

令和6年度 学校体育担当教員実技指導者研修会【県東地区】

（高等学校教育研究会保健体育部地区別研修会）

報告書

令和6年11月8日（金）
潮来市ローイングセンター

1 開講式 （ 9：30から 9：40）

- ・開式のことば
- ・地区部長あいさつ

（波崎高等学校・水貝 保教頭先生）

- ・会場校校長あいさつ
- ・指導主事あいさつ

（茨城県教育庁 学校教育部保健体育課 学校体育担当 照沼 祐治指導主事）

- ・講師紹介
- ・講師あいさつ
- ・日程説明
- ・閉式のことば

2 講 義 （ 9：45から10：15）

3 実技指導①（10：30から12：00）

4 昼 食 （12：00から13：00）

5 実技指導②（13：00から14：30）

6 閉講式 （15：00から）

- ・開式の言葉
- ・謝辞（前年度担当校）
- ・次年度開催校あいさつ(鹿島高等学校)
- ・閉式のことば

講師紹介

氏名	飛田 顕稔 (ひだ あきとし)
出身	茨城県鹿嶋市 茨城県立鹿島高等学校 卒業 日本体育大学 卒業
教科	保健体育
専門競技指導歴	ローイング (ボートからローイングに変更：2023年1月) 1999年度～2009年度 2013年度～2024年度 (潮来高校にて通算23年)
その他	<u>高体連会報第72号 潮来高等学校ボート部の軌跡(令和5年度)</u>

○藤岡 士晃

潮来高等学校ローイング部顧問 東京経済大学卒業 商業科
指導歴：2010年度～2024年度(14年)
2023鹿児島国体少年男子シングルスカル優勝など多くの選手を育成
U19世界ジュニア大会にコーチとして帯同するなど経験豊富

○原 健一郎

日鉄物流株式会社勤務 潮来市スポーツ協会ローイング部部長
潮来市スポーツ少年団指導員 潮来市のローイング競技発展に尽力
2009新潟国体、成年男子ダブルスカル7位

○大輪 佳佑

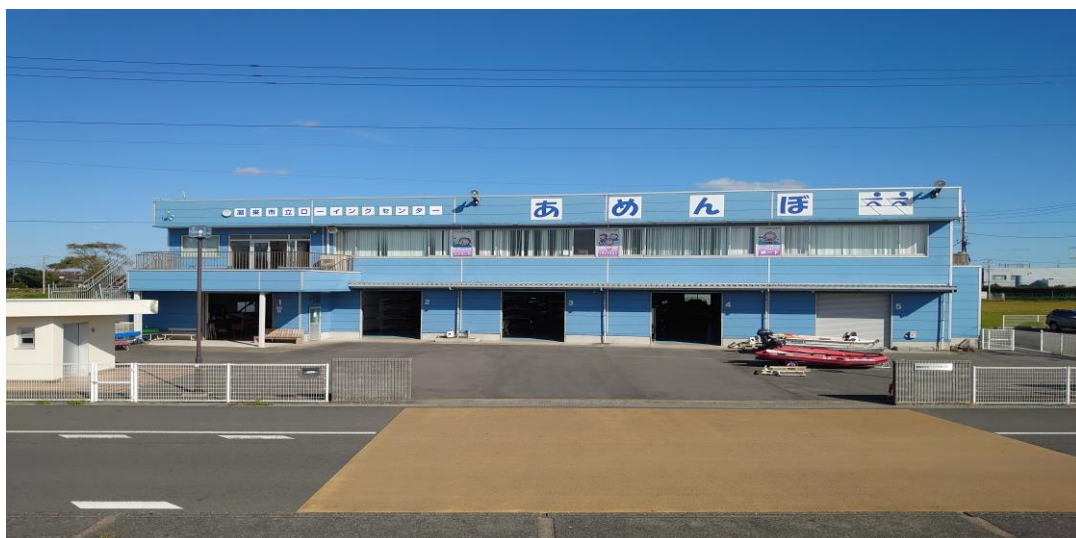
日本体育大学4年 ボート部主将
2019茨城国体出場 2024全日本大学選手権 男子ペア5位

○阿部 圭吏

東京経済大学4年 端艇部主将
2019茨城国体出場 2024全日本大学選手権 男子クォドルプル8位

※水上でのローイング体験を安全で有意義なものとする為、「コックス」や指導経験豊富な潮来高等学校ボート部OBで編成

潮来市ローイングセンター



講義内容

潮来市におけるローイング競技

- 活動拠点 潮来市立ローイングセンター
- 活動団体 潮来市スポーツ少年団 ・ 潮来第一中学校 ・ 日の出中学校
潮来高等学校 ・ 日本製鉄ボート部
- 全国大会 国体(1974年・2019年) インターハイ(1981年・2002年)
市町村交流レガッタ(2022年) 全国中学ローイング大会(2025年)
- 市民大会 水郷潮来レガッタ(1978年～)

潮来高校ボート部	・1966年創部 (63年～同好会) ・全国優勝 (1973国体WKF 2016選抜M4X+ 2023国体M1X) ・U19日本代表選手8人 ・ボート特別授業を1969年より実施 (現在は休止中)
----------	---

3

ローイング競技とは

- ① ボートに乗ったクルーがオールを使って進み、一定距離の直線コースで着順を争うスポーツです。
- ② 究極のフェアプレイスポーツです。相手との接触などもなく、ひたすら自らの限界に挑戦していくスポーツです。
- ③ 生涯楽しむことができるスポーツです。競技としてエキサイティングだけでなく、心身の健康を保つ上で非常に優れています。

