

部活動とクラブを通じた指導



浜松市立入野中学校ボート部

浅沼 弘之

静岡県立浜松西高等学校中等部

鈴木 政晴

(浜松ホートクラブ佐鳴会所属)

◆基本方針

- ・スポーツマンらしい態度
- ・チームワーク, クルーワーク
- ・佐鳴湖を愛する心
- ・仲間や競技を愛する心
- ・まわりに対する感謝の心



→自分一人の力で競技をしているのではなく、まわりの多くの人に支えられているからこそできているのである

◆大切にしていること

① あいさつ

「人よりも先に」
→大きな声で、
さわやかに

② 返事

「自分の意思表示」
→素直な気持ちで



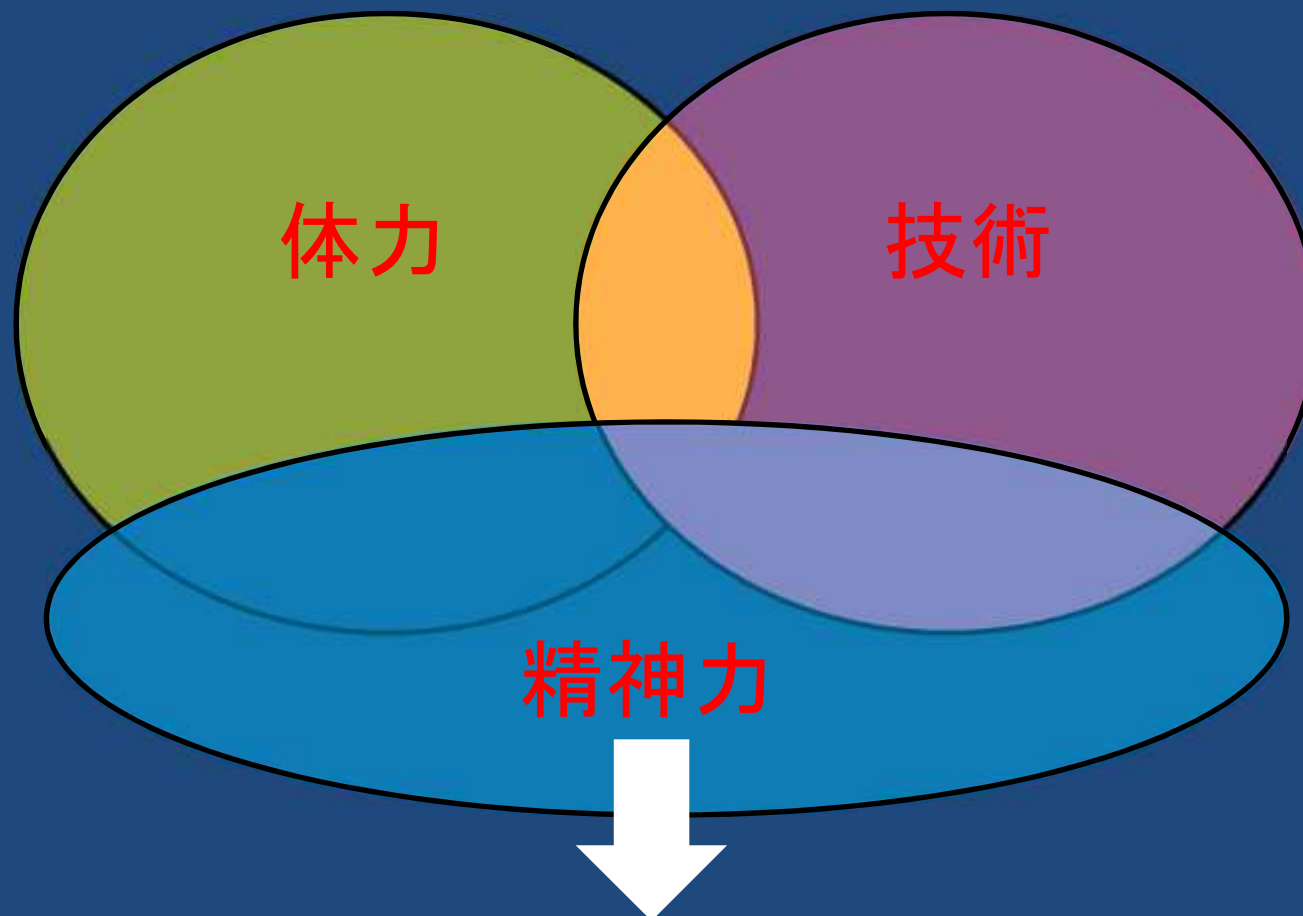
③ 物を大切にする

ナット1個でも大切な道具
→ 1つでもなくせば, 自分
たちがレースができなくな
る

艇やオールなどの
の扱い
・リギング
・艇庫の清掃や整
理整頓 など



◆練習について



目指したい選手としてのあり方

① 入部～夏休み(中 1)

・ランニング

・筋力トレーニング

腕立て 腹筋 背筋など)

