

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

コーチ

M. Bruno BOUCHER

良い結果が得られた場合の分析よりも失敗の原因をみつけることの方が容易である。シドニーオリンピック軽量級男子舵なしフォアのタイトルを獲得してから3カ月が経過し、オリンピックの準備のために4名の漕手を取り組んだ練習内容を分析することが興味深いものに思えてきた。オリンピックのための準備期間は1999年10月に始まり2000年9月24日のシドニーでの最終レースの日に終了した(360日)。

この分析は4人のチャンピオンが注意深くかつ毎日記録した練習報告をもとに作成された。私は彼等の模範的な協力を感謝している。

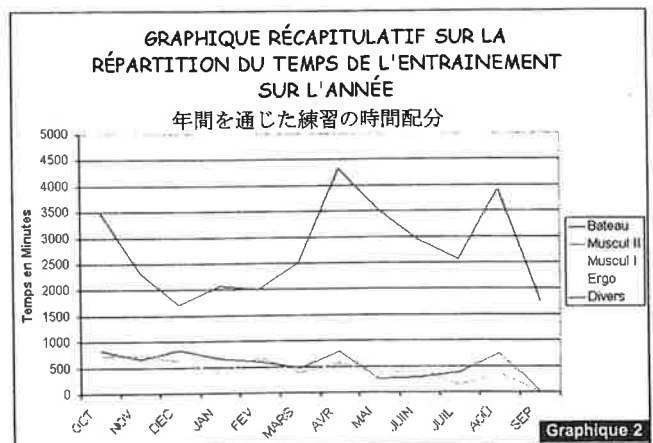
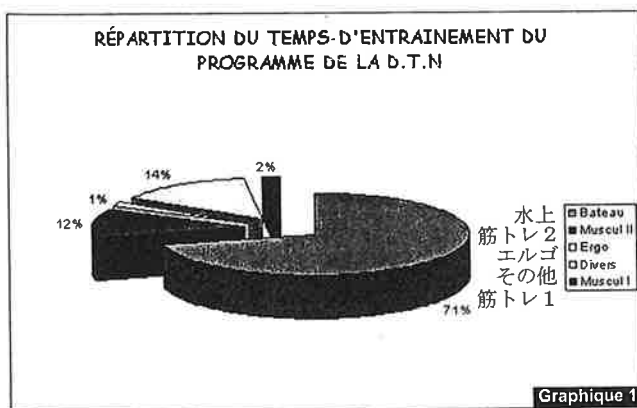
図解を用いた算定の基礎は各種の練習に割かれた時間である(これは一般的に練習の実施(量)の水準に一致している)。水上練習時間は20kmを90分に相当するとして算定した(長艇も短艇も同じ)。筋トレはサーキットトレーニングIIの1回のサイクルを24分とした。エルゴ、自転車、ランニング、スキーは漕手の記録又は仏漕艇企業連盟技術局(DTN)が作成した練習計画から算定した。

★Graphique 1 は様々なタイプの練習(水上、陸上)の全体的な時間配分(%)を示している。

Graphique 1 全体的な練習の時間配分 (%)

水上71%、筋トレ(II)12%、エルゴ1%、筋トレ(I)2%、その他14%

★Graphique 2 は年間を通じた各種練習の時間配分(力点)を示している。これらの分析から練習計画において時間的にも内容的にも水上練習が重視されていることがわかる。



◎シドニーオリンピック仏男子軽量級4-の練習量の分析

○国家技術局(DTN)練習計画の時間配分

★Graphique 3 は4人の漕手ごとの全体の練習時間配分を示している。

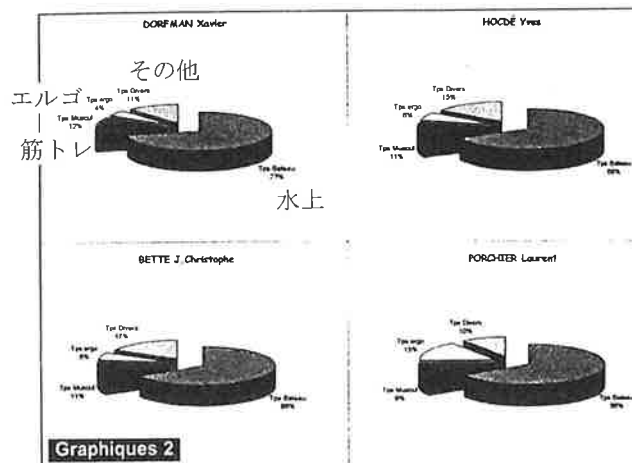
Graphique 3 漕手ごとの練習の時間配分

Dorfman : 水上 73%、エルゴ 4%、筋トレ 12%、その他 11%

Hocde : 水上 68%、エルゴ 6%、筋トレ 11%、その他 15%

Bette : 水上 66%、エルゴ 6%、筋トレ 11%、その他 17%

Porchier : 水上 66%、エルゴ 15%、筋トレ 9%、その他 10%



○練習時間配分

これらの分析から年間を通じた軽量級舵なしフォアのクルーが実施してきた練習の外観と個々の漕手の練習時間を計測することができる。

以下に様々な切り口からの分析を試みる。

★Graphique 4 は各漕手の長艇及び短艇を使用した練習量 (km) がほぼ半々であることを示しており、漕手はDTNが推奨している長・短艇の練習配分通りに実施している。

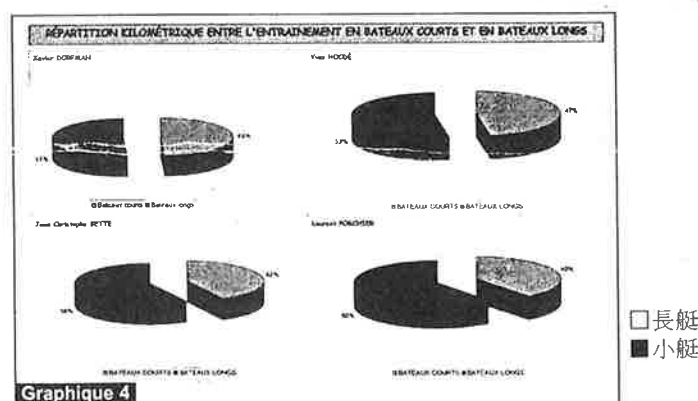
Graphique 4 漕手の長短艇による練習 (km) 配分

Dorfman : 長艇 51%、短艇 49%

Hocde : 長艇 53%、短艇 47%

Bette : 長艇 58%、短艇 42%

Porchier : 長艇 60%、短艇 40%

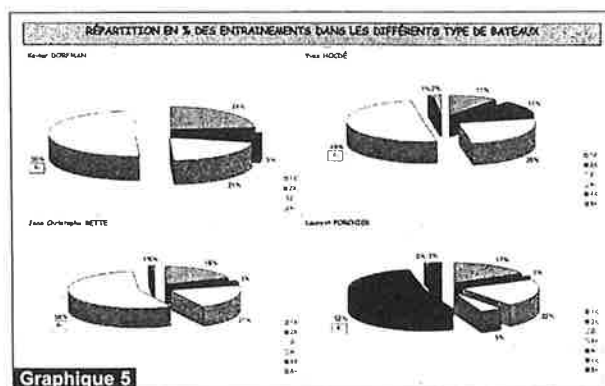


○長艇と小艇を使った練習配分 (km)

★1×、2×などの艇のタイプごとの練習配分を分析した Graphique 5 をみると 4 人の漕手によって若干の違いがあることがわかる。

Graphique 5 漕手の艇の種類ごとの練習 (km) 配分

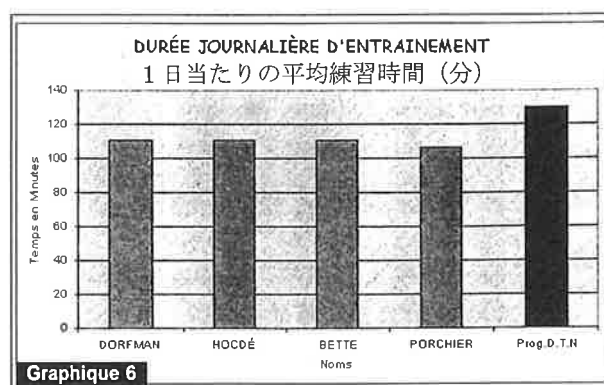
Dorfman : 4- (50%)、2- (21%)、2× (6%)、1× (24%)
 Hocde : 4- (49%)、2- (26%)、2× (11%)、1× (11%)、
 8+ (2%)、4× (1%)
 Bette : 4- (56%)、2- (21%)、2× (3%)、1× (18%)
 8+ (0%)、4× (1%)
 Porchier : 4- (52%)、2- (22%)、4+ (5%)、2× (1%)、
 1× (17%)、8+ (3%)、4× (0%)



★Graphique 6 は 4 人の漕手の 1 日当たりの平均練習時間を示している。これは個々の漕手が実施してきた練習時間を示す追加的な指標にすぎない。DTN が作成した練習計画の 1 日平均練習時間は 2 時間 10 分であるが、実際の 1 日平均練習時間はこれより 22 分少ない 1 時間 48 分であった。

Graphique 6 各漕手の一日当たりの平均練習時間

Dorfman : 約 110 分
 Hocde : 約 110 分
 Bette : 約 110 分
 Porchier : 約 106 分
 DTN 計画 : 130 分



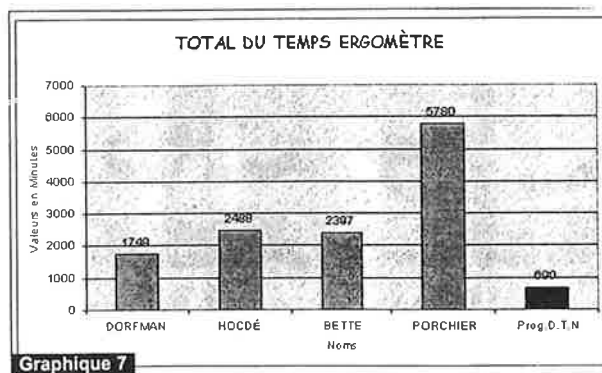
○1日当たりの平均練習時間 (分)