4

ローイング競技

高校の種目

スカル種目 (左右の手で1本ずつオールを持つ)
① 長さ約8m 14kg以上 幅約30cm
② 長さ約9.5m 27kg以上 幅約40cm
③ 長さ約13m 53kg以上 幅約50cm
○ 国体やインターハイは1000m 国際大会などは2000mで実施される。



②ダブルスカル

①シングルスカル



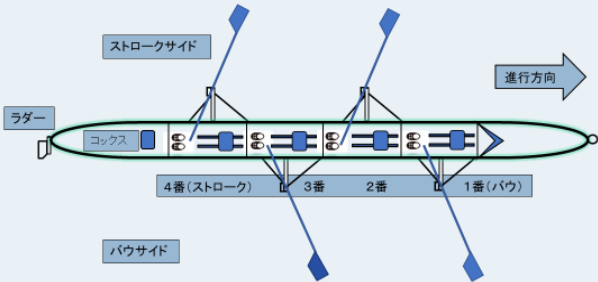
③舵手付きクォドルプル



5

◎本日の使用艇 ナックルフォア(knuckle four)

- 四人漕ぎ、舵手(コックス)付きの艇 競技普及のために考案された日本独特の艇
- スweep種目：選手は両手で1本オールを持って片サイドを漕ぐ
- 主に初心者練習用や市民レガッタ等で使用されている



6

ポジションと役割

- 「4番」 クルーの要、レース中のピッチの上げ下げや全体にわたるペース配分、リズムなどを作り出す重要なポジション。
- 「3番」 ボートの中央に位置し、エンジンの役割を果たすため体力のある漕手が適任。
- 「2番」
- 「1番」 艇首に近く、他の艇手の調子を見たり、時には声をかけて励ましたりすることも必要、技術的に優れた漕手が適任。
- 「コックス」 ボートが直進するように舵を操作する。また、他のクルーとの駆け引きや漕手が力を100%発揮できるように心理面でのリードも大切。

7



(講義の様子)

実技指導

基礎用語

用具

- ① ハンドル
- ② ブレード
- ③ オールロック
- ④ ストレッチャー
- ⑤ シート

動作・技術

- ① キャッチ
- ② フィニッシュ
- ③ ブレーキ
- ④ バックロー
- ⑤ ノーワーク
- ⑥ ライトパドル
- ⑦ パドル
- ⑧ ありがとう

**1ストローク
(イメージ)**

[骨盤]

8
9

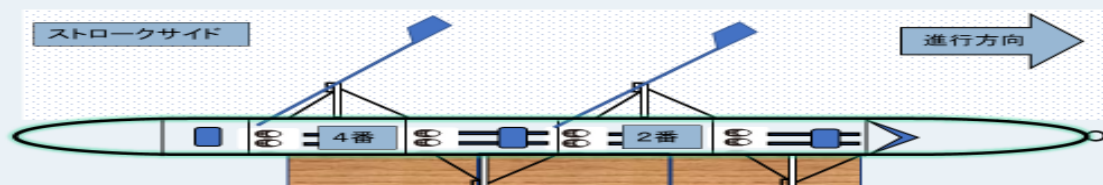




(講師からの指導)

フォームの習得②

○ナックルフォア (サイド漕ぎ)



- ① 船台に固定された艇に乗り自分のポジションで練習
- ② キャッチ、フィニッシュ、ありがとう、ブレーキ、バックロー等

※バウサイド(3番、1番)は別の艇で練習

11



(実際の様子)

乗艇練習

目標1 『楽しく、合わせて漕ごう』

- ①動作確認 キャッチ、ロー、ブレイキ、バックロー 等
- ②2人漕ぎ 4番、3番 の二人で漕ぐ 2番、1番 の二人で漕ぐ
「4番・3番ノーワーク用意(キャッチポジション)～用意ロー」
「ライトパドルいこう さあいこう ～ありがとう ～ブレイキ」
- ③4人漕ぎ 「オールメンノーワーク用意(キャッチポジション)～用意ロー」
「ライトパドルいこう さあいこう ～ありがとう ～ブレイキ」

目標2 『艇速を上げよう』

- ①4人漕ぎ 「オールメンノーワーク用意(キャッチポジション)～用意ロー」
「ライトパドルいこう さあいこう」
「パドルいこう さあいこう ～ありがとう ～ブレイキ」
- ②4人漕ぎ スタート練習から
「アテンションゴー ～スパートいこう さあいこう ～ありがとう」

ローイング競技がもたらす効果

○チーム競技としての側面

過酷な状況や困難に直面したときクルー全体で団結することにより個々の限界を超える力を発揮することができる。クルーを信頼することは何より大切。

○個人競技としての側面

選手一人一人が責任を持つことが求められます。自分のパフォーマンスがチームの結果に直結します。

……………「ローイングにフィナンプレはありません」……………

1. 身体的効果

- ①有酸素運動が主体「心肺機能向上」
- ②全身の80%以上の筋肉が活動「筋力向上」
- ③全身の動きの連携「調整力向上」

2. 精神的効果

- ①長時間のローイング「忍耐力、集中力向上」
- ②調和を保ちながらのローイング「チームワーク」「リーダーシップ育成」
- ③レース体験「責任感やプレッシャーに対する耐性の養成」

12

13

(実際の様子)



最後は3クルーで競争しました。優勝チームの写真です。