・声出し練習

・バック台やエルゴを使った漕技練習

【1年生として特に行うこと】

・オデッセイを使った乗艇練習

・佐鳴湖での大会の補助役員



→ボート部員としての基本を身につける

② 乗艇練習～基本～

●基礎ドリル

・キャッチまわり (エントリー・引っかけ・足漕ぎ・足＋上体・足＋上体＋腕)

・フィニッシュまわり (腕漕ぎ・上体漕ぎ・ハーフスライド・フルスライド)

・ポーズ漕

・1本ローや3本ロー

・エントリーのドリル

・ノーフェザー



セット



エントリー



フィニッシュ



ドライブ

② 乗艇練習～基本～

●技術・心肺能力向上練習

・UT (ユーティリゼーション)

長い距離をつづけて漕ぐ (チームでは「ロング」と呼んでいる)

・インターバル

UTよりも高いレートで漕ぐ部分とライトワークとをくり返す

→低レートでフォームをチェックしながら漕ぐことによって技術を身につけるとともに心肺機能を高めることを目的とする

<指導のポイント>

・フォーム

頭の位置を高くすることで、背中全体で支える姿勢をつくる

・リズム

水中ON→フォワードOFF

・シンクロ

全員が同じ動きをする



→もっとも大切なことが、「一本でより遠くへ艇を動かす」こと。そのために水中にブレードを固定

③ 冬季練習

筋力トレーニング

腕立て・腹筋・背筋を中心に行う

※バリエーションを多くして、あきさせない

下半身のトレーニング

緩やかな坂や階段を使ってのジャンプ

反復横跳びやロープジャンプ

※体の軸を真っ直ぐの状態で行う

→常に体幹を意識し、体を支える軸をつくることを大切にさせる

③ 冬季練習

乗艇練習

ドリルや長距離漕を中心に行う

※定期的にロングレースを実施する

・エルゴによるタイムトライアル

1000mや2000mの計測を行う

※記録を計測し、目標をもたせる

→土日の天候のいい時には乗艇し、ボート部
であることを自覚させる
記録を計測することで、自分の力の伸びを
実感させる

④ 乗艇練習～実戦～

基本を確認するアップ

基礎ワークやドリルを使い、フォームの確認

インターバル漕や短力漕

レートをレースレートに近づけ、「一本でより遠くへ」に加えて「より速く」へ

500mのタイムトライアル

レースから遠い時期では流しスタートで、近い時期にはスタートから

→実戦をイメージして、競争意識を高める

◆練習量について

平日 2～3時間 休日 4～5時間

アップ→ミーティング・レクチャー→乗艇練習

→片づけ→反省会・ミーティング

乗艇練習

平日 10000m前後

休日 15000～20000m

基本的には、ドリル（レース時のアップを意識

したメニュー）から始め、2000～4000mを

単位とした練習メニューを行う

◆ 1年間の活動

基本的には、日・月休みの5日間の練習

火～金は部活動、土・日はクラブチーム活動

日曜日は大会や遠征、合宿等以外はオフ

朝練習は火・木・金の朝

3月 1x選手権(福井) 放水路レース(佐鳴湖)

4月 中日本レガッタ(愛知)

5月 五月レガッタ 運営補助]

6月 県中学選手権(佐鳴湖)

放水路レース



五月レガッタ



- 7月 全日本中学選手権(岐阜)
- 8月 一日練習 × 3
- 9月 浜松市民スポーツ祭(佐鳴湖)
- 10月 オータムレガッタ(天竜)
- 11月 マシンローイング大会①
ロングレース①(佐鳴湖) 天竜合宿
- 12月 ロングレース②(佐鳴湖)
- 1月 初漕ぎ マシンローイング大会②
合同練習会(佐鳴湖)
- 2月 リギング講習会

※積極的に高校生と練習を行う

天竜合宿



初漕ぎ

マシンローイング大会



さまざまな講習会

◆まとめ

【部活動とクラブチーム活動のメリット】

- ・土日や祝日の活動をクラブチーム活動とすることによって、学校という縛りにとらわれずに活動ができる(入野中 佐鳴台中という学校間の枠をこえた活動)

- ・小学生～大人まで、さまざまな世代の人たちとのボートを通じた交流ができる

- ・艇やオールなどの計画的な購入ができる

→部活動をこえた活動域の広さと内容の充実

【部活動とクラブチーム活動の今後の課題】

・部員の確保

入野中 54名、佐鳴台中 6名であり、今後特に活動場所の離れている佐鳴台中の部員確保が急務

・活動の充実とともに、保護者の負担増
学校の部費以外に、クラブ費や遠征などの実費負担の増加

・指導者の育成

中学生の後継指導者育成の難しさ

→現在の活動内容の継続・発展への課題



Enjoy rowing
Enjoy race and ...
Enjoy life with
Hamamatsu B.C.

人にやさしく 自分に厳しく

浜松ボートクラブ佐鳴会

<http://hamamatsubc.com>