以下に 4 人の漕手ごとの分野別の年間練習量の配分の分析を示す (図 7, 8, 9)

★Graphique 7 エルゴメーター練習時間 (年、分)

Graphique 7 各漕手のエルゴメーター総練習時間

Dorfman : 1749 分
 Hocde : 2488 分
 Bette : 2397 分
 Porchier : 5780 分
 DTN計画 : 690 分

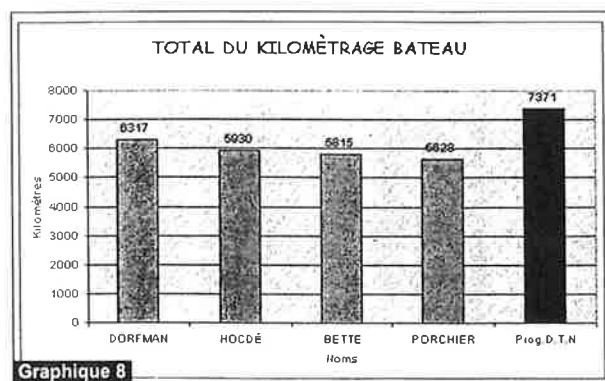


○エルゴの総練習時間 (分)

★Graphique 8 総水上練習量 (年、km)

図 8 (Graphique8) 各漕手の総水上練習量 (年、km)

Dorfman : 6317km
 Hocde : 5930km
 Bette : 5815km
 Porchier : 5628km
 DTN計画 : 7371km



○水上総練習距離 (km)

★Graphique 9 筋トレ、サーキット I I の総実施回数（年、回）

Graphique 9 サーキット I I の総実施回数（年、回）

Dorfman : 196 回（サーキット）

Hocde : 176 回

Bette : 175 回

Porchier : 137 回

DTN計画 : 224 回

以上の分析から、練習時間の個別計画にもかかわらず漕手によって練習量の配分が若干異なる。M.Laurent Porchier は 4 人の中でエルゴに最も多くの時間を割いている（年平均 1 日当たり 16 分）。M.Xavier Dorfman は 4 人の中で水上及び筋力トレーニングを最も多く実施している。（サーキット I I : 年 196 回、年平均 1 日当たりの水上練習量 17.5km）

エルゴメーター（コンセプト I I のタイプ C）の結果はもう 1 つの興味ある指数である。エルゴの結果は 4 人の漕手の練習量とその能力との関係をよりよく点検することを可能にする。

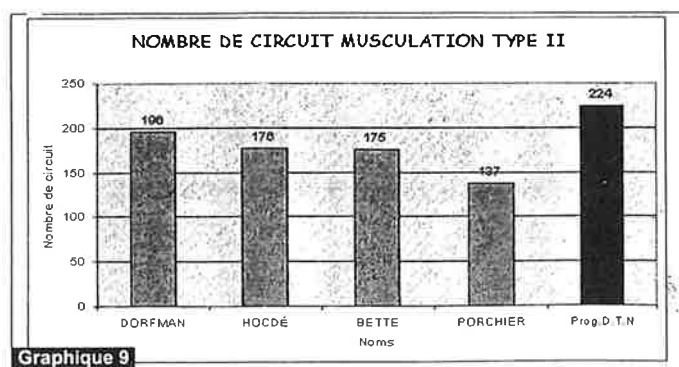
Tableau 10 2000 年エルゴメーターの結果

（漕手名）	（結果）
Porchier	6' 10'' 4
Hocde	6' 11'' 4
Dorfman	6' 14'' 4
Bette	6' 16'' 0

Tableau 10 Résultats Ergométriques saison 2000	
Porchier	6'10"4
Hocdé	6'11"4
Dorfman	6'14"4
Bette	6'16"0



○エルゴテストの結果



○筋トレ II の総実施回数

結論に代えて、このような練習量の計量はコーチにとり興味深い。この練習量の計量は選手の日ごと、月ごと或いは年ごとの練習の具体的な数値化された調査を可能とする。しかし、練習量の計量が多く負担を伴うことも事実である。実際には練習方法 (façon) が練習計画の効果を判定する唯一の基準である。軽量級舵なしフォアの4人の漕手について言えば、彼等にとっての肉体及び心理面での練習の実施は技術的な練習の実施と同等であった。これがおそらく唯一かつ真の成功の説明となろうが、今後の更なる分析が必要である。

(「La Revue des Entraîneurs」 2000 年 12 月第 10 号)

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

M.Sophie BARRE

シドニーオリンピックには 51 か国の代表 550 名の漕手が参加した。シドニーでは世界選手権 24 種目のうちの 14 種目が実施された。以下に上位 10 か国のメダル獲得数及びファイナル A への進出艇数の一覧を示す。

★Tableau1 : 上位 10 か国のメダル獲得数

順位	国名	金	銀	銅	合計
1	ルーマニア	3	0	0	3
2	独	2	1	3	6
3	英国	2	1	0	3
4	仏	2	0	1	3
5	伊	1	2	1	4
6	スロベニア	1	0	0	1
7	ポーランド	1	0	0	1
8	ニュージーランド	1	0	0	1
9	ベルルレーシ	1	0	0	1
10	豪州	0	3	2	5

I 使用艇の総括

メーカー名 (国)	ファイナル A 進出艇数	シェア
Empacher (独)	45	53.57%
Filippi (伊)	13	15.48%
Sykes Racing (豪)	11	13.10%
Vespoli (米)	8	9.52%
その他 (英、独、スイス)	7	8.33%

独のボート製造メーカー (Empacher) はファイナリストの 53.57% を占めその優位は否定し得ない。しかし、そのナンバーワンの地位も 1999 年の世界選手権以降著しく低下している。オリンピックと同一種目で比較すると 1998 年のボンでの世界選手権で Empacher 艇はファイナルの 72.62% を占めたが、1999 年のセント・カタリーヌの世界選手権では 58.33% に急減した。

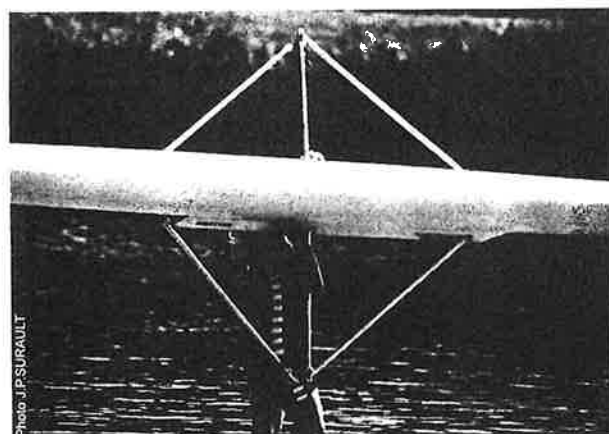
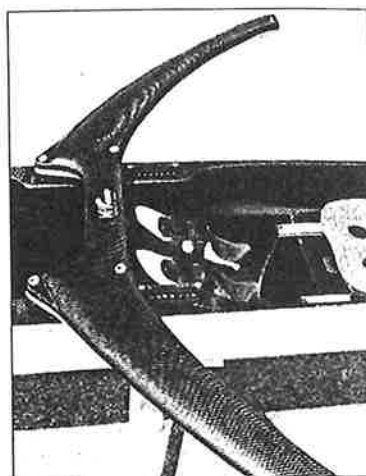
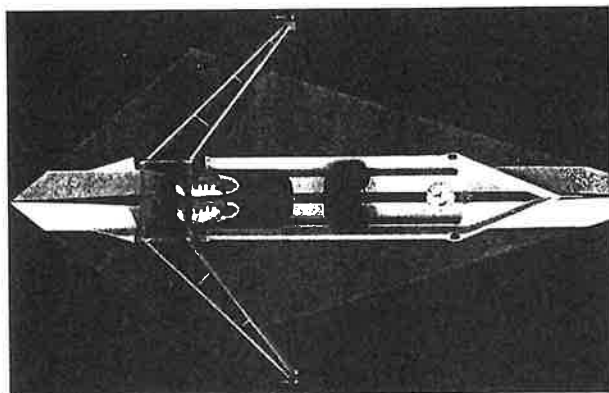
II 使用オールの総括

メーカー名 (国)	ファイナル A 進出数	シェア
Dreissigacker (米)	61	72.62%
Croker (豪)	12	14.29%
Empacher (独)	11	13.09%

米国メーカー製のオールは揺るぎないが、豪州製及び独製のオールも健闘している。Empacher 製のオールは仏で製造され (Garbolino 社)、Empacher の名で販売されている。

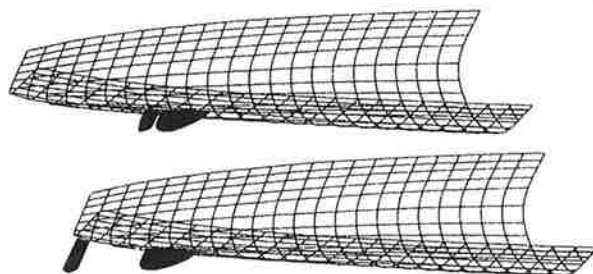
Ⅲ リガー (Les portants)

最近使用されているリガーはアルミのチューブでつくられており、艇の側面に固定されている。リガーの固定位置には様々なタイプが出てきている。実際、艇の側板 (bordage) に固定するタイプのアルミ製リガーが年々利用されるようになってきている。また、数年来様々な固定方式及び形のカーボン製リガーが出てきている。(様々なタイプのリガーの写真を参照)



Ⅳ 操作ラダーと方向舵

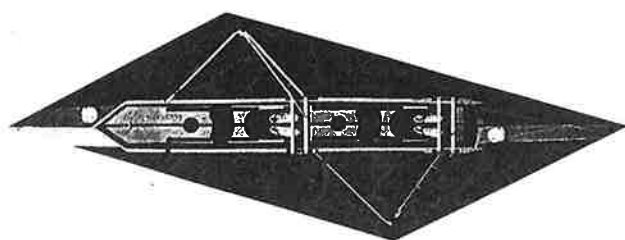
操作ラダー及び方向舵の設置位置には 2 つのタイプがある。ごく最近、長艇即ちフォアとエイトに操作ラダーを組み込んだ方向舵が設置されるようになっており、2 つの舵は自動的に連動するようになっている (デッサン図参照)。



