

平成22年度 指導者講師講習会

初期指導の実践紹介

～美浜中学校ボート部での実践

『一本でより遠くへ』を目指して～



2011年2月5日

前・美浜中学校ボート部顧問

重田稔明

1 はじめに(自己紹介)

○出身校およびスポーツ経歴 ②

□福井県立美方高等学校へ進学，ボート競技と出逢う。

当時，美方高等学校ボート部の監督は上田俊彦先生
(現・福井県立美方高等学校校長)

敦賀工業高校より転任されてからの1期生

上田先生の明るく元気な人柄に，**楽しく**ボートをやる
大変厳しく，今でも自分の指導の中で活きていること…

①礼儀 (あいさつ等) **②時間厳守 (5分前行動)**
③明るく元気に! です。

私自身，**体が小さかった**ので、自分達(176cm)が180cmを越えるような**大きな選手に勝つためには**，**ということをいつも考えながら練習**に取り組んでいた。

1 はじめに(自己紹介)

□教員として美浜中学校に勤務 社会科教諭として、生徒たちとともに14年間を全力疾走してきた。

□現在は、独立行政法人
国立青少年教育振興機構
国立若狭湾青少年自然の家
企画指導専門職
という肩書で青少年育成に
日々力を注いでいる。



2 指導経歴から学んだこと

- ◆1996年 清水寛之先生(現・若狭高等学校ボート部監督)のもと
で共に指導
 - 女子総合優勝 女子4×+優勝 女子2×優勝
- ◆1997年 福井県美浜町にて全国大会を開催。
一人で指導しはじめた。(手探りの状態)
指導者としてのスタート
 - 女子4×+優勝
- ◆1998年 指導3年目のこの年, それなりの結果を残し, 多少の
自信はつく。
しかし, 男子が思うような結果が出ず, すっきりせず。
 - 女子総合優勝 女子4×+優勝 女子2×優勝

2 指導経歴から学んだこと

○勝ちたい = ハードトレーニング

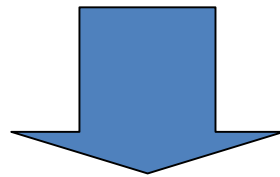
※大学時, 日本一になった自分たちをイメージして

※7時~10時30分から11時(3.5h~4h)

○よく怒っていた。

※試合に勝っても怒っていた。

※自分自身で満足しなかったら怒っていた。



『故障者が多かった（特に腰痛）』

『もうボートはいいです！』

3 良き指導者等から学んだこと①

◆榊田宏氏(現・小浜水産高等学校ボート部監督)からの提言

※中・高での意見交換の大切さ(高校ボートから中学ボートに望むもの)

①『勝たさなくていい』

○ジュニア期においてハードトレーニングはダメ 『トレーニングの質の大切さ』

②『感覚の良い選手を育てる』

○シングルスカルでのトレーニングの進め 『ジュニア期に育ててほしい力』

③『ボートを好きにさせる』

○楽しく練習(目的意識の確認と雰囲気づくり)

○トレーニングに対する飢えを感じさせる。

○レベルUPしたいときの子どもたちの欲求に答えられる指導者になること。

○イベントをうまく使う。(ボートだけではない経験)

○少ないトレーニングで勝つ喜び。

④『外国チームから学ぶ』

○外国のジュニアの選手達はしっかりと自分の考え方を持っている。

人間としての成長が大切。日本人は幼稚で自分の意見をしっかりと言えない。

2 指導経歴から学んだこと

- ◆1999年 3年男子が4名, そのうち一名が腰痛となり,
十分な練習できず!

○シングルスカルでのトレーニングの開始

※『艇を動かす感覚の追求』

※『基本(特にノーフェザー)の徹底』

□女子4×+優勝(ちなみに男子4×+は2位)

- ◆2000年 決勝でオールが折れる。『道具』の大切さを痛感
□男子1×優勝

- ◆2001年 トレーニングに対しての研究
→ 自分自身の勉強のために外部へ

○貧血の女子選手から『メディカルチェック』

(特に血液検査)の大切さ

静岡県勢のすごさを知る。

□女子総合 女子1×優勝

3 良き指導者等から学んだこと②

◆大林邦彦氏(元アテネオリンピック強化コーチ・現日本大学端艇部コーチ)から学ぶ

※コーチングの良い見本を見る(言葉をまねる)

① 『ほめちぎる』

○良いポイントを一瞬に見極め、しっかりほめる。

『最高だね』 『今のいいね』 『天才だね』 など

② 『的確なアドバイス』

○選手のニーズにこえるために

<今、あなたの動きはこうなっているよ> <だから、こう感じるでしょ?> <だから、こうした方がもっと良く(速く)なるよ!>

③ 『失敗(できないこと)を怒らない』

○失敗はつきもの! 選手は常に一生懸命なのだから!

※ただし...

人としてダメなときはしっかりと怒る(教師としての職務として)
練習時の意識低下についても怒る(安全性からみて)

2 指導経歴から学んだこと

- ◆2002年 静岡県に視察、『強さの秘訣』の確認をするために静岡県佐鳴湖に行く。
美浜中学校ボート部合い言葉『一本でより遠くへ』登場
男女アベック優勝スタート！
 - 男子総合優勝 男子4×＋優勝
 - 女子総合優勝 女子2×優勝
- ◆2003年 男女アベック2連覇！！
 - 男子総合優勝 男子2×優
 - 女子総合優勝 女子全種目優勝
- ◆2004年 男女アベック3連覇！！！！
 - 男子総合優勝 男子2×優勝 男子1×優勝
 - 女子総合優勝 女子1×優勝

3 良き指導者等から学んだこと③

◆オーストラリア・ナショナルコーチとのディスカッションから学ぶ

※現在の自分のコーチングの方向性の確認

①『練習時間について』

○ワンモーション1時間を超えない。

②『感覚的なものを育てる』

○体を鍛える以上に艇や水に対してどう自分の体を使うのか？
を感じさせ、考えさせることが大切。

③『人として』

○スポーツは教育（モラルの形成が重要）

人前でどう振る舞うのか、自分の考えをしっかりと持たせることが大切。

※例えば・・・インタビューされたときはどうする？

どんな大人になりたいか？

など

2 指導経歴から学んだこと

- ◆2005年 ※指導10年目の記念すべきこの年，1つも優勝もなく無冠！
○反省！知らず知らずのうちに，選手達にプレッシャーをかけていたようである。
- ◆2006年 一からの出直し！もう一度大切なことの確認をしっかりとする。
□男子総合優勝 女子4×＋優勝
- ◆2007年 美浜大会
十分な準備と目標の確認をしっかりと行い，満足のいく結果を得る。
□男子総合優勝 男子4×＋優勝 男子1×優勝 女子4×＋優勝
- ◆2008年 この年から日本ボート協会主催による「全日本中学選手権大会」へ
□男子総合優勝 男子4×＋優勝
□女子総合優勝 女子4×＋優勝 女子2×優勝
- ◆2009年 台風により大会中止。予選のタイムによって順位付け。
悔しい思いをするが自然の中で活動することの大変さを実感する。
□女子4×＋優勝

4 美浜中学校での実際



4 美浜中学校での実際

□3年間で何を身につけさせるか①

●部活動...人間育成の最高の場である

※その競技を通して、その競技を好きにさせるだけでなく、その競技で生徒自身を成長させることが目標である！

ボート部に入れば

『一生使える力をつけさせる！』

『3年間ボート部でよかった！』

4 美浜中学校での実際

□3年間で何を身につけさせるか②

①人としての力(人間力)

- ◆礼儀(あいさつ, 返事, 言葉遣い など)
- ◆秩序(モラル形成, 規範意識, ルールとマナー, 時間厳守・5分前行動 TPO など)
- ◆気配り(周りを見てどう動くか?)
- ◆人と協力することの大切さ(自分を活かし, 人を活かす)
- ◆人に優しく, 自分に厳しく!
- ◆明るく元気に!(ポジティブに!) など

②生きるための力(人生に打ち勝つための力) ※勝利至上主義はだめ

- ◆勝つ喜び = 成功体験 → 生きるための自信・活力
プライド(誇り)
- ◆負ける悔しさ = 失敗体験 → 生きるための対応力(課題発見&解決能力)
プライド(意地)

③感謝の気持ち(ひとりではなにもできない。いつも見守ってくれている。)

- ◆家族に ◆仲間・友達に ◆学校の先生方に ◆協会や協力団体に
- ◆地域で応援してくださっているみなさんに

5 中学ボートの発展について



5 中学ボートの発展について

○中学ボートって…

◆なくてもよいのでは？→福井県は特別な地域？

◆ボート競技の特徴として、年齢が高い選手でも十分勝負できる。

特に競技力が上がればあがるほど感じる。

<例：外国の選手（水泳→ボートへ）、

中学生のローイングエルゴの様子から

（精神的な年齢が高いほど我慢できる）>

5 中学ボートの発展について

○そこで・・・中学ボートはあるのだから・・・

◆『何を目指して、どういう活動にしなければいけないのか？』

※中・高(大学、シニア)とのディスカッションが必要

→ 日本のボート界全体から見た「中学ボート」とは？

※一人のオアズマンとして「正しく成長」

①人として ②競技力向上(トレーニング、姿勢、出力 等)

※人と人とのつながりを大切にしたい

①全国にいる選手・監督とのネットワーク

(仲間意識、一人ではない、みんなボートが大好き)

②高校へ行ってもボートを続けたい

(例: レース会場で Jr日本代表で)

5 中学ボートの発展について

○(強化)合宿を組みたい！

◆通常のチーム → ◆トップクラスを集める
(みんなの中の一人) ← (驚き、発見、振り返り)

- ①1×に乗艇：感覚の育成
- ②意識の向上
- ③ボートをもっと好きに
- ④タレントの発掘

5 中学ボートの発展について

○全国中学選抜ボート大会の開催

◆地域活性化事業 → 10年間、「スポーツの甲子園」「聖地」

◆やりたくなかった → 「大会」=勝ち負け



春先、漕力についても十分ではない。
無理をかけてしまう。

◆どうせやるなら・・・

①合宿の延長 → 1×のレース<感覚、漕力(出力)>

②交流の場を持つ → レセプションの開催

決勝前夜、みんなで集まって交流会

③チームボートを楽しむ

→ 初めてあったメンバーとクルーを組んで漕ぐ
(コミュニケーション能力のUP)

■クルー内(選手間)の感覚の共有

■1×とチームボートの違い(協力・協働)

5 中学ボートの発展について

<私たちにとって>

※トップメンバーによって組むチームボートによって、「今の日本の中学生が出せる最高のスピード」を見ることが出来る喜びと醍醐味

※1×が今ひとつでも、選手間の感覚がうまく共鳴しあえたら、艇は十分動くことを確認する。

- ・子どもたちの無限の可能性を引き出す
- ・人数が多い中でのチーム作りに

5 中学ボートの発展について



5 中学ボートの発展について

◎選抜大会を5年間やってきて感じること

①中学ボートの競技レベルが格段にアップ
(競技力として、艇を動かす感覚の向上)

②選抜の方法がエルゴマシンの記録によって
上位30名を決定



エルゴマシンの記録が飛躍的にアップ
(目指す方向性としてはマイナス?)

6 まとめ①

①自分の経験は大切だが、その経験がすべてではない

時には自分の経験が足を引っ張る

→ その個それぞれにあったものを見極めていく

②自己満足に陥らない

(評価は常に他人がするもの)

子ども(選手)たちを満足させられているか

(自己評価→他己評価)

③すべてにおいて常に進化しつづける

(まずは自分自身から学び続けること)

昨年と今年は違う → 春と夏では違う → 先週と今週は違う

→ 昨日と今日は違う

<ベースはしっかりとしたものがあ、そこからさらに良い方向性を導く>

6 まとめ②

④義務制の部活動であることを忘れない。

(小学生に教えるに当たっても同じ)

Coach(コーチ)の前にTeacher(ティーチャー)であること

→意:運動競技の技術などについて指導・助言する人

→人間形成が最も重要

(新橋の野球親父、老後の楽しみ、過去の栄光、権威のおしつけ など)

⑤弱い(小さい)選手、頑張っている選手にこそ、

いい思いをさせたい

ボートだからできること → ボートを動かすこと・高 → 大きい選手にも勝てる
ポテンシャルの高い選手でやれること

(勝つことは誰でもできる → 将来性重視に)

⑥子どもたちは宝

多くのボートを愛する仲間とともにボート競技を通して成長してほしい

これからの日本ボート界を支える大きなパワーである

→ 高校ボートへつなぐ(大きな使命)

※子どもたちから学び、子どもたちに助けられ、子どもたちとともに成長する

本日はありがとうございました！



完