

2019 年シーズン強化戦略プラン

はじめに

2020 年東京オリンピックまであと、1 年半という中で、課題を分析し、それに対する方策をまとめ、以下のとおり 2019 年シーズンの「強化戦略プラン」として策定する。

1. Vision

競技力、普及、ガバナンスの全ての面で世界の強豪国となり、世界レベルでの大会における Final A 進出クルーを輩出し、究極の目標であるオリンピックでのメダル獲得を実現する。

2. Mission

2018 年の反省を踏まえ、Vision を達成するために以下の Mission を策定する。

- (1) 強化メソッドの継続による国際競技力の向上
- (2) チームスピリットの醸成と個人のレベルアップ
- (3) オープンカテゴリーの強化
- (4) 一貫強化システムの深化
- (5) 組織力の強化

3. Strategies

それぞれの Mission に対して、個々に方策を示す

- (1) 強化メソッドの継続による国際競技力の向上

1-1 トレーニングメソッド

この 2 年間で確立し、実行してきたトレーニングシステムは今年度も継続し、世界各国の代表チームで採用されているフランス式トレーニング（ドイツ由来）を採用する。

このメソッドの最大の特徴は B1（2×45、rate18、最大速度に対して 75～80% の速度、乳酸値：2mmol/L）と B2（2×30、rate20、最大速度に対して 80～85% の速度、乳酸値：4mmol/L）で技術的な効率性を毎回追求することにある。B2 の強度は 2000m のレースの強度との相関が非常に高いため、両者の関係性は明確である。B1 と B2 は有酸素運動で、乳酸がほとんどたまらないもとの練習となり、4mmol/L の乳酸値下での有酸素能力を高めることが目的である。しかし、乳酸はレース中にはエネルギーにもなるため、乳酸をエネルギーに転化する練習も必要である。すなわちこれは乳酸値 6～8mmol/L 以上の負荷の高いトレーニングとなる。体作りとなる C2 サーキットトレーニングは適正な乳酸値（4～6mmol/L）の負荷を与えるとても重要なトレーニングである。以上のトレーニングによって日本代表チームのレベルが向上し、レースの終わりにはより競争力のあるクルーに変化していくことを可能にするのである。

1-2 継続的トレーニングの実施

170～190 日間におよぶナショナルチーム活動においては問題なくフランスメソッドの実践がなされているが、1年を通して質、量両面において確実に実施していくことが非常に大切である。1年の半分は各所属チームにおけるトレーニングとなる。ここでのトレーニングにおいて継続性がなくなると目標とした体力の向上の達成が不十分となる。したがって、所属チームにおける本メソッドの実践力が大きなポイントとなる。今後も所属チームとの連携を推進し、このポイントについて最大の課題として継続的に理解を求めていく。

(2) チームスピリットの醸成と個人のレベルアップ

2-1 年間を通してのロングボートにおけるトレーニング

パフォーマンスの高いチーム作りのために、冬季トレーニングの合宿において積極的にダブルスカル・クォドプル・ペア等のロングボートでのトレーニングを行い、同じ技術を表現し、お互いのコンビネーションを確認しながら、チームワークを醸成していく。これらは本シーズンへの重要な準備であり、成功への基礎をなすものである。ナショナルチームが全シーズン通して、同じ方法でトレーニングを実施し、高い世界水準に対する Vision を共有し、フィジカルやメンタルの面でも目標やあるべき姿を共有しながら練習に取り組むことは体調や疲労管理もともに行うことになる。同じ目標を持ち、時間を共にしてお互いに成長していく必要がある。

2-2 個人レベルの向上

個々の努力によるレベルアップは成功のための重要な土台であり、より良いパフォーマンスを出す強いチームを作るには個人のレベルアップは不可欠である。前述した通り、毎年の質の高いレベルの継続的トレーニングのみが個人のレベルを向上させる唯一の方法である。毎年、ゼロからスタートするのではなく、前年度に到達したレベルからスタートすることが重要である。前シーズンにおける失敗、弱点、強みを分析し、次のシーズンでさらに高いステージへ進む必要がある。そのためには、3月に行われるスモールボートセレクションでの成績のみならず、エルゴデータや生理学的データの漸進的な進歩をしっかりと確認しながら、個人のレベルアップについて包括的に分析する必要がある。その分析結果をコーチと選手が共有し、今後のレベルアップに活用する。

(3) オープンカテゴリーの強化

日本チームは2017年より、オープンカテゴリー強化をスタートさせた。2018年のアジア大会ではメダル獲得数においてアジア6位という結果となり、日本のオープン種目の地位が明確となった。今後はまず、アジアにおいて日本はオープン種目において強国となる必要がある。2022年中国（杭州）そして2026年の名古屋アジア大会ではオープン種目の出漕する全種目メダル獲得を目標に強化を推進していかなくてはならない。タレント発掘活動を含めて東京2020以降の強化の中心となる。