V 仏男子舵なしフォアの特記事項

漕手の（シートに座った）設置をあわせるために熱鑄造製のスポンジ（une mousse）がレールの固定板の上に取り付けられた。

オールの手柄は従来からゴム又は木材製である。4 人の漕手は最良の握りの感覚に適応した（テニスや自転車競技で使用されているような）グリップを使用した。



（「La Revue des Entraîneurs」 2000 年 12 月第 10 号）

3回のオリンピックで7つのメダルを獲得した ある1人のハイレベルのコーチの経験

軽量級スカル部門責任者、ナショナルコーチ

M. Jean-Raymond PELTIER

I はじめに

私は1989年以来Eberhard MUND氏の責任の下でシニアナショナルチームのコーチを務めている。2000年まで私は女子及び軽量級スカル部門の責任者であった。現在は次期オリンピックに向けて軽量級スカル及び無差別級スカル部門の責任者を務めている。

オリンピックでメダルを獲得するためのレシピやレッスンはないが、私が経験から獲得したちょっとした方法論は存在する。あなた方にも分かるようにそれはまさに私がハイレベル部門のコーチをしてきた12年間の経験である。

- ① 選手を最良な形でコントロールする。
- ② 選手の持っているものを最大限に利用する。
- ③ より多くの平常心

シドニーオリンピックで銅メダルを獲得した男子軽量級ダブルスカルの2名の選手を取り上げる。我々はこの2名の選手の2年1か月の練習を分析する。我々の任務の目標はオリンピックでのメダル獲得であった。

II 2000年オリンピックでの軽量級2×のパフォーマンス

以下の3つのフェーズが銅メダルを打ち立てた。

- ・フェーズ1: コンタクト
- ・フェーズ2: 安定化
- ・フェーズ3: 信頼（自信）とオリンピックシーズンの管理

●第1フェーズ—コンタクト—

MUND氏は1998年8月の最終強化練習からこのクルーを私に任せた。就任して直ぐの状況分析の後信頼関係が極めて早く形成された。

クルーの編成、技術の責任、クルーと私の間の情報の伝達がまず直面した3つの問題であった。この問題はコーチなら誰もが経験することである。

しかし、その他の問題も直ぐに現れ、その解決方法は私の経験に基づくものであった。例えばクルー間の信頼の喪失、リーダーの不在、クルー間の対話の欠如などであった。強化練習での初めの出艇が悲劇であった。2人の漕手は出艇後別々の方向に艇を進めた。最後の問題点はクルーを管理するときにはしばしば直面することであるが、ミーティングによるクルーの管理であった。

★1ヶ月間の強化練習の評価

彼らは最終強化練習後の1998年世界選手権でファイナルに進出することができた。

- ① 世界トップの差は相当である。
- ② クルーは最も高いレベルでのレース経験が不足している。
- ③ クルーは体重管理の方法を習得しなければならない。

男子軽量級2×がオリンピック種目になって以来、世界選手権の決勝に進出したのは初めてのことであった。

これらすべての情報と2人の男子の能力分析をもとに99年シーズンが始まった。

●第2フェーズ：安定化

2名の漕手の最も興味深い点は我々の活動開始以降練習計画の内容や練習方法については全く議論する必要がなかったことである。即ち、

・「低いピッチで長いストロークによる推進」

彼らの可能性と強くなることへの自信を持たせるために我々は数多くのレースに出漕し、国際レガッタで世界3位を獲得した。

★強化練習

彼らは様々な艇を使って練習した。スカル、ダブルをはじめすべての種目をこなした。この様々な艇を使つての練習はこれまでの経験からオリンピックの年は減らした。このタイプの練習は解決点を見いだすのではなくかえってマイナスになる危険がある（過度に短く強いストローク）。

我々は常に低いピッチで脈拍を測定しながら練習することを強調している。そして我々のやり方を確認するために乳酸値を数回に渡り測定した。

注意：2000年8月 C. Imbert

男子無差別級2×でピッチ16とピッチ18で2000mを漕いだ場合の差は17秒。ピッチ18と20では16秒の差が生じる。ピッチ16と20では2000mで33秒の差が生じる。漕手が練習ピッチを遵守しないならば艇を変えての練習はマイナスになる。

★1999年の総括

この年我々はレースに立ち向かうために必要な多くの情報を収集することができた。世界選手権で5位を獲得し、以下の2つを獲得した。

①オリンピックへの出場権

②最終クォータを管理することができなくなった少しばかりの悔しさ (amertume)。

実際心配していたとおり彼らは少し疲れた状態で世界選手権を迎えた。国際レースシーズン、最終強化練習、時差が彼らを疲労させた。彼らはこのレースに最大の能力を発揮するために練習量を減らすことに欠けていた。彼らは不必要なことを行っていた。レース直前の週の乗艇練習の質を減らすこと。この苦い経験によって再び重要な情報を収集できた。同時に Laurent Ceresoli 選手はシングルスカルで8位を獲得した。

★直面した技術的問題

(1) 第1の問題点

- ーキャッチでブレードが水に入る前に脚蹴りを行う傾向
- ーキャッチ方向のレンジの不足
- ーキャッチでのブレードのフェザーが遅すぎる。
- ーリターンでのリラックスの不足

(2) 第2の問題点

- ーキャッチ方向でのリラックスの不足
- ー水中水押しの配分、フィニッシュでブレードがかぶったまま

★いくつかの基本的議論

- 1 キャッチの反転時にオールで水中に支点を形成する。ブレードを繊細に水没させ、過度に力を入れてブレード水没させずに、水中の支点を利用して力をローロックに伝達する。

- 2 ブレードが空中にあるときにフェザーを開始する。ブレードの動きを止めない。
- 3 レースでは神経を研ぎ澄ませ、あらゆる状況に対応できるようにする。
- 4 自信をもつ。

★ビデオ練習

新機種のデジタルカメラが使えるようになっている。私は長い練習よりも短い練習でビデオを使った練習を行っている。MUND氏は週1回ビデオ撮影による練習を行っている。

冬季、別々に練習する選手は練習のカセットへの撮影を躊躇してはいけない。分析の後コメントを電話で連絡できる。

●第3フェーズ—信頼獲得とオリンピックシーズンの管理—

私は1999年の教訓に学んでオリンピックの年は最大限に競争を行わせた。

選抜された3人の漕手（Touron, Chapelle, Ceresoli）の身体能力は同レベルであった。彼らはどのような組み合わせでも2×の進ませ方を知っていた。競争は静かにしかし精神的には非常に厳しい状況下で行われ、彼らに受け入れられた。

従来よりフランス小艇選手権がクルー選抜の決定的な要素であることはご承知の通りである。我々はダブルのローテーション、数多くのスカルによる練習を行った。

フランス小艇選手権の後、2×の2名の漕手が決定された。3番目の漕手はこれまでこのような方法で練習をしたことがなく、4月に肉体的に疲労していた。

私は技術面でこの競争環境（シートレース）を数名の漕手で行うべきであったと思う。

★このフェーズでの技術的な注意事項

(1) ビデオの観察から

- ・キャッチで膝を最も高い位置にもってくる。
- ・キャッチで踵を尻に付くくらいに近づける。
- ・フィニッシュで両手を身体の近くまで引き寄せる。
- ・両肩を下げたままにする。

(2) レース前

- ・これまでやってきたことや習得したことを行う。
- ・ストロークに集中する。
- ・できるだけ遠くの水を捕まえる。
- ・ストロークによる推進とリラックス
- ・冷静さを保ち、常に行動できるようにする。

レースのスタートはこれまで練習で行ってきたすべての500mのように行われた。レース前の最後の練習までストロークを弱めてはいけない。

ダブルの2名の漕手はこの戦いを力強くやり遂げた。彼らのシーズンは模範であり、世界レガッタで一度もメダルを獲得したことがなかったにもかかわらず、オリンピックで獲得することができた。彼らは頑張りの模範を示した。彼らと共に学んだことは私もコーチ・キャリアのかけがえのない瞬間であった。

★2004年の展望

この新たなオリンピック期間の私の希望は最も高いレベルのコーチを続けることである。私は同質グループ、即ちオリンピック軽量級及び無差別級スカル部門で仕事をすることを希望した。

★方針

一戦略の構築

一選択

- 一目指すパフォーマンスを身体的、精神的に達成し得る選手の発見
- 一健全な競争（シートレース）を実施する（男子軽量級 2×のような）
- 一いくつかの裁量余地をもつ。

これが次期オリンピックに向けた議論のベースである。

III スカルの 2004 年オリンピックサイクルの 1 年

●2001 年の男子軽量級、無差別級のコメント

- ・無差別級の目標：スカルの国際レースに出場する。最良のスカラーとのレースは漕手に闘争心を植え付け、メダル獲得への道を手助けする。フランス小艇選手権を終えて男子無差別級スカル陣は大きな困難に直面していた。Frederic Kowal はファイナルで圧倒し、I. Morvan はレースに遊び気分で参加し 2 位となった。Adrien Hardy と Sebastien Vieilledent はそれぞれ 3 位と 4 位であった。Guillaume Jeannet はファイナルに進めなかった。このようなシーズンの出だしでどのようにして彼らに自信を付けさせればよいのか。

この状況は少なくとも 11 月に策定した戦略を確認させた。即ち、個人の能力の向上のために国際レガッタには全員スカルで出場することである。

★ESSEN 国際レガッタ

土曜日は厳しいスタートを切ったが、すべてが日曜日には改善に向かっていった。何故なら Kowal が 2 位、S. Vieilledent が 4 位であったからである。A. Hardy は土曜で敗退し日曜のファイナルに進むことができなかった。この僅かばかりの結果にもかかわらず、スカルによる出場方針が決定され、それが SEVILLE 国際レガッタへの良い前兆となった。

