月～現在 江津工業高校勤務

## 【主な指導実績】

全国高校総体

H10 香川 M2<sup>\*1</sup> × 8位、W2<sup>\*2</sup> × 5位

H12 岐阜 M2 × 5位

H18 滋賀 M4<sup>\*3</sup> × 6位

H19 佐賀 M4 × 2位

H20 埼玉 M2 × 5位

H22 沖縄 M4 × 3位

国民体育大会

H10 神奈川 M2 × 5位

H12 富山 M1<sup>\*4</sup> × 5位

H17 岡山 M2 × 2位

H21 新潟 M2 × 5位

H22 千葉 M2 × 3位 M4 × 4位

全国選抜(静岡)

H10 M2 × 3位 W2 × 8位

H12 M2 × 4位

H13 M1 × 6位

H22 M2 × 6位

世界大会

H17 ドイツ M4 × 10位

(江津工業島田翔、松江高専矢地謙太郎)

- \* 1 M2 × 男子ダブルスカル、
- \* 2 W2 × 女子ダブルスカル
- \* 3 M4 × 男子クォドルプル、
- \* 4 M1 × 男子シングルスカル、

## 『ボート生活20年』

島根県立江津工業高等学校

沖田 照晃

## ボートと私

私は、新しい高校生活を夢見て平成元年4月江津工業高校電気科へ入学、先輩の「全国大会へ行きましょう！」の一言でボート部への入部を決断したのを今でも忘れません。初めて漕ぎ出た江の川での体験、全てが新鮮で楽しかったのを覚えています。その後、大した活躍もせず3年間を無事に終えることが出来ましたが、縁あって江津工業高校へと勤務が決まった瞬間から私の人生の全てがボート一色へと変わっていききました。

私自身は生徒の時と変わらない競技活動を続けました。前監督の土井正人先生が来られない時などは、過去のメニューを盗み見ては生徒と活動していました。ただがむしゃらにやる練習は生徒から見れば苦痛な練習であり、練習に耐えられなくトラブルが絶えなかった様に思います。その間、活動が嫌になった事や、誰も練習に来ないなど学校の部活動と呼べる状態でありませんでした。しかし、何とかしたいという思いだけはあり、幸いH9年頃から一緒に活動してくれる生徒も増え、全国で勝ちたいと思うようになって行きました。

## 04 中国総体へ向けて (大畑先生との出会い)

私が本格的に指導に専念するようになったのは04総体へ向けての強化でした。今まであまり行わなかった県外合宿を多く取り入れて行きました。

島根のボートは県内に4校しかなく常設コースもありません。そのためレースが出来る環境の所に出向いていき競技力を向上させようと考えました。近畿、四国、九州、中国と回りました。

次に、シングルスカルでの練習を多く取り入れて技術力の向上、そして、チームボートを編成する事を目指しました。その結果、中国大会優勝などある程度の結果は残せるようになりましたが全国大会で結果を残せるまでには至りませんでした。

全国では激しいレースが行われ、身体全体を使

って艇を進めていく「強さと、激しさ」がありました。その「強さと激しさ」を求めて水上での激しい練習を繰り返していきました。しかし、何かが足りない年を重ねていました。

その後、私に大きな衝撃を与え、ボート部の大きな転換期に導いた人物が現れました。それはH16年に新採で赴任されたカヌー競技の大畑篤郎先生（現出雲農林高校カヌー部顧問）でした。

大畑先生はカヌーの日本代表でもあり私が考える常識のレベルを遙かに超え一流のトップアスリートとしての考えを持っておられました。

当然、ボートの事は解りませんでした。同じ水物競技として艇を1秒でも速く進ませることを目標とし、感覚的には通ずる物がありました。

1. 当たり前レベルを変える。
2. 基礎体力をアップさせる。
3. 栄養・休養をしっかりとる。
4. 全国、世界を目指す。

まず、基礎体力のアップを第1に考え自重を使った単純動作の繰り返しを行いました。懸垂、スクワット、ダッシュ、腹筋、ランニング、その他色々な種目を行いました。しかも、数が半端ではありません。懸垂などは100回するのが当たり前、スクワットは1000回、腹筋は毎日練習後90×6setなど乗艇練習後に行いました。毎日、繰り返していくたびにそれが普通になっていきました。懸垂でも200回やるのに2時間かけていたのが40分ぐらいになり連続回数も増えて体つきも変わってきました。