(4) 一貫強化システムの継続

4-1

2013年の秋以降、一貫強化システムの構築を目指し、JOC エリートアカデミー生を含めたタレントチーム、U19、U23、シニアの合同合宿を行い、トレーニング方法・技術の統一も浸透してきている。今後もタレントを有する選手の発掘を積極的に行い、ジュニア期からシニア期までの一貫強化を継続し、加えて育成・強化に関する情報を日本ボート界で共有することで、「Crew Japan」を構築していく。

4-2 JOC エリートアカデミー、J-STAR プロジェクトとの連携

日本ボート協会では日本オリンピック委員会（JOC）及び日本スポーツ振興センター、日本スポーツ協会と連携しタレント発掘・育成活動を活発に行っている。タレント発掘・育成事業の詳細については「日本ボート協会タレント発掘・育成事業戦略プラン 2018」として昨年発表した。年間の対象者は世界でもトップレベルを誇る発掘事業であるが、現在は、どこから発掘するか、如何に育成を行い、如何に育成途中で見直しを行っていくかが課題となっている。また、2017年度から日本スポーツ協会と連携して J-STAR プロジェクトをスタートさせた。すでに、新たなワールドからの優れた才能が発掘され育成につながっている。今後、さらに、本事業を発展できるよう日本スポーツ協会と密に連携を取っていききたい。また、発掘された選手の育成場所として、タレント育成拠点を日本ボート協会独自に構えただけでなく、JOC エリートアカデミーという選手育成にとってこの上ない環境が与えられている。現在、4名のエリートアカデミー生が在籍しており、競技面だけでなく、学業面、生活面での支援も受け、順調に成長している。JOC との連携も更に強化し、この事業を成功させたい。今後も発掘・育成環境の整備を行い、東京オリンピック以降のオリンピックでメダリストを輩出することを目指し、タレント発掘委員会と連携していききたい。

(5) 組織力の強化

5-1. 関係諸団体との連携強化

ナショナルチームでのトレーニングは、現段階において日本全体の競技力向上にとって最良のものであると考えたものを実施している。このトレーニングメソッドについて、まだまだ多くのチームと共有することができていない現状がある。これは最重要課題の一つでもある。引き続き関係諸団体とのコミュニケーションの充実と連携の強化を図っていく。

5-2. パラローイングとの連携

2018年、パラローイングと日本ボート協会が統合され、オリ・パラチームの交流が積極的に行われた。世界選手権会場ではお互いに応援し、懇親を持つなど過去に経験したことのない密接な連携がなされた年であった。パラローイングの選手と関わることができる環境整備をさらに加速させ、ローイング文化の醸成を推進していく。更に、パラローイングと一体となって東京オリンピック・パラリンピックにおけるそれぞれの目標実現に向け強化活動を展開していく。

5-3. 医科学委員会・アスリート委員会との連携

ナショナルチーム活動の期間が長期化し、トレーニング強度が増大することによるアスリートのストレスは非常に大きなものとなってきた。リオ五輪後から強化活動の運営にアスリートの意見を反映する仕組みの導入し、代表合宿等の強化活動について選手からのフィードバックをアスリート委員会でき取りまとめている。また、さまざまな問題に対して強化委員会だけでは対応が追いつかない部分も多く、ドクター、トレーナー、管理栄養士、臨床心理士との連携を更に高め、選手の支援を行いたい。

5-4. ボート界における透明性や公平・公正性の向上

日本ボート協会はオリンピックの選手選考において重大な問題を起こした過去がある。その反省を元に、アスリートや指導者等が公平・公正にスポーツ活動を行うことができる環境整備を重要課題と認識している。強化委員会・ナショナルチームへの女性の登用、問題事例が発生した場合において、公平・公正の観点から、団体の運営状況を外部からチェックする仕組みを協会内に立ち上げている。

日本ボート協会では、裁定委員会制度、内部通報制度、コンプライアンス規定、倫理ガイドラインを整備してきており、強化委員会としては、今後も、関係部署と連携し誠実に対応し、公平・

公正な強化活動の運営を行う。

5-5. ドーピングのないボート界の維持

これまで、日本のボート界において、ドーピングに関する事例は報告されていない。2018年は医科学委員会とは独立してアンチ・ドーピング委員会が発足した。講習会等を積極的に実施し、ドーピングのない強化活動を維持・推進していく。

5-6. 選考システムの深化

現在、日本代表選手は3月の選考会のみで決定されるのではなく、その後の国内外の合宿や世界大会での成績によってロングボートで評価されるシステムとなっている。これらの選考が誰にとっても公明正大なものとなるよう、その方法や方針について一層わかりやすく説明していきたい。また、2020東京オリンピックにおける選考方針について2019年4月を目処に開示していく。

5-7. コーチの育成

日本ボート協会指導者育成委員会の依頼により、ナショナルチームのコーチが講師を務める公認コーチ養成講習会（日本スポーツ協会）が2019年以降開催される。この講習会からフランスメソッドがテキストとして使用され始め、現在のナショナルチームの考え方を広く普及していく第一歩がスタートした。また、受講生との連携を深め、ナショナルチームの合宿でのコーチ研修などさまざまな機会を設けコーチの育成につながるよう努力する。

以 上