★SEVILLE 国際レガッタ

自らの可能性に自信をもった漕手たちはこのレガッタが投資（練習量）及び闘争心の面で興味ある大会であることを証明した（A. Hardy 8 位、S. Vieilledent 11 位）。我々はワールドカップをめざしてシングルスカルによる練習を継続することを決定した。

★MUNICH 国際レガッタ

このレガッタに 3 艇のスカルが出場することは不可能であった。我々は予定より早く Vieilledent/Hardy のダブルでの出場を試みた。2 名の漕手の技術的な水準は初めてのダブルでのレース出場で証明されるはずもなかった。彼らはワールドカップのチャンピオンのハンガリーに次いで 2 位であった。このレガッタは私にこのクルーには進歩のための余地がまだ多くあることを確信させた（前後の反転が遅すぎる）。未熟な艇は最終強化練習で数多くの技術的な問題の解決を可能にする。

●最終強化練習

これまでの数年の経験から彼らは強化練習の管理方法を知っていた。技術面での練習が実施された。強化練習の終盤で肉体的な疲労が現れたが（これは通常のこと）、B1, B2 トレーニングの時間及びレーススピードでの練習ともに満足のいく内容であった。

男子軽量級 2×の漕手間の連携協力は非常に重要である。クルーの練習、精神的な強さはこのグループを高いレベルに押し上げるとともに、漕手間の重要な比較を行うことを可能にする。私は長

艇での練習によるフィードバックを試みた。

世界選手権は最終強化練習の内容と一致した成績であった。彼らは予選と準決勝を勝ち抜いた。決勝は不必要なプレッシャーなしにスタートし、勝つためのレースをし、銀メダルを獲得した。

●男子軽量級：Thibaut CHAPELLEーFabrice MOREAU

彼らは無差別級 2×との共通点をもっている。彼らはシーズン中も国際レガッタのときも常に精神的にタフであり、より前に進むためのポジティブな教訓を引き出すことができた。

クルーの編成において私に選択肢はなかった。F.Dufour がフランス選手権で 2 位を獲得したにもかかわらず、男子軽量級 2×は 1 位と 3 位の漕手（Chapelle と Moreau）の組み合わせになった。しかし、Moreau はストロークの理解力に優れていたことに加え、技術的な問題点を指摘し改善することを欲していた。

彼らにはオリンピックチャンピオン、オリンピック銀メダリスト、ワールドカップチャンピオンに次ぐ 4 位がもたらされるはずであった。しかし、それは Chapelle のような 1 人の漕手の優しさを当てにすることではない。彼はレースでの賢明さによってスタートでその熱意を抑えることができた。これが解決であった。

(2002 年 3 月 La Revue des Entraîneurs14 号)

ボート女子、現実と展望

女子ナショナルコーチ

Mme Christine GOSSE

●自己紹介

私は12歳でボートをはじめ、すべてのフランス選手権に出場した(1×、2×、シニア4×)。1981、82年はジュニアナショナルチーム、1983～96年までフランスエリートナショナルチームに所属した。

私(私たち)は世界選手権で2つの金メダル、2つの銅メダルを獲得し、4×では4位2回、5位2回(1984、86年)に入賞した。

1997年以降、女子のナショナルコーチをしており、3年間ジュニア女子のコーチを、2000年には23歳未満女子のコーチをした。2001年、私はオリンピック女子チームの責任者になった。

ジュニア、23歳未満、オリンピックの女子チームの現状と評価を説明する。

●女子ボートの現状

ジュニアチームの目標はハイレベルな能力の習得であり、仮にメダルがとれるとしてもそれはボーナスでしかない。オリンピックを目指すすべての国のボート連盟はオリンピックに非常に強いチームを送り込んでくる。

1994年以降、ジュニア世界選手権でメダルを獲得したのは4人だけである(1×: Celine Garcia, Sophie Balmay, 2×: Amelie Bouvy, Julie Penet)。

1998年 G.Boniet と S.Balmay の2人がネイション・カップで優勝した。これは選手個人の強さの結果であり、チームとしての強さではない。ほとんどの問題がジュニア女子肉体的鍛錬の不足から来ていた。

各クラブでは女子選手に水上練習の距離、1週間当たりの筋トレの回数など男子と同じ要求をしない。何故なら、女子クルーは男子に比べ艇速が遅く、乗艇回数が少ないにもかかわらず20kmの練習に要する時間が長いからである。

練習の質やエルゴのリギングは簡単過ぎるのに、その実施(投資)はコントロールされておらず(脈拍、姿勢等)、筋トレの負荷の水準も合理的なものでない。

ある女子選手は非合理的なやり方に対し常に躊躇いを覚えることであろう。何故なら各ボート協会は彼女を男子と同じように指導していないからである(自己超越、肉体的練習、個性の確認等)。(女子選手はより内面的である)。

世間の常識は女子の大きな体格を評価せず、彼女らはしばしば窮屈そうにしてそれを活かそうとしない。

以下に目的を概観するために女子の現状を表で示す。

★Tableau 1 : 1997～2001 年の 5 年間の女子ジュニアのエルゴテストの結果

Tableau 1 RECAPITULATIF TESTS ERGO. DE 1997 à 2001 JUNIOR FEMME

タイム 選手名					
6'48	BALMARY 97			→ médaillées juniores aux chts du monde	
6'54	DELAS 98				
6'55	BALMARY 97				
6'56	BALMARY 97	DELAS 98			→ <u>les scores de l'année 2001</u>
7'05	DELAPOYADE 98				
7'08	FOULON 97	SANT 00	<u>LUSSIER 01</u>		
7'09	LABADIE 00				
7'10	<u>RÉMUZON 01</u>				
7'11	DELAS 97	DELAPOYADE 98	BOUVY A 99	<u>PÉTRELLI 01</u>	
7'12	FLORENTIN 98				
7'13	FOULON 97				
7'14	BOUVY A 99	THEPOT 99			
7'15	RÉMUZON 00	<u>PINEL 01</u>			
7'16	LUSSIER 00				
7'17	FERNANDEZ 99	GÉRIN S 00			
7'18	DELAPOYADE 97	BOUVY A 98	PÉTRELLI 00		
7'19	FERNANDEZ 98	GRANJON 00	CHAUVEL 00		
7'20	SANT 99	GERIN S 99	LAJONIE 99	PINEL 00	<u>DELBROEUVÉ 01</u> <u>AURIN 01</u>
7'21	DELAPOYADE 97	DUPASQUIER 98	LUCAS-ROUSSEL 98	AURIAT 00	<u>GALY 01</u>
7'22	DELAS 97	PENET 99	BOUBAGRA 99	GERIN E 99	<u>BERNARD 01</u>
7'23	DUTHAU-B. 97	FLORENTIN 98	GIGLEUX 98	GAMIOCHIPI 99	BOUBAGRA 00
7'24	GERARD 97	MALFOY 98	CLOASTRE 98	GAMIOCHIPI 00	LEGRAND 01
7'25	LEKIEFFRE 97	BOUVY H 97	LOISEL 98	BERNET 99	VIVET 00
7'26	GIGLEUX 97	BAIZAN 97	ROUSSEL 00	FRANZ 01	MARJOU 01
7'27	HANSELMANN 97	MALFOY 98	GRANJON 99	ALBAREL 01	VIVET 99
7'28	LEKIEFFRE 97	PORRET 98	PEGAZ 98	THEPOT 98	PENET 98
7'29	LEKIEFFRE 97	GIGLEUX 97	DUTHAU-B. 97	MAS 99	BRASSENS 99
					FARGEOT 00
					FORNALIK 00
					SERENE 01
					UCHAN 01
					FORNALIK 01

56 rameuses ont un score inférieur à 7'30" !

私はエルゴメーターのファンではないが、エルゴでのパフォーマンスは身体的な鍛錬の状態又は興味深い措置を明らかにする。

この5年間で、7' 30"未満のスコアをあげたジュニア女子選手は56人だけである。2001年のスコアを太字で示したが、選手の多くがジュニア1年目の選手であり、スコアは高くない。

最高スコアは毎年上がっている。Balmory は 1997 年の 1 年間で 6' 56" から 6' 48" に伸びた。Delas は 1997 年の 7' 11" から 1998 年の 6' 54" に伸びた (17 秒短縮)。Delapoyade は 1997 年の 7' 18" から 1998 年の 7' 05" に伸びた (13" の短縮)。

これらの進歩は十分な練習をしていれば普通のことである。

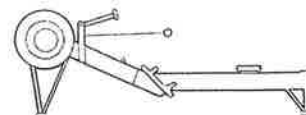
Lussier は 2000 年の 7' 16" から 2001 年の 7' 08" に伸びたが、これは普通ではない。

★Tableau 2 : 7' 16" 以下のエルゴメーターのスコアー

Tableau 2

LES SCORES ERGOMÉTRIQUES INFÉRIEURS À 7'16"

タイム	選手名	年
6'48	BALMARY	97
6'54	DELAS	98
6'55	BALMARY	97
6'56	BALMARY 97	DELAS 98
7'05	DELAPOYADE	98
7'08	FOULON 97	SANT 00 LUSSIER 01
7'09	LABADIE	00
7'10	RÉMUZON	01
7'11	DELAS 97	DELAPOYADE 98 BOUVY A 99 PÉTRELLI 01
7'12	FLORENTIN	98
7'13	FOULON	97
7'14	BOUVY A	99 THEPOT 99
7'15	RÉMUZON	00 PINEL 01



Depuis 1997, 13 rameuses seulement ont atteint ce score !

ジュニアの国際レベルの最低水準は 7' 16" を切ることである。これら 13 人の女子選手のうち世界選手権に出場できなかったのは 1 名のみであった。

★Tableau 3 : 練習 (最低水準)

- 1 カ月 = 4 週
- 1 週 = 5 回の練習 → 水上 3 回、筋トレ 2 回 (サーキット 2 (C2) 4~6 回)
- 1 カ月 = 水上 12 回 → $12 \times 16 \text{ km} = 192 \text{ km}$
- 1 カ月 = C216~24 回
- 3 カ月計 = 水上 576 km + サーキット II 48 回

これは練習の計画化とジュニアのアベイラビリティ (学校の勉強時間) を考慮し、ナショナルチームの選抜に参加しようとする女子選手にとっての必要最小限の練習である。

練習の規則性、継続性を監視することが極めて重要である。1 週間休めば持久能力はなくなってしまうためボートに必要な生理的システムがゼロになってしまう。

シニア選手の場合はジュニア選手よりは持久力の喪失の程度は少ないであろう。この単純な図式を常に念頭に置いて、有能なジュニア選手の日々の練習記録を観察する必要がある。

「1 カ月の練習 (最低) = C216 回 + 水上 192 km」

★Tableau 4,5 : 1998, 99 年の練習記録

RELEVÉS DES CARNETS D'ENTRAÎNEMENT DES JF EN STAGE														
Tableau 4 MÂCON EN 1998														
97 年 11 月 97 年 12 月 98 年 1 月 計														
氏名	nov-97 ランニング				déc-97				jan-98				TOTAL	
NOM	km	C2	ergo.	foot.	km	C2	ergo.	foot.	km	C2	ergo.	foot.	KM	C2
H.G.	269	6	1H20	7	200	6	2H	4	343	8	1H30	6	812	20
V.L. *	253	5	3H	1	205	15	40'	3	202	12	2H50	3	660	32
L.M. *	244	5	2H10	2	174	17		2	195	9	2H40	5	613	31
A.F.	207	5	30'		227	8			173	8	30'	1	613	31
C.D. *	199	5	1H50	1	130	9	1H15	5	261	11	1H40	1	590	25
J.D. *	218	12	2H15	2	124	10	30'	2	223	12	2H15	1	565	34
M.B.	114		2H30	2	201		1H	3	122		4H20	3	437	0
A.P. *	105	4	6H20	6	139	10	1H40	5	161	4	1H50	5	405	18
	moyenne 平均				moyenne				moyenne				moyenne	
	201 km 6xC2				175 km 11xC2				210 km 9xC2				586,9Km 23,9C2	

RELEVÉS DES CARNETS D'ENTRAÎNEMENT DES JF EN STAGE														
Tableau 5 MÂCON EN 1999														
	nov-98				déc-98				jan-99				TOTAL	
NOM	km	C2	ergo.	foot.	km	C2	ergo.	foot.	km	C2	ergo.	foot.	KM	C2
E.B.	252	8	2H20	1	159	14	3H20	3	245	14	1H20	2	656	36
L.Z.	211	16	1H30	3	205	16	2H	2	181	16	2H20	2	601	48
M.B.	151	15	5H00	4	174	15	3H40	4	228	15	4H40	3	595	45
M.M. *	152				227			2H20	197	2		1	559	2
A.A. *	163				130				242	4	40'		475	4
M.D. *	130	18	2H20	6	124	8	2H	1	154	17	3H40	2	374	43
	moyenne 161 km 16xC2				moyenne 159 km 13xC2				moyenne 200 km 11xC2				moyenne 586,9Km 23,9C2	

評価は惨憺たるものである。1998 年冬は水上練習の実施距離は部分的に実施されたが、筋トレは全く行われなかった。1999 年冬は仏全土の天候不順のために水上練習が予定どおり実施できなかった。筋トレ C2 が少し行われたが、最低数値と比べると常に不足している。

しかし、次ページの表から我々は常に楽観的である。

★Tableau 6 : 世界選手権女子代表選手の身体測定値

Tableau 6		TAILLE	POIDS	ERGO
		身長	体重	エルゴ
1997				
Hazewinkel	JF4-	168,0	57,0	7'58"
	JF8+	174,8	69,6	7'26"50
	JF1X	183,0	74,0	6'48"
1998				
Linz	JF 4X	178,9	71,8	7'28
	JF8+	179,0	69,5	7'26
	JF 2-	175,5	73,0	6'59"5
1999				
Plovdiv	JF8+	174,8	65,8	7'32
	JF 2-	173,0	68,0	7'16"30
	JF 2-	184,0	79,0	7'28
	Rempl.			
2001				
Duisbourg	JF 2x	183,5	76,5	7'14"5
	JF 2-	173,5	71,0	7'18
	JF4-	178,8	75,5	7'23
2000				
Zagreb	JF4-	176,8	68,3	7'26"5
	JF 2-	180,0	71,5	7'21"5
	JF 2x	173,0	65,3	7'20
	JF1X	184,0	75,1	7'50
	Rempl.			

2000mエルゴテストで7' 16" 未満の数値を出した 13 女子選手のうち身長が 174cm 未満なのは 2 名だけである。私は選手の身長は特質すべきであると思う。何故なら、これはシニアのハイレベルに達するために必要な水準をほぼ満たしているからである。

シドニーオリンピックに出場した女子選手の測定から国際的な基準は以下の表のとおりである。

★Tableau 7 : シドニーオリンピック女子選手の身体測定値 (無差別級 74 人、軽量級 14 人)

	年齢 (歳)	体重 (kg)	身長 (cm)	両翼長 (cm)	座高 (cm)	腿と下脚の長さ (cm)
無差別級	28	76.4	180.6	183.6	93.6	47.4+48.4=95.8
軽 量 級	26	58.5	169.7	170.4	89.7	44.1+44.8=88.9

我々は各クラブに身体的には国際的なハイレベルに達するための素質をもった多くの女子選手を有している。しかし、これだけでは不十分である。彼女らが男子と同じ練習をしないならば、素質の域で終わってしまうであろう。

●展望

2001 年のルツエルン世界選手権には 4 クルー、9 名の選手が出場した。

★Tableau 8 : 2001 年ルツエルン世界選手権フランスチームの成績

選手氏名	身長	年齢	エルゴ	結果
BALMARY Sophie	183	22	6'34"	1×4 位
DELAS Caroline	180	21	6'48"	2×11 位
BUNIET Gaelle	178	23	6'54"	
CHAUVEL Virginie	186	19	7'03"	2-12 位
FOULON Celia	179	22	7'03"	
HAMON Solene	170	26	7'10"	軽量級 4× (7~10 位に位置)
LOISE Virginie	165	21	7'19"	
DUCOURET Jennifer	169	24	7'22"	
GOUELLE Adeline	169	27	7'27"	

無差別級 (TC) の平均年齢は 21.4 歳、軽量級は 24.5 歳である。

エルゴメーターの平均値 (Barmary を除いた) は無差別級が 6' 67"、軽量級が 7' 19" である。

将来は完全に暗くない。ルツエルンで女子漕手はかなりの能力を示したが、今まさに先頭の車両にキャッチアップする必要がある。そうでなければ敗退する。

無差別級は今非常に良い状況にある。彼女たちは若い、結果としてその後続く選手が多くない。若い彼女たちをコーチできる 25~30 歳の世代が不足している。

軽量級の状況は少し異なる。フランス小艇選手権の 1, 2 位の選手が最も年齢が上 (26, 27 歳) で肉体的なパフォーマンスが国際レベルに達していない。1 名の女子選手はエルゴで 7' 10" の壁を突破しなければならない。

LINZ でのネイション・カップには 3 クルーしか出場しなかった (2×、軽量級 2×、2-)。2- はルツエルンにも出場したクルーである。

LINZ とルツエルンのチームをあわせても 13 名にかならない。

●解決策

- 1 フランスジュニアナショナルチームの漕手は各クラブから選抜される。何故ならジュニアの練習のためのポール (FFSA の練習拠点: 4 つある) がないからである。

各クラブでの練習を改善しなければならない。

ある女子選手は 16 歳で成長が止まった。同じ年齢の男子選手ではどんどん大きくなり軟骨 (cartilages) や靱帯 (ligaments) の固定化が継続する。

16 歳の女子選手は男子と同じ練習を行うべきであり、できるだけ早くそれを習慣付ける必要がある。

- 2 ナショナルチームの中でメダル獲得のために有能な選手の発掘と育成を継続しなければならない。
- 3 女子部門の技術責任者の数を増やす必要がある。(各クラブ、リーグそして国家レベルで)

○2001 年 10 月以降の女子部門の布陣

オリンピック部門: Christine Gosse、Henri-Pierre Dall'Aqua

23 歳未満部門: Michel Collard、Luc Montigon (一部)

ジュニア部門: Jacky Cotinat

- 4 有能な選手を孤立させずより強いダイナミックなチームをつくるために、15, 16 歳のジュニア

女子のための特別な組織をつくる必要がある。

目的：競技選手の育成の改善、ダイナミックなチームの創設

ボートはチームスポーツであり、ハイレベルを目指すジュニア女子選手は少なくかつしばしば孤立している（身近に有能な指導者がいない）。女子は男子以上に進歩のためのチームのダイナミズムを必要としている。

★特記事項

青年期は成人としての個性が形成されるデリケートな時期であり、彼等は魅力を発見し耳を傾けてくれることを欲している。このために彼等は多くの注目を求める。しかし、聞くことは女子選手の仲間に入ることではない。コーチは少女たちの友達になってはいけない。コーチには信頼のみが必要であり、選手との間に常に一定の距離をおく必要がある。若い女子選手のチームの中でコーチは競技上の正当性が明らかでなくかつ皆が認めていないのに個人的な特別な関係（えこひいき）をもってはいけない。

●結論

オリンピック女子ボートの歴史は浅いが（1976年以降）、私は1つの銅メダル以上の結果を目指して努力を続けたい。しかし、それはあなた方の協力なしには不可能であろう。

（2002年3月「La Revue des Entraîneurs」14号）

オーストラリアにおける才能の発掘

Christine GOSSE

1976年のモントリオールオリンピックでの惨敗後、豪州政府は行動することを決定した。欧州の血を引かない住民が多数を占める人口 1800 万人のこの国にとって豪州自身のアイデンティティを世界に示すことは重要である。そのための手段がスポーツ界にも提供され、今日大半のスポーツ選手は遅くとも 20 歳までのに競技活動を開始する。

豪州は将来にむけた新たな措置により有能なスポーツ選手の野心に応じた開発体制を確立している。現行の才能 (talents) の検出と特定プログラムは間違いなくシドニーオリンピックでの豪州の見事な成功に貢献した。