次に、栄養をしっかりとる。しかし生徒の意識をはっきり変えさせるためには日常の食生活をしっかりとらせる事は当たり前ですが、栄養補助食品を準備してやることではっきり違いが出てきました。練習のサイクルも日曜日を完全にoffにして土曜日に激しく追い込む事を実施しました。長期休業中でも休みを大切にしてみました。

そして、一番大切な全国、世界レベルの話をしていく事を大切にしました。幸い連続して全国へ出場してましたので選手たちにもそのレベルの違いは伝わりやすかったと思っています。

大畑教諭の赴任により陸上での指導は大畑教諭、水上での技術指導は私、とはっきり役割分担を決めそれを生徒にも伝えていきました。

その結果、体力レベルが上がり、水上での技術力に力強さが加わり結果へとつながっていきようになりました。

### 夢を実現させるには (島田翔選手との出会い)

中国総体へ向けての強化策として強化指定校スポーツ推薦枠が導入され、初めての推薦希望者が入学してきました。地元の中学校にはボート部はなく、興味だけで入学してきたのが島田翔選手でした。彼はずば抜けた体力や運動能力があったわけではなく、ごく普通の生徒でした。(まさか日本代表になるとは思ってもいません

でした。)しかし、彼が他の生徒と違っていたことは、ボートに対する研究心がありました。ボート競技はマイナースポーツですので競技参考書的な物は全くありませんでした。唯一の情報源は日本ボート協会から発行される月刊“ROWING”でした。それを彼は毎月購読し、全国の情報を確認して夢を膨らませていました。

2年生の時に中国04総体、埼玉国体を経験し、その後、大学2年生まで出場できる全日本新人選手権大会にシングルスカルで出場し、予選トップタイム、準決勝も2番目タイムで決勝に望みました。優勝も狙えるチャンスでしたが結果は4位でした。しかし、次の年の日本代表候補へと夢を引き寄せました。

私も彼も、代表選考会の前から日本代表になるものだと思っていましたので、事前にパスポートを取得しておくなど準備は万全でした。

同じ夢を持ち、ぶれない気持ちが夢を現実へと引き寄せたのかもしれない。

### 全国で勝つためには

#### 「情報」

- ・競技に関する全てのことを考えて検索する。
- ・インターネットは情報の宝庫。
- ・選手の体力データ、各ブロックの大会成績のチェック。
- ・国体に関しては、ブロックを通過するために他県がどの種目に力を入れてくるかも聞き出す。

#### 「時間」

- ・強くなるためには時間が必要。  
とにかく練習時間を作る。強い学校は練習している。
- ・年により練習時間を変化させている。  
それは列車通学者が多いためである。集中させて練習するには完全休養が必要である。

#### 「指導者」

- ・自校の選手のレベルを知る。  
全国レベルと比べ、自校の選手レベルを知る事が大切である。
- ・指導者がどの様なチームを作っていきたいか明確にする。
- ・国体をメインに考える。  
春の選抜大会と国体ではクルーが違うので、国体をメインに考えてチームを作る。
- ・チームの現状を知る  
このレベルでどれだけやれるか、その為、県外合宿など強豪校へ出かけていき繰り返し試してみる。選手をよく観察する
- ・知識が必要。

競技にとって必要な動きを考え続ける。ボート競技は水上での練習がメインですが冬場はどうしても乗艇が出来ないので陸上トレーニングになります。この期間、トレーニングを行うわけですが、ボートの動きを考えた練習を導入していくことが大切である。また、強豪校などに出向いていき、秘密を探る研究が必要。

## ・思い描くそして伝える！

H21年度は江津工業としてインターハイ、国体にも出場できなかった年です。その年、私は成年の監督として国体に参加しましたが、国体から帰って来年は君達と国体に行きたいと宣言しました。さらに、その年の3年生のキャプテンは送別会の時に後輩達に「後でやろう、明日やろうと思わないで下さい」

## 「自分達が出来なかった事をしてください」

と話してくれました。その時、私は全国大会へすら連れて行けなかったことが申し訳ないと思い、今でも忘れることができません。そんな思いが生徒に伝わったのか H22年度は活躍の年となりました。

## ・講習会などに参加し自分のものとする

トップコーチ養成ゼミなどは大変勉強になり、指導者同士の交流の場にもなります。H20年に行われたパネルディスカッションなどは考えさせられました。心、技、体どれもバランス良く！自分は技、体、心、これではダメだと思いました。また、覚悟が必要である！など講習会では多くの人からのアドバイスが聞けてためになります。

## 新たな出発（私の役目）

ボート競技に関わり始めて20年、その間多くの生徒と時間を共有し、活動してきました。全国大会に出場して良い成績を残した選手もいれば出場すら出来なかった選手もいます。今年1クルーも全国大会に出場させることが出来ず申し訳ない気持ちで一杯でした。勝つことだけが指導ではないと言われますが目指すものがなければ挑戦も努力もしない事になってしまいます。私を含めて多くの指導者の方が選手にルールを引き、そのルールの上を安全に進めるよう導いています。確かにそれも重要ですがそのルールの上を走っているのは選手それぞれであり色々な分岐点があるはずです。

ボート競技は水上での練習・試合のため安全面が常に重要視されます。監督が気象条件等を把握するのは当たり前ですが、水の上に出れば選手自身の判断が重要となってきます。試合等は監督の指示を与える事も選手を交代させる事も出来ません。その為、日頃の活動で水面の状態やクルー状況など選手自身が考え努力する事を重要視しています。

今指導している選手の今後を考えると、胸躍る気持ちになり、楽しい事を色々考えてしまいつつルールを引いてしまいたくなります。そんな気持ちを抑え選手自身の「自立・自由」を促していきたいと思っています。

## 最後に

今回、トップコーチを書かせて頂き、これまでの事を振り返ることができました。10代から現在の30代まで江津工業高校に勤務させて頂き大変ありがたいことだと思っています。現

在、スポーツ推進教員として競技力アップに努力している所ですが、この制度も多くの方の協力により制度が確立されています。多くの方に感謝し、その名に恥じないように努力していきたいと思っています。

## 今月のことば

### 「使命感」はメンタルパワーを生む

サッカー女子ワールドカップドイツ大会で、日本代表「なでしこジャパン」が世界ランク1位の米国を破って世界一に輝いた。東日本大震災で日本中が重苦しい空気に包まれている時だけに、老若男女日本中が感動の渦に巻き込まれた感じだ。体格の差、身体能力の差は歴然としていたように思われたが、それを上回る精神力で「小さな巨人」が世界の頂点に立った。

この信じられない活躍を生んだメンタルパワーはどうして生まれたのだろうか。

オリンピックで二度の金メダルに輝いた水泳の北島康介選手は世界の頂点で戦ってきた心身の歪や年齢からくるハンディと戦いながら、今南カリフォルニア大学で復活のトレーニングに励んでいる。そんな折、3月11日東日本大震災が起き、これまで日本の人々に支えられてきた自分がこんなことをしていて良いのだろうかと思ひ続けたが、今度は自分のカムバックで東日本の人々に少しでも希望の力になりたいという強い使命感が湧いてきたという。そして臨んだ世界選手権代表選考会の200m平泳ぎ決勝で2位となり、代表権を得た（\*1000m平・1位）。ところが、このレース中左脚つけ根に肉離れを起こして泳げる状況ではなかったそうだが、「気持ちが最後まで泳がせてくれた。もし今までの自分だったら泳げなかった」と言っている。

「なでしこジャパン」が発揮したメンタルパワーも、被災地の人々への思いや、これまで支えてくれた人々への思いが根底に流れ、この使命感が団結力を生み、困難を可能にしたのではないだろうか。

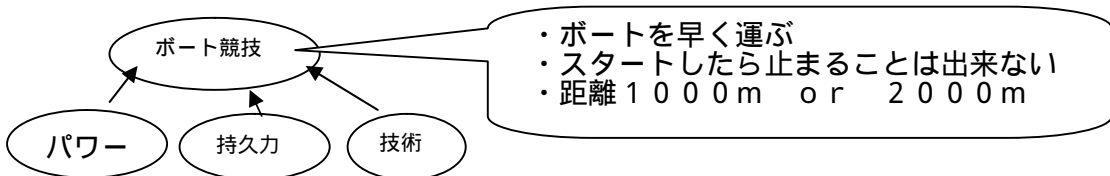
人は使命感に支えられている時は迷いなく力が発揮できるし、自分が意識する限界点を越えさせてくれる。

元競技力向上統括アドバイザー  
荊尾 俊

# 江津工業ポートスケジュール

		3年生	2年生	1年生
3月	全国選抜大会	専門的準備	専門的準備	専門的準備
4月	中国大会県予選	ブレ競技段階	ブレ競技段階	準備期
5月	県外合宿 & レース参加			
6月	県総体	県総体		試合見学
	中国大会			初レース
	全日本ジュニア (日本代表選考会)			
	県国体予選	主競技	主競技	県民大会
7月	国体ブロック	主競技 国体ブロック		専門的準備
8月	全国総体	主競技 国体ブロック		
9月	全国総体	主競技 国体		
10月	国体	主競技 国体		主競技
	県新人大会			
	全日本新人大会			
	県新人大会			
11月	選抜中国ブロック			
12月	全国通信制エルゴ	引退		
1月	強化合宿		一般的準備 & 専門的準備	一般的準備 & 専門的準備
2月	全国通信制エルゴ			

## 12月~3月中旬までの準備期間でのトレーニング



- ・基礎体力のUP  
ランニング、自重を使ったトレーニングなどサーキットトレーニング
- ・専門的体力のUP  
エルゴメータでのトレーニング
- ・Rowingテクニックの確立  
土日の水上練習 1モーション 1.8km ~ 2.4km を目標

- ・RUN約5km
- ・各種腹筋
- ・2人1組で行う体操
- ・ラダートレーニング



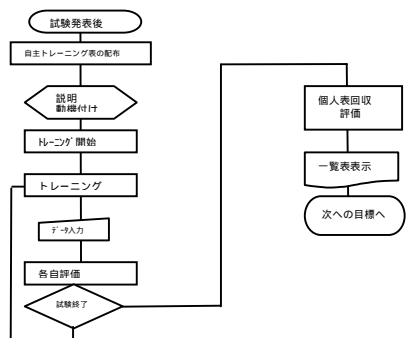
- ・12種目を各3セット行う。種目間を縄跳びを使用。約60分
- ・2分間のエルゴ中心のサーキット 約30分
- ・3分間チーム戦のサーキット (エルゴ使用) 約40分
- ・5分間のサーキット (各種目1分) 5'x3セット 約15分

モニターには時間、距離、ピッチ、ハートレート、ペース、カロリーなどが表示される。メモリー機能あり

## 意識向上のための目標値設定

・全国通信制エルゴ測定  
エルゴメータを20分漕ぎ、その距離を測定し、全国ランキングを決定する。上位者は全国合宿に参加 (日本代表候補選手)

順位	名	前	20分	学年	早生	身長	体重	種目	所属学校	都道府県
1	石田 尚也	5729		2		181	82		むつ工	香森
2	長田 福馬	5702	06:30.4	2		183	82	1.2	小浜水産高校	新潟
3	坂上 真英	5688	06:38.1	2		186	88	1.24	阿賀野明高校	静岡
4	栗原 裕太郎	5687		2		177	80		沼津工業	静岡
5	光亦 裕登	5662	06:39.3	2		175	78		関西	岡山
6	新藤 耕平	5645	06:43.1	2		183	86		富士河口湖高校	山梨県
7	高濱 拓郎	5637	06:51.8	2		181	78		美方高校	福井
8	外崎 海舟	5635		2		175	79		むつ工	香森
9	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...



順位	氏名	学年	20分	2009/10/21	2009/11/18	2009/12/12	2009/1/21	2009/2/26	2009/3/26
1	長田 福馬	2年	5402	5516	6546		5412	5341	5419
2	久保 保	2年	5193	5166		5211	5132	5206	
3	堀川 勝正	2年	4851	4947	5004		5003	5067	5079
4	徳原 大志	2年	4958						
5	大塚 悠貴	2年	4688	4666	4600				4766
6	青木 昌夫	1年	5148	5121	5141		5142	5067	5256
7	高山 真輝	1年	4786	5031	5027	5116	5132	5063	5090
8	上野 健一	1年	4962	4819	4813	4734	4878	4929	4906
9	新田 一貴	1年	4117	4337	4495	4528	4475	4468	4601
10	経原 康平	1年	4436	4640	4827	4611			4665
11	...	...	...	...	...	...	...	...	...
12	...	...	...	...	...	...	...	...	...
13	...	...	...	...	...	...	...	...	...
14	...	...	...	...	...	...	...	...	...

ランキングを元に現在、自分の漕力を確かめることができる

継続的な記録測定

各自目標を設定

その日の評価を記入 次の目標とする