

ボート競技における私の指導法

～ゼロからのスタート…そして頂点へ～

関西高等学校

森川 幸夫

1 はじめに

〈関西高校について〉

明治20年（1887）私立岡山薬学校として学園が誕生する。明治27年、関東に対して関西全域の雄として羽ばたく意を込めて、その名を『カンゼイ』と称し、私立関西尋常中学校と改め5年生の中学校となる。当時、県下で上級学校進学資格を有する中学校は、県立岡山中学（現・岡山朝日高校）私立関西高校の2校のみで、中等教育界において重要な役割を果たした。平成18年現在、普通科、商業科、電気科の3科で全校生徒1,563名、教職員141名の大規模校である。岡山駅から2kmの岡山市の市街地中心部にある。

〈関西高校ボート部について〉

正確な創部の歴史は定かではないが、「岡山県漕艇協会史」に明治3年頃、関西中学（現関西高校）と岡山中学（現県立岡山朝日高校）の両校の間でボートの定期戦が行われていたことが記載されているので、その頃が本校ボート部の始まりであり、同時にそれが岡山県ボート界の草分けの時期と言える。戦時中は、学校と練習場との地理的条件（約7km離れている）その他の理由で中断を余儀なくされていたが、昭和37年の岡山国体の開催に向けて県体協からの強い要請もあり、昭和35年に再建され現在に至る。近年の戦績は次のとおりである。

〈近年の戦績（入賞のみ）〉

年度	全国高校総体（IH）	国民体育大会	全国高校選抜
H9	舵手付きフォア（優勝）	舵手付きフォア（3位）	舵手付きフォア（優勝） ダブルスカル（3位） シングルスカル（5位）
H10	舵手付きフォア（5位）	シングルスカル（7位）	舵手付きフォア（4位） シングルスカル（2位）
H11	シングルスカル（4位）	シングルスカル（6位）	舵手付きフォア（優勝） シングルスカル（7位）
H13	シングルスカル（6位）	ダブルスカル（7位）	
H14	舵手付きクォドルプル（4位）	舵手付きクォドルプル（5位） ダブルスカル（7位）	
H15	シングルスカル（4位）	舵手付きクォドルプル（6位）	舵手付きクォドルプル（6位）
H16	舵手付きクォドルプル（2位）	舵手付きクォドルプル（優勝） ダブルスカル（5位） 少年男子総合第1位	舵手付きクォドルプル（優勝） シングルスカル（6位）
H17	舵手付きクォドルプル（2位）	舵手付きクォドルプル（優勝） ダブルスカル（優勝） シングルスカル（7位） 少年男子総合第1位	舵手付きクォドルプル（優勝） ダブルスカル（8位） シングルスカル（3位）
H18	舵手付きクォドルプル（3位）	舵手付きクォドルプル（優勝） 少年男子総合第1位（3連覇） シングルスカル（3位） ダブルスカル（6位）	舵手付きクォドルプル（2位） ダブルスカル（優勝） シングルスカル（5位）

〈全日本ジュニア選手権〉

- H16 シングルスカル (優勝) →世界ジュニア選手権出場
H17 シングルスカル (3位) →世界ジュニア選手権出場
シングルスカル (4位) →世界ジュニア選手権出場
H18 シングルスカル (優勝) →世界ジュニア選手権出場
シングルスカル (7位) →アジアジュニア選手権出場

〈アジアジュニア選手権〉

- H17 シングルスカル (2位)
H18 シングルスカル (優勝)

〈私の略歴と関西高校ボート部との出会い〉

昭和56年3月、関西高校卒業。高校時代は進学コースであったため毎日7限の授業があり、部活動は入っていなかった。2年次よりラグビーのクラブチームに入りラグビーに夢中で取り組んだ。(中学時代は野球でピッチャー)昭和56年4月、京都外国語大学入学後、ラグビー部に入部。昭和60年4月、岡山県内の銀行に就職、1年間勤務。その年、社会人のラグビークラブチーム「岡山クラブ」に所属し、以来、30歳近くまでプロップで現役選手としてプレーする。翌年の昭和61年4月、関西高校に赴任。当初はラグビー部の第二顧問となるが、実際の指導には殆ど携わっていない。翌年、軟式野球の部長を1年経験し、翌昭和63年、ボート部の顧問となる。顧問に着任した当初のボート部は、部活動とは言っても、ただみんなで集まって遊んでいるだけのような状態で、全くまともな活動ができていなかった。また、当時、自校のボートがなかったため、練習場所が同じであった他校が練習を終えて帰ったあと、勝手にボートを拝借して練習していた時期もあった。そんな中、関西ボート部顧問として暗中模索、ゼロからのスタートとなった。

2 私の指導歴と指導法

関西ボート部での顧問になった当初は、生徒からボート競技に関していろいろなことを教えてもらった。生徒の一人からボート競技に関する本を借りて、専門用語を理解するところから始め、生徒と一緒に、どうすれば速く進むことができるのかを必死になって考えた。

平成元年…関西高校ボート部就任後、初めてのインターハイ出場(愛媛)を果たす。(※当時、部員は3年…3人、2年…2人)ボートのクラッチ(留め具)は調整をして乗るものであることを知らず、調整に必要な工具を持って行っていなかった。また、公式練習があることも知らず、「公式練習はしないのですか?」と係の人に逆に尋ねられる有様だった。

※1000mのレースで150mの差がついた。圧倒的な差をつけられて敗退したものの、選手自身に「レースを楽しめた」という感覚と、「(練習を)やれば返ってくる」ということの実感がつかめたことが大きな収穫であった。

平成2年…宮城インターハイ(部員7人)出場 舵手付フォアは予選落ち、シングルは準々決勝進出(この生徒は国体にも出場)。この時、生徒は「学校のジャージを着るのが恥ずかしい」と言っていた。→学校に誇りが持てていなかった。

※中国地方のある高校のチームから、「関西なんか来なけりゃいいのに」という声が聞こえた。インターハイに出場するに値するほどの実力はないという意味だが、この言葉によって「全国へ行くだけでは駄目だ。いかに勝負するかだ…」と勝負に挑もうと、自分の中で心のスイッチが入った。

平成3年～中国大会では毎年1位か2位、以降、チームで国体へも毎年出場を続けている。

★純粋に「勝たせてやりたい」という気持ちが自分の指導者としてのモチベーションの全てであった。

★関西高校ボート部には、先輩、後輩の上下関係、封建主義はない。3年生には、「雑用はチームの中心となるものがやれ!」と言っている。雑用(部室・マイクロバスの掃除等)は3年生がする。

*新入部員の1年生は、秋までお客さん扱い。2・3年生に対しては、「1年生がため口をきいてきても耐えておけ」と言っている。

理由…①チームに封建的な雰囲気があると、個人の潜在能力が伸びるものも伸びなくなる。

②1年生を辞めさせない。(1年生のみ、1学期の間は土日は休み)

※関西ボート部では、1年生も実力に関係なく秋には全員試合に出場させる。

平成5年…日本ボート協会から、当時、全日本ナショナルチームのヘッドコーチのハリソン氏（カナダ人）の教え子で、ロサンゼルスオリンピック銅メダリストのカムハーベイ氏が、岡山で英会話学校の講師をしているということで紹介してくれた。最初は、自分が英語の教員なので、単に英会話が学べるという理由だけで声を掛けてみたのだが、彼は英会話の勉強だけではなく、ボートの指導法も熱心に教授してくれた。（※彼が練習に参加すると、私も生徒もOnly English No Japanese）彼には『ボートとは、何ぞ哉？』を教わった。→『ボートに王道はない…ただ速ければいい』

★手段と目的を混同するな→答えが合っていなければどんなプロセスも意味を持たない。（どんなにハードな練習を着実にこなしたとしても、目的とするものが身に付かず、目標が達成されなければ意味はない→目的を達成するために効果のある練習法をとことん追求せよ）

*カムハーベイ氏から学んだこと…練習も試合も『楽しくやろう』

①指導者は、選手が楽しく、自ら進んで練習に取り組めるように導いてやることが重要。まず、選手も指導者も練習を楽しくやること。絶対にやらされているという意識ではいけない。作業になってはいけない。

※自らの強い意志と旺盛な意欲に加えて、その中に楽しさを見い出せられれば、スキルもメンタルもさらに早く自分のものとして身に付きやすい。また、試合のプレッシャーの中でも力を発揮しやすくなるメンタリティーを身に付けることができる。

②指導者にとって最も重要な仕事…選手のモチベーションを高めること。

※モチベーションを高くするには…『環境づくり』が大切。環境づくりとは…どれだけ選手に練習やレースに気持ちよく、楽しく、且つポジティブに臨めるコンディションを作ってやれるかというもの。（施設・設備の充実ということではない）

③自由奔放な考え方で、個人の資質、能力を引き出すにはどうすればよいかを考える。

※技術的な指導については、コーチングマニュアルに載っているが、彼は指導上注意すべきところや、表現の仕方等を教えてくれた。

例：選手がゼーゼー息を切らしている時にいくら技術的・精神的なことをダラダラと言っても、選手はその言葉の数分の一しか理解していない。もしその状態で指示をするのであれば、単語のみで簡単に述べるということ。（全般的に日本のコーチは喋りすぎる／現在も私は喋りすぎ）そして、できるだけ褒めてやること。

④カナダナショナルチームのポリシー…『Get Ahead. Do Not Get Tired』（前に出れば疲れない）→「全てにおいて前をとれ（練習でも、試合でも、日常せいかつでも）」→今でも、本校ボート部の部訓となっている。

⑤動作技術を言語化する→言語化することで、動作を求める動きに近づかせやすくなる。

*「尺取り虫のように」…オールの漕ぐイメージ

*「脚からの大暴れ」…漕ぎ出しの最初は脚の爆発的な押しから始まる

*「石垣の溝」…オールを水面に入れる際には、石垣の溝にピンポイントで刺すほどの精度が必要

*「セット平行」…キャッチに向かう時（フォアード）、体を強く使えるポジションで平行に動く。

⑥擬態語を活用する…「きた、きた、きた」、「ギューン」→擬態語を用いることで、動作を求める動きに近づかせやすくなる。

★ゆる体操との出会い…平成13年の秋、近畿指導者講習会に参加した時、そこで高岡英夫氏（運動科学総合研究所）が開発された「ゆる体操」を初めて体験し、非常に興味を抱く。H14…見よう見まね H…15…自らが教室に通い始める（1回/週） H16春、講師の小野氏を学校に招いてボート部員が指導を受ける。冬からは生徒も教室に通い始める。H17からは、岡山市役所の近くに小野氏が教室を新しく開講。わざわざ講座を2部制にしてくれ、第2部は関西高校ボート部専用の講座として開講してくれた。「ゆる体操」については、著作権の問題もあるので、以下に、本校ボート部のことも掲載された高岡氏の著書の中から抜粋の形で紹介します。以下に記した「ゆるトレ」の効果の中でも、特に①、⑤、⑥、⑦の効果が大きく現れたと思います。

「ゆる体操」とは…

「ゆるめる」というのは、身体の新陳代謝の機能を高め、細胞のレベルから生命力を高めることです。また、血管を含む循環器や神経系の働き、筋肉や骨格の運動、すべての内臓の働きが高まり、身体の働きを司る脳の機能が、全脳的に改善され、高まるということです。—中略— この「ゆる体操」を中心にした「ゆるトレ（ゆるトレーニング）」によって身体をゆるめるとパフォーマンスが向上し、競技スポーツですばらしい結果が得られるのは、次のような効果があるからです。

①動きがしなやかで、柔らかく、スピーディーで、バランスがよくなる。②反応が早くなり、判断力と感覚が鋭くなる。③動きの変化が優れる。自分自身も変化に富んだ動きができると同時に、相手の動きの変化に対する柔軟な反応力が形成される。④軸がぶれないため、自信をもったプレーが可能になる。接触プレーにも強くなる。⑤疲労しにくく、疲労から回復しやすくなる。⑥ケガをしにくく、ケガが治りやすくなる。⑦精神的にタフになり、緊張しすぎたり、精神的に疲れることが減る。⑧集中力が上がる。平常心のまま瞬時に深い集中に入れる。⑨人との信頼関係を作る力が強くなり、チームワークがよくなる。⑩ストレスに強くなる。⑪情報を理解し、記憶する力が向上する。つまり頭がよくなる。⑫明朗・快活になり、スポーツはもとより学生生活や仕事を含め人生をたくましく生きる能力が向上する。

※文P10より転用

大和書房DVDbook『「ゆる」スポーツ・トレーニング革命』より抜粋

〈その他の関西高校ボート部の練習〉

- ★『勝った時のことをイメージせよ』…「おまえ達が優勝した時、おまえ達はどんな気持ちだ?」「その時の両親はどうしてる?」「想像したらワクワクしないか?」
- ★ガッツポーズの練習…「レースの最中のイメージ」…「ゴールの瞬間のイメージ」…「勝ってガッツポーズをしている時のイメージ」→現実に実現させる力を持つようになる
- ★ヒーローインタビューの練習…「勝つことが当たり前」とだんだん思えるようになってくる
(※岡山国体で優勝した時のヒーローインタビューでの選手の話の内容は実に見事だった→何度も事前に練習しているから)
- ★『人を感動させるようなことをやってみよう!』→こう考えると、生徒の高いモチベーションを引き出しやすい。

☆レギュラーは、全員、個人手帳を持たせている(受けた指導、アドバイス、その指導を受けてどう感じたか…等を記入する)

☆回覧ノート…学年ごとに、一日、一日、日替わりで持ち回りにして、練習日誌的なこと以外に、好きなことを自由に書かせている。関西高校ボート部の顧問になった時からずっと書かせている。この回覧ノートは私の宝物と言える。

〈メンタル面のトレーニング、コンディショニング〉

- ★『感謝の気持ちを持って』と常々生徒に言いきかせている…「今、貴方がボート(部活動)をやっているのは当たり前のことではなく、朝早くから弁当を作ってくれたり、洗濯をしてくれたり、遠征費を負担してくれる両親、練習で支えてくれる先輩・後輩・仲間達のお陰である。だから感謝しよう。」

※『感謝』の表し方…支えてくれた方々に対して、そのお礼として『勝つことによって、感謝をプレゼントしよう』と心掛けている。

※今までさまざまな生徒を指導してきて、この『感謝の気持ち』が無い者は、いくら体力、技術があっても勝てないことが解った。(感謝の出来ない者には謙虚さと素直さが無い→謙虚さと素直さに欠けるものは、視野が狭く、独りよがりになる→大切なところでポカをする→運が付かない)

★「人のありがたさの判る人となれ！」→運を味方につける→『努力は運を支配する』

※練習終了時の儀式…「校歌斉唱」→「黙想」→「ありがとうございました(川の神に対して)」

★レース前に生徒達に示すメンタル面でのアドバイス…

『勝ちたい』、『勝たねばならない』ではなく→『負けたくない』という思いを持たせる。絶対に『勝て』とは言わない。※勝とうと思うと、レースが思わぬ展開になった時や自分の予期せぬトラブルが発生した時に、頭の中がパニックになってレースを冷静に考えることが出来なくなり、自分の持っている力を存分に発揮することが出来なくなる。

※『負けたくない』と考える方が、様々な局面に立たされた時に気持ちの立て直しが効きやすい。→精神的に追いつめられにくい→窮地に立った時、いろいろと対応策が浮かんでくる

*合い言葉は…『しんどいときこそクールになろう』

★レースの直前に精神の高揚と集中力を高めることを目的にして行うこと…

*船台から船を出し、スタート地点に向かう間に…①『校歌を大声で歌う』 ②『船体を両手で叩く』→自然と闘争心が沸き起こってくる

★関西高校ボート部のHPをパソコン、携帯電話で開設している。(平成16年～)…OB、支援者からの激励やアドバイスをいただくとともに、心の交流が行われることで選手や私のモチベーションを高めることに役立っている。

3 終わりに

指導者として、元々経験、知識がなかったことで、生徒を型にはめることなく、他からのあらゆる指導・助言を柔軟に受け入れ、生徒達に伸び伸びやらせることが出来たのだと思う。今までの計10回の全国優勝は、全て同じ指導、同じ練習で闘ってきたわけではなく、温故知新ということを常に念頭に置いて、いつも新しい指導法・戦術を求めてきた。今の自分に安住することなく、常に新しい気持ちで、挑戦者として、熱き感動を求めて、今後も指導にあたっていきたい。

*私にとって教育とは…『共に希望を語ること』

*生徒達に贈る言葉……『思わぬことは叶わない』 『なりたいと思うところまでは行ける』

『人は望むところまで強くなれる』

*平成17年の地元岡山国体では、関西TEAMを支えてくれた現役部員・OB・父兄・OB父兄・関西ファンの前で『日本一』を達成し、『日本一の感動』を共有できたことを心より嬉しく思います。

最後に…We did not give up.We are achievers. 私は、本当に幸せ者です。ありがとうございました。