この検出プログラムは主にオリンピック 7 種目 (陸上、カヌー・カヤック、水泳、自転車、水球、重量挙げ、漕艇) を対象にしており、以下の 3 つのフェーズから成る。

A : 才能の発掘 (La recherche de talents)

B : その才能の特定 (L'identification de ces Talents)

C : その才能の開発プログラム (Le programme de developpement de ces talents)

●A : 才能の発掘

1988～94 年までは才能の特定は行われておらず、既にその競技に従事している選手の中から稀な逸材を探していた。クラブや学校のコーチは科学的な取組みなしに若い才能を見いだし、個人的な調査により才能の改善を図っていた。

1994 年以降、才能発掘プログラムが導入され、学校は非競技者を含む 11～17 歳のすべての若者がこのプログラムに参加するよう要請される。

豪州の科学者は競技種目ごとに必要な肉体的及び精神的な資質を決定することができる。しかし、集団スポーツのように圧倒的な秀でた能力 (熟達度) を必要とするスポーツについては信頼性のある基準はない。

プログラムの地方責任者は有能な若者に将来卓越した力を発揮できる可能性のある競技に取り組むための才能開発プログラムに参加することを提案する。

1998、99 年の 2 年間で 20 万人の生徒、学生が能力テスト (une batterie tests) を受け、2077 人が開発プログラムに参加した。730 人が各々の競技の練習に励んでおり、130 人が国内チャンピオンのステータスを獲得した。

●B : 才能の特定

この措置は 11～17 歳のすべての生徒、学生に適用され、700 以上の学校がプログラムに参加した。

プログラムの基本的な目的は若者に有能な素質を有する 1 つの競技を提案するとともに、より多数の若者がスポーツを行うことを奨励することである。豪州も若者の肥満問題と闘っている。

(1) 第 1 フェーズ

教諭から以下の 8 種のテストが提案され実施される。

①身長

②体重

③座高

④肩幅 (envergure)

⑤バスケットボール投げ (背中を壁につけ地面に座った状態で投げる)

⑥垂直飛び (腕の振りによる弾みをつけないで飛ぶ)

⑦20m往復走

⑧40m スプリント走

以上のテストのデータはコンピューターに入力され、特別なソフトウェアによって非検者にふさわしい競技に応じた以下の事項が決定される。

- ・スポーツ活動リスト
- ・肉体的なプロフィール
- ・提案された種目に関する事項
- ・プログラム関係機関とのコンタクト方法等の情報

(2) 第2フェーズ

教諭又はコーチによって収集された結果は国のコーディネーターに送付される。コーディネーターは運動研究機関での第2次能力テストに招待すべき生徒、学生を決定する。第2次テストに進むのは第1次テスト受験者の約10%に過ぎない。第2次テストの内容は個々の競技に固有のものであり、ボートエルゴメーターやカヤックなどを使用する。

●C：才能の開発

第2次テストの受験者の2%が能力開発プログラムに参加する。彼等は最終的な競技の選択のために3ヶ月間様々な競技を試験的に実施する。

選択した競技を6ヶ月間実施した後、コーチはその生徒・学生と練習を継続すべきか否かを決定する。

コーチはその競技のエキスパートであるが、仮に運用上の問題やコーチと選手間の人間関係等の問題がある場合にはコーディネーターがその選手のプログラムを決定する。

選択種目の練習場所、学校又は大学は周囲10kmの範囲の中に立地していなければならない。そうでないとこの試みは失敗に向かうことになりかねない。

プログラムへの参加の前に、生徒・学生と両親はコーディネーター、コーチ、心理学者と面談する。両親の無条件の支援がない場合はプログラムへの参加は提案されない。

●D：結論

私は約1カ月間豪州のボート界で過ごした。シドニーオリンピックに出場した漕手及びコーチとの議論を通じていくつかの事項を観察、評価した。

様々な競技間のコミュニケーションが頻繁に行われており、競技集団はしばしば変更される。仮にある種目がうまく行かない場合は他の種目への変更が容易にできる。選手はしばしば競技種目を変更する。

- ・私はNet-Ball（バレーボール）のナショナルチームに4年間所属していた女子選手と面談した。彼女はオリンピックに出場するためにボート競技を選択し、3年間のボートキャリアの後、女子8+で勝利した。
- ・もう1人の女子選手は5年間自転車競技を行っていたが、少しばかり身体が大きくなり過ぎたためにボート競技に種目を変更し、女子4×でオリンピックに出場した。
- ・3人目の女子選手はアトランタオリンピックではビーチバレーに出場していた。ボート競技のオリンピックチームの選手枠は大きいため（19名の女子漕手）、彼女は現在女子ボートナショナルチームに入ることを目指している。

豪州ボートナショナルチームの選手の身長、肩幅等の水準は非常に似通っている。何故ならばこれまで6年以上に渡ってより強い競技集団の獲得のためにこの基準が利用されてきたからである。

その例を以下に示す。

○無差別級男子

平均身長=191.9cm (+/-5%)。この身長は豪州のエリート選手の 26.6%に相当する。

○軽量級男子

平均身長=182.7cm (+/-5.5%)。この身長は豪州のエリート選手の 72.7%に相当する。

○無差別級女子

平均身長=179.2cm (+/-3.6%)。この身長は豪州のエリート選手の 20.9%に相当する。

○軽量級女子

平均身長=169.3cm (+/-6.2%)。この身長は豪州のエリート選手の 73%に相当する。

これらの選手はナショナルチームの大半を構成するとともに、より巨大なチームのための補完的な選手にもなっている。そして彼等は非常に強い小艇チームを編成し、この 10 年水上で良い成績をあげている。

この競技横断的な巨大な試みにも少しばかりの危険がある。選手は全体的に非常によく調整トレーニングされているが、チャンピオンになるために必要な強いコントロールと繊細な運動神経をもったエキスパートではない。豪州はシドニーのボート競技で 5 つのメダルを獲得したが、金メダルは 1 つも獲得していない。しかし、この選別が 2004 年まで継続されるならばメダルの色が変わる可能性がある。

1994 年のシドニーオリンピックに向けた才能特定プログラムの実施以降、豪州のメダル獲得数はコンスタントに増加している。

豪州は 2004 年のオリンピックでも多くの成果を獲得することを期待できるであろう。特にボートのような発展の熟度が遅れている競技で期待できる。

フランスにおいて、我々のエリート選手の養成方法はうまくいっているが、常により高いパフォーマンスの開発を進めることを心がける必要がある。明日の結果を得ることは奢った満足の中にはない。

いくつかの種目の女子エリート選手は危機的な状況にある。我々が現在のフランスの地位を維持或いは向上させたいのであれば、海外で適用された解決法を採用することができる。

(「Les Revue des Entraîneurs」2001 年 8 月第 12 号)

フランスのボート事情

その組織と戦略

野津山 喜晴

シドニーオリンピックでフランスは金メダル 2 (男子 2-、男子軽量級 4-)、銅メダル 1 (男子軽量級 2×) を獲得し大躍進を遂げました。2001 年のルツエルン世界選手権ではオリンピック種目で 3 つのメダル (男子 2×銀、男子軽量級 2×銅、男子軽量級 4-銅)、オリンピック対象外種目で 2 つの金メダル (男子軽量級 8+, 男子 4+) を獲得し、2004 年アテネオリンピックに向けてまずまずのスタートを切りました。

ここ数年のフランスの躍進の陰には 1990 年に東独からナショナルチーム監督に就任した Eberhard MUND 氏によってもたらされた漕法、練習法等の方法論があります。シドニーオリンピック優勝男子軽量級 4- の選手のクリーンの平均最大筋力は 83kg 程度に過ぎませんが、2000m エルゴテストでは 6' 10" ~ 16" の驚異的なスコアを記録しています。

本稿はフランス漕艇協会連盟 (F F S A) 技術担当参事 M. Dominique GUIDICI 氏への取材 (2001 年 12 月 20 日) をもとにフランスの強さの基盤である組織と戦略の概要を取りまとめたものです。

I 沿革

競技スポーツとしてのボートは 17 世紀の英国ではじまったが、フランスでは 1839 年に最初のレガッタが行われた。1890 年にはフランスの 3 つの主要ボート団体の大同団結によりフランス漕艇協会連盟 (F F S A) が設立され、フランスは 1892 年の国際漕艇協会連盟 (F I S A) 設立時のメンバー 5 か国 (ベルギー、フランス、イタリア、スイス、アドリア海) に名を連ねている。

現在、フランス全土で約 5 万人が 330 のボートクラブに所属し娯楽からレースに至る様々な形態でボートを漕いでいる。

II オリンピック、世界選手権での戦績

シドニーオリンピックまでの 1 世紀でフランスが獲得した金メダルは 1900 年の 2 つ (男子 1×、男子 4+)、1952 年の 1 つ (男子 2+) の計 3 つであったが、2000 年のシドニーオリンピックでは 2 つの金メダル (男子 2-、男子軽量級 4-) と 1 つの銅メダル (男子軽量級 2×) を獲得した。

2001 年ルツエルンでの世界選手権では出場 12 クルーのうち 9 クルーが決勝に進出し、オリンピック種目で 3 つのメダル (男子 2×銀、男子軽量級 2×銅、男子軽量級 4-銅)、オリンピック対象外種目で 2 つの金メダルを獲得した。

近年、フランスは世界選手権で常にメダルを獲得する強豪国になっているが、この背景には 1990 年に東独からフランスナショナルチームのコーチに就任した Eberhard MUND 氏の影響が大きい。彼は就任後決して他人の真似をしないエゴイストのフランス人を根気強く説得し、練習方法、指導・組織体制を根本から見直し、フランス漕艇界のレベルアップを図っている。

フランスのオリンピック、世界選手権での金メダル獲得数

●オリンピック

2000 年シドニー 2 (男子 2-、男子軽量級 4-)

1952 年ヘルシンキ 1 (男子 2+)

1900 年パリ 2 (男子 1×金、男子 4+金)

