

ボート競技における選手の強化への取り組み～女子ボート競技トップレベル選手の特徴～

Efforts to strengthen the players in rowing～feature of women's rowing top-level players～

1K10C080-6 大石 綾美

主査 中村好男先生

副査 荒木邦子先生

【目的】

日本のボート競技はマイナースポーツであり、高校時代から始める選手が多い。だからこそ、できる限り効率的なトレーニングにより、競技力を向上させたいと望む者も少なくない。

2020年の東京オリンピックが決まったことを受け、限られた時間の中で、今後日本ボート界がさらなる強化・発展をしていかなければならない。そのために本研究では、女子ボート競技トップレベル選手の特徴を導き出し、共通点を見つけていくことによって、選手が勝ち抜いて行くための要因を明らかにすることを目的とした。

【方法】

調査対象者は、日本女子ボート選手の中でオリンピック経験者5名と日本代表経験者5名の計10名（平均年齢27.4歳）に「日本ボート競技トップレベル選手の特徴」についてのアンケートを依頼した。また、その選手たちをナショナルチームで指導してきた3人のコーチに「ボート競技トップレベル選手の特徴」についてのアンケートを依頼した。その後、オリンピック経験者2名には「日本女子選手が世界で結果を残すために」必要なことは何かについてインタビュー調査を行った。

【結果】

本研究の結果を要約すると、次の2項目が重視して挙げられた。まず1つ目の項目『女子選手のスポーツ経験』で1番多かったのは『水泳競技』であった。10人中7人の女子選手が水泳競技の経験があった。次に多かった競技は『陸上競技』だ。他にも、『バレーボール競技やバスケットボール競技』の回答も多々あった。このように水泳競技では有酸素能力が高められ、陸上競技も下肢筋力強化に繋がり、幼い頃からの運動経験はボート競技に役立っていると考えられる。

2つ目の項目『ボート競技で勝ち抜くためのポイントとなる「技術」「有酸素能力」「筋力」「体格」「メンタル力」「環境」「経験値」の7つの事柄を、重要だと思う順に並べて下さい。』という問いに対しての総合的評価を女子選手とコーチとで分けてまとめると次のようになった。まず、女子選手の総合では1番重要で

あると思う事柄は『メンタル力』が最も高かった。10人中9人が上位3位以内にメンタル力が大切だと回答していた。2番目に多かったのは、『有酸素能力』である。反対に1番少なかったのは『筋力』と『経験値』であった。特に『経験値』は、半分の選手が1番重要ではないと回答している中で、4人の選手は1番必要であると回答し、二極化していた。経験値が1番必要であると回答した4人の選手に共通しているのは、若い頃から世界規模の大きな大会で結果を残していることだ。この大舞台での自分自身の経験から「経験すること」の重要性を身をもって体感したからであると言えるだろう。

次にコーチの回答の集計結果は、1番必要であると思う事柄は『有酸素能力』であった。3人中2人が有酸素能力は1番必要であると回答している。2番目に多かったのは『体格』である。やはり、長い腕や脚はボート競技に有利に働くと考えられる。反対に1番少なかったのは『経験値』である。この『経験値』はコーチ3人共が1番重要ではないと回答していた。この調査から得られた結果から、女子選手とコーチとで感じていることや考えていることに若干の差はあるが、概ね近いことが明らかになった。

【考察】

得られた結果から、『有酸素能力』と『メンタル』の強さを重視して強化していくことが今後の日本のボート選手たちに求められると言える。ボート競技は2000Mという長距離を一定のスピードで漕ぎ切ることが勝敗に影響をあたえるため、強靱な体力が必要となるからだ。そして特に多くの選手が言うように、競技力を上げるためには、メンタルの強さは必須である。厳しい場面や、苦しい場面、壁にぶち当たった場面でいかにして乗り越えていけるかが成長できるかのキーポイントとなる。ボート競技は『揺らいだ気持ちそのまま漕ぎに表れる』『無になって漕ぐもの』と言われ、なおさら強靱な精神の強さが必要である。

上記のように女子トップ選手の特徴を得ることができたが、日本人選手が海外選手に勝つためには、まだまだ課題が多い。また、日本にはボート競技についての研究は極めて少ない。体格の良い海外選手に勝つためにも、今後さらなるボート競技発展が必要である。