

フランスの漕艇理論

野津山 喜晴 訳

はじめに

フランスの漕艇事情を調べてみようと思ったのは、2000年シドニーオリンピック男子軽量級舵なしフォア決勝でフランスクルーが僅差で、地元オーストラリアを下したのをテレビで見たことがきっかけです。シドニーでフランスチームは金メダル2（男子重量級なしペア、男子軽量級舵なしフォア）、銅メダル1（男子軽量級ダブルスカル）を獲得し大躍進を遂げました。

フランスでボートはマイナーなスポーツです。フランスの金メダル獲得は、この一世紀で1900年（2つ）と1952年（1つ）の3つだけです。しかし、シドニーでの活躍は偶然ではなくその布石がありました。フランスは4年前のアトランタオリンピックで4つのメダル（銀1、銅3）、1999年のエギューベレットでの世界選手権で5つのメダル（金2、銀3）を獲得していました。

このフランスの大躍進の陰の立て役者は東独から来たムンド・ヘッドコーチ（Eberhard MUND）です。ムンド氏は1990年にフランスナショナルチームのヘッドコーチに就任して以来、練習方法を基本から見直し、決して他人のまねをしないエゴイストのフランス人を根気強く説得し、数多くの指導者を養成しチームの再構築を行いました。

このフランスの漕艇理論の資料は、1998年3月から2003年3月までの間にフランス漕艇協会連盟（FFSA）技術局（DTN）が編集・発行しているコーチ用の会報（「La Revue des Entraîneurs」年3回発行）の記事、コーチ研修用教材及びFFSA技術アドバイザーのM. Dominique GUIDICI氏への取材をもとに取りまとめたもので、ムンド氏をヘッドするフランス漕艇技術陣のノウハウが凝縮されています。

この資料が少しでも現役選手、コーチの皆様の活動の役に立つことができればこれほどの喜びはありません。なお、パリでの仕事の合間を縫っての作業のため十分な点検をしておらず、誤訳、意訳等が多々あると思いますがご容赦下さい。

2002年5月

野津山 喜晴

目 次

技 術

★漕艇技術	(頁)
緒論	1
総論	2
基本論	4
キャッチ	12
推進	22
リリース (フィニッシュ)	32
リターン (フォワード)	39
リズム	48
漕手、艇及びオールの移動	53
漕艇技術 (レジュメ)	65
ボートのハイレベル技術 (M.MUND 著)	79
★リギング	
リギング 1	83
リギング 2	91
★コックス	
コックス	94
コックス「何故何のためにコックスの指導研修が必要なのか」	98

トレーニングと科学

★トレーニング	
トレーニングの計画化	109
シニア練習計画 (2001/2002 年)	114
ジュニア練習計画 (2001/2002 年)	122
年少者練習計画 (2001/2002 年)	130
エルゴメーターによるトレーニングメニュー例	138
水上とエルゴメーターにおけるレース管理	139
ボート練習メニュー	141
ボートのための筋力トレーニング	152
身体の各要素のトレーニング	185
トレーニングのカタログ	188
ストレッチング	201
★生理学	
ボートのための生理学の基礎	210
ボートのパフォーマンスに関する生理学的要素	222

★ <u>栄養学</u>	225
--------------------	-----

★医学

水分補給.....	240
ドーピング.....	249
フェリチン値.....	263
医学特集：軽量級.....	267

コーチング、ボート事情

★コーチング

評価.....	273
完成.....	282
クラブ：漕手養成と教育の場.....	297
クラブの管理と組織.....	300
安全.....	303

★M. Eberhard MUND オリンピックチームコーチ論文

フランスボートの結果の理由.....	312
2001 年フランスオリンピックハイレベル部門の分析.....	315
2000 年オリンピックシーズンの分析：オリンピックでのフランスクルー.....	322
無差別級と軽量級のパフォーマンスの比較.....	332
予想タイムを用いたパフォーマンスの分析.....	335
世界選手権及びオリンピック優勝クルーのタイムの研究.....	337

★フランスコーチ陣論文

シドニーオリンピック優勝男子軽量級舵なしフォアの練習量の分析.....	347
2000 年シドニーオリンピックで使用された艇・機材に関するメモ.....	353
3 回のオリンピックで7つのメダルを獲得したコーチの経験.....	356
ボート女子、現実と展望.....	361
オーストラリアにおける才能の発掘.....	368

★フランスのボート事情～その組織と戦略～.....

371