●世界選手権

- 2001年 2 (男子軽量級 8+、男子 4+)
- 1998年 1 (男子軽量級 2-)
- 1997年 2 (男子 4+、男子 2+)
- 1996年 1 (男子 2+)
- 1994年 1 (女子 2-)
- 1993年 3 (女子 2-、男子 2×、男子 4-)
- 1985年 1 (男子軽量級 2×)
- 1977年 1 (男子軽量級 4-)
- 1976年 1 (男子軽量級 4-)
- 1975年 1 (男子軽量級 4-)
- 1962年 1 (男子 2×)

III 組織体制

(1) 28 の活動拠点 (リーグ) と 330 のクラブ

- ・フランスのボート人口は約 5 万 5 千人 (F F S A への選手登録数) で約 330 のクラブに所属してボート活動を行っている。
- ・フランスボート界の組織は各クラブ→県漕艇委員会 (Comite departementale d'Aviron) →リーグ (Ligue 地域漕艇連盟) →フランス漕艇協会連盟 (F F S A) という重層構造をなしているが、地域レベルでの活動拠点は良好な漕艇場を有する仏全土に 28 あるリーグであり、地域レベルのレガッタ、練習、コーチ等の研修はリーグが主催している。リーグの最高意志決定機関は総会であり、総会は各クラブの代表者から構成され、登録選手数によって採決の票が割り振られる。

(2) フランス漕艇協会連盟 (Federation Francaise des Societes d'Aviron : F F S A)

(イ) 設立年 : 1890 年設立 (1922 年行政当局により公的団体として認可)

(ロ) 組織

(i) 総会

最高意志決定機関であり、登録選手数に応じた各リーグの代表者から構成される (登録選手数 500 未満→1 人、500~2500→3 人、2500 人以上→3 人)。

(ii) 理事会 (Comite directeur)

総会において医師、審判、指導者等の分野ごとに選出された 26 名の委員から構成され (任期 4 年)、総会での基本方針に従ってレース、研修等の様々な活動の実施及び連絡調整を行う。

(iii) 18 の専門委員会

審判、規則、財政、競技、海上漕艇、医学、大学、観光・遠漕等の分野ごとに 18 の専門委員会が設置され、各分野ごとの諸問題について理事会等に意見を提出する。

(iv) 国家技術局 (Direction Technique Nationale : D T N)

- ・フランス漕艇界の頭脳兼中核部隊であり、ナショナルチーム、ジュニアチームの監督、コーチをはじめとして約 50 名のメンバーから成る。Eberhard MUND 氏はオリンピック・世界選手権チームの監督 (Directeur du Haut Niveau Olympique)、MUND 夫人はナショナルコーチ (Entraîneur National)、私が取材した GIUDICI 氏はナショナル技術担当参事 (Conseiller Technique National) を務めている。なお、スタッフの大半はオリンピック又は世界選手権経験者である。
- ・ナショナルチームは 4 ケ所の活動拠点 (「Pole」という。Lyon、Nancy、Nantes、Toulouse)

で練習を行っており、各拠点には主任コーチ、次席コーチ、マネージャーの3名が常駐し、選手の指導・支援を行っている。

(ハ) 人員

F F S Aには国家技術局を中心に約50名のスタッフがいるが、その大半は国家（青少年スポーツ省（MJS））から直接報酬を受けとっており、F F S Aが直接雇用している技術スタッフは2名に過ぎない。

(ニ) 財政～「手厚い国家助成」～

(i) 歳入

2001年予算案の歳入総額32,830,000フラン（1フラン＝16円として525,280,000円）の41.5%を青少年教育省からの助成金が占めており、E D F（仏電気ガス会社）、M A I F（仏保険会社）の寄付金をあわせると歳入全体の50.7%を占める。年間選手登録料及びクラブ加盟料は歳入の18.6%を占めるに過ぎない。なお、一般選手の年間登録料は160.05フラン（約2560円）。ただし大学生62.31フラン（約1000円）、遠漕・倶楽会員52.47フラン（840円）、中学・高校生は無料）、クラブの年間加入料は1,069.21フラン（約1万7千円）。

(ii) 歳出

2001年予算案の歳出総額32,830,000フランのうち最も多くの予算を投入しているのはハイレベル活動強化費（シニア、ジュニアA及びB）であり全体の41%を占める。次いで連盟運営費26%、連盟組織開発費（リーグへの助成、機材、雇用助成等）20%の順となっている。

(ホ) コミュニケーション戦略

一般向けの機関誌「L'Aviron」を年7回発行しているほか、1998年3月から技術局の編集よりコーチ用の専門情報誌（Le Revue des Entraîneurs）を年3回発行し漕艇技術、筋トレ、練習ニュー、レース分析、生理学的・心理学的分析等の様々な角度からの高度な記事を掲載している。このほか、各クラブ向けの情報誌「Note Info」（年10回程度。2001年末現在で124号発行）、速報誌（「Flash Info Presse」、年15回程度。同280号）を発行し、ホームページにも掲載している。

IV F F S Aの人材育成策

(1) コーチ・指導者の育成～「3段階の資格」～

F F S Aは「指導員（Moniteur）」、「教育員（Educateur）」、「コーチ（Entraîneur）」の3段階のコーチ・指導者の資格を設けており、資格の取得のためには研修の履修と試験の受験が義務付けられる。指導員と教育員の研修・試験は各地域のリーグが、コーチの研修・試験はF F S Aが直接実施している。

(2) 漕手の資格～「3段階の資格」～

F F S Aは娯楽からレース出場に至る3段階の漕手の資格（金、銀、銅）を設け、ボートの多様なレベルでの普及とレベルアップを図っている。資格取得者には氏名入りのカードとバッジが給付される。フランスはボートの基本はシングルスカルと考えており、資格取得のためにはスカル（レース艇又は非レース艇）による実技試験が課されるほか、ナショナルレースへの出場のためはレース艇シングルスカル技術のマスターを要件とする「brevet d'or」（金）の取得が条件になっている。

V 漕艇技術、トレーニング方法

(1) 漕艇技術

ボート競技の目標を“「漕手一艇システム」の最高速度の実現による最短時間での2000mの走破”にとらえ、力学的・生物力学的アプローチによって望ましい漕艇技術进行分析する。漕手は生物力学的システムとしてエネルギーを産出し、艇が力学的システムとして漕手の発したエネルギーを推進のために使用する。力学的にみると水中ストローク中漕手はストレッチャーに艇の推進方向と逆方向の力を加えるが、フォワード中はストレッチャーを引っ張ることにより艇の推進方向と同じ方向に力を加える。フォワード中漕手は艇の上を移動するのではなく、自分の下で艇を移動させている。このような「漕手一艇システム」の力学的理解から、キャッチにおいてブレードが水中に固定される前に脚蹴りを行うことによるロス（減速）の大きさが説明される。漕手は漕手一艇システムを推進させるためにオールを槌子として使用し、素早く深いキャッチにより水中に槌子の支点をできるだけ早く創出することが求められる。（キャッチ、推進、リリース等のパーツごとの漕艇技術の解説記事がコーチ用会報に連載された）。

(2) 優勝予想タイムの活用

- ・フランスはオリンピックサイクルごとに各種目ごとの目標となる「優勝予想タイム」(le temps pronostic、静水無風)を設定し、これによってレース及び日々の練習におけるナショナルチームのパフォーマンスの評価を行っている。予想タイムは過去のレースタイムの直線回帰によって求められる。MUND氏によれば、予想タイムに対する比率(%)が94%未満の場合はオリンピックでの決勝進出は難しいとされる。
- ・2000年ハンデキャップレースでのフランスチーム(男女9種目)の予想タイムに対する比率は93.37~95.85%に分布し、シドニーでの金メダルクルーである男子無差別級2-は94.15%、男子軽量級4-は95.85%、銅メダルの男子軽量級2×95.62%であった。なお、レースタイムはコンディションに左右されるが、シドニーオリンピックの優勝タイムの予想タイムに対する比率は94.15~99.06%に分布していた(最低94.15%はRedgrave/Pinsentペアが君臨した男子無差別級2-、最高99.06%は出漕クルーの少ない女子8+)。

(3) トレーニング方法

(i) 「パワー／持久力」の開発

- ・ボート競技に必要な力を「パワー／持久力」(ハイレベルの有酸素運動)にとられ、この能力の開発のため生物学的な知見に基づいた水上・陸上及び筋力トレーニングの方法を提示する。即ち、ボートレースに必要なエネルギーの産出プロセス(ATP再合成)を①非乳酸性無酸素プロセス(スタート、スパート。筋繊維タイプ2)、②乳酸性無酸素プロセス(スタートからコンスタントへの移行、筋繊維タイプ2)③有酸素プロセス(コンスタント、筋繊維タイプ1)の3種に分類する。
- ・有酸素トレーニングの代謝の無限性と乳酸システムの回復の役目に着目し年間を通じ練習総量の約90%を有酸素トレーニングに割り当てる。
- ・他方、乳酸性無酸素トレーニングに8%、非乳酸性無酸素トレーニングに2%を割り当てるが、練習後の休息による身体機能の回復を重視し、乳酸性トレーニングは24~48時間の間隔をあけて行う。
- ・シドニーオリンピック男子軽量級4-の選手の最大筋力は平均でスクワット138kg、ベンチローイング87kg、クリーン83kg程度に過ぎないが、2000mエルゴテストでは6'10"~16"の驚異的なスコアを記録しており、選手が「パワー／持久力」の開発に焦点を絞った練習を行ってきたことを示している。

(ii) 有酸素トレーニングを主体とした水上・陸上練習

- ・「パワー／持久力」の開発を目的とする12ユニットの基本メニューが提示されているが、

シーズンを通じて最も多くの時間をさくのは実施距離 15~25km、乳酸値 2~3mmol/l の B1 及び B2 有酸素持久力トレーニングである。B1、B2 トレーニングは肉体的疲労を蓄積させず、乳酸システムの回復の役目も担っている。

- ・ナショナルチームでは地域の条件に応じて水泳、自転車等の 2 つのユニットを加えた計 14 ユニットのメニューから練習プログラム (360 日) が構成されている。B1 及び B2 トレーニングでは 15~25km 連続して漕ぎ続けることを要するが、練習場の広さに応じて例えば 5km ごとに休みなしに折り返すことにより実行している。
- ・なお、シドニーオリンピック男子軽量級 4- の優勝クルーは片道 13km のナントの川で練習を行っており、片道 10~13km で折り返して B1 及び B2 トレーニングを実施していた。
- ・毎年シーズン開始前にコーチ用会報に MUND 氏作成の 9 月~翌 4 月のフランス小艇選手権までの毎日の練習計画 (練習カタログ) が掲載される。

(iii) 筋力トレーニング

筋力トレーニングの基本は 15 種の運動を組み合わせたサーキット・トレーニング 2 (乳酸値 4mmol/l。有酸素と乳酸性無酸素プロセスの移行レベル) であり、シニア選手の場合で 1 回の練習当たり 2~3 セット行う。最大筋力トレーニングは年間を通じてあまり行わない。

★サーキットトレーニング 2 (1 セット) の内容

- ①垂直飛び (Sauts verticaux) : 30 回
- ②ベンチローイング (腕引き : Trade rowing) : 70 回、(負荷) max の 50%
- ③背筋 1 (負荷付き : Dorsaux 背筋・Spinaux 脊椎) : 30 回、5~15kg
- ④ベンチプレス (Developpe couched) : 40 回、25~40kg
- ⑤水平ローイング (Trade horizontale) : 50 回
- ⑥スクワット (負荷付き : Squats) : 50 回
- ⑦三角筋-背筋 (Deltoides-Dorsaux) : 40 回、2.5~5kg
- ⑧肩胛骨筋 (Scapulaire) : 1×20 回、2.5~5kg
- ⑨クリーン (Epaule) : 30 回、max の 50%
- ⑩胸筋 (Pectoraux) : 30 回、2~10kg
- ⑪レッグプレス (Presse) : 70 回、50~90kg
- ⑫シットアップ (腹筋 : Abdominaux) : 30 回、2.5~5kg
- ⑬ベンチローイング (Trade rowing) : 50 回、max の 60%
- ⑭背筋 2 (Dorsaux) : 30 回、2×5~10kg
- ⑮レッグプル (座骨筋-脛骨筋 : Ischios-jambiers) : 30 回、20kg

VI ナショナルチームの選抜方法

- ・オリンピック、世界選手権のナショナルチーム (男女あわせ約 30 余名) の選抜は以下のテスト及びレース結果を総合的に勘案して行われるが、最も重視されるのは 4 月下旬に実施されるフランス小艇選手権の結果である。各地で実施される様々なテスト、レースの結果は直ちに F F S A 技術局に通知、集約される。
- ・フランスではシドニーオリンピックで優勝した男子無差別級 2- の 2 選手、男子軽量級 4- の 2 選手が現役を引退し、2004 年アテネオリンピック向け世代交代とチームの強化を同時並行で行う必要に迫られている。
- ・ナショナルチームの選手の多くは社会人であり、E D F や M A I F といった支援企業に就職している選手が多い。いわゆるプロ選手はいない。

(1) エルゴテスト (11、12 月、翌 2 月)

- ・(i) 500m (無酸素運動能力)
- ・(ii) 2000m (レースと同じ条件、有酸素及び乳酸産出無酸素運動能力)
- ・(iii) 6000m (有酸素運動能力)
- ・(参考) 2001 年 12 月に実施された 2000mエルゴテストの最高は無差別級では 5' 53" (男子 1×の選手でルツエルン世界選手権 10 位)、軽量級 (73kg 以下) では 6' 16" (男子 8+の選手)
- (2) 筋力テスト (翌 1 月)
 - (i) M1 最大筋力テスト
 - ・ベンチローイング
 - ・ベンチプレス
 - ・スクワット
 - ・クリーン
 - (ii) M2 筋持久力テスト (7 分間の実施回数をカウント)
 - ・ベンチローイング (男子 50kg、女子 40kg)
 - ・スクワット (男子 50kg、女子 40kg) 又はコンセプト 2 によるレッグプレス (負荷は同じ)
- (3) 3000mランニング (有酸素及び乳酸性無酸素運動能力、漕艇技術のレベルに左右されない身体能力の評価) (12 月)
- (4) レース
 - (i) ヘッド・オブ・リバー6000m (1×、2-) (3 月上旬)
 - (ii) 水上テスト 4000m (1×、2-) (3 月下旬)
 - (iii) フランス小艇選手権 2000m (4 月下旬)

VII まとめ

以上取り上げたフランス漕艇界の組織と戦略のポイントを列挙すれば以下のとおりである。

(1) クラブ中心の活動

フランスにおけるボート活動は各地域のクラブを中心に行われている。約 5 万人が約 330 のクラブに所属し、28 の地域拠点 (リーグ、良好な漕艇場) を中心に娯楽、遠漕からレースに至る多様な形態でボート活動を行っている。

(2) 手厚い国家支援・助成

FFSAの選手強化・普及活動は約 50 名の専門スタッフによって担われている。スタッフの大半が青少年スポーツ省によって直接雇用され、歳入総額 5 億 2500 万円の 41.5%を同省からの助成金が占めるなど人的にも資金的にも手厚い国家助成・支援に支えられている。

(3) シングルスカル技術を中心としたコーチ、漕手の 3 段階の資格制度

FFSAはコーチ・指導員、漕手各々について 3 段階の研修及び資格制度を設け、インセンティブを与えながら人材育成を行っている。漕手の育成、資格はシングルスカルによる技術の取得を基本に組み立てられており、ナショナルレースに出場するためには「brevet d'or」(金)の取得が条件になっている。

(4) 東独 MUND コーチによる科学的漕艇技術・トレーニングの実施

フランスの漕艇技術、トレーニング方法は 1990 年に東独から仏ナショナルチームの監督に就任した M.Eberhard MUND 氏によって導入された。その特徴は以下のとおり。

- ①ボートを「漕手一艇システム」ととらえ、力学的生物力学的アプローチによって望ましい漕法を分析・解説する。
- ②レース及び練習のパフォーマンス評価・目標として「優勝予想タイム」を活用する。
- ③ボート競技に必要な力を「パワー／持久力」ととらえ、ボートレースに必要なエネルギー産出プロセスの生物学的分析に基づき 12 の基本メニュー及びシーズンごとに毎日の練習カタログ

を提示する。

- ④年間を通じ練習総量の90%がB1及びB2を中心した有酸素トレーニングが占める。有酸素と乳酸性無酸素の移行レベルでの15種の運動を組み合わせた筋持久力サーキットトレーニング2を提示する。練習は長艇(8+, 4-)等であっても1×、2-等様々な艇を使用して行われる。

(5) 小艇レース結果を重視したナショナルクルー選抜

ナショナルチームの選抜はエルゴテスト(500m、2000m、6000m)、筋力テスト(max、筋持久力)、3000m走、小艇レース(2000m、4000m、6000m)の様々なテスト・レース結果を総合的に勘案して行われるが、4月下旬のフランス小艇選手権の結果が最も重視される。

(2001年12月)

○資料一覧

(参考 1) F F S A の 2001 年予算案

(参考 2) コーチ・指導者の 3 段階の資格

(参考 3) 漕手の 3 段階の資格

(参考 4) 2004 年アトランタオリンピックの優勝予想タイムと 2001 年ルツエルン世界選手権タイムの比率

(参考 5) フランスの 12 ユニットの基本メニュー

(参考 6) 2002 年フランスナショナルチームの選抜・編成方針（シニア、ジュニア、23 歳未満）

(参考 1) フランス漕艇協会連盟 (F F S A) の 2001 年予算案

単位：フランスフラン

歳入		歳出	
歳入総額	31,830,000	歳出総額	31,830,000
販売・会報等収入	3,975,000	販売・会報等活動	3,975,000
登録料等収入	7,520,000	連盟運営費	8,370,000
ハイレベル活動強化補助	11,983,000	ハイレベル活動費強化	12,965,000
シニア (MJS 補助)	8,055,000	シニア	10,735,000
ジュニア A (MJS 補助)	1,305,000	ジュニア A	1,300,000
ジュニア B (MJS 補助)	240,000	ジュニア B	430,000
その他収入	2,383,000	その他機材費	500,000
組織開発等収入	5,392,000	連盟組織開発経費	6,510,000
MJS 補助金	3,600,000	リーグ等活動補助	2,370,000
その他収入	1,792,000	レース・機材	940,000
		医療活動費	120,000
		雇用補助	80,000
		ボート普及費	1,360,000
		研修・ラベル経費	1,000,000
企業賛助金			
EDF	1,610,000		
MAIF	1,340,000		

(参考 2) コーチ・指導者の 3 段階の資格

	指導員 (Moniteur)	教育員 (Educateur)	コーチ (Entraîneur)
目的	出艇のオーガナイズ、安全確保	初心者漕手の自立化	ナショナルレベルまでのチームの指導監督、競技選手の育成・指導
受験資格	登録者、16 歳以上	登録者、モニター資格者	登録者、指導者資格者
研修内容	・ 2 モジュール (各 15 時間) の研修 (技術、機材、安全、医学、練習等) ・ モーターボートの操作	・ 3 モジュール (各 15 時間) の研修 (技術、社会学、レース規則、心理学、練習、評価、リギング等) ・ 強化練習の実施	・ 3 モジュール (各 15 時間) 研修 (技術、生理学、レース規則、漕艇組織等) ・ 実地研修
試験方法	マーク式	マーク式と記述式	マーク式と記述式 実施指導テスト
主催者	リーグ	リーグ	F F S A

(注) F F S A が主催する資格のほかに、国家 (青少年スポーツ省) が主催する 3 段階の国家指導者資格 (1 及び 2 級指導者、スポーツ教授) があり、F F S A 所属のコーチは最高レベルの国家資格も併せて取得しており、国から給与が支給されている。

(参考 3) 漕手の 3 段階の資格

	Brevet de Bronze (銅)	Brevet de'Argent (銀)	Brevet d'or (金)
目的	ボートに触れる、親しむ。	自力でボートを操作できる。	レース用スカル技術のマスター
使用艇	シングルスカル (非レース艇)	シングルスカル (非レース艇)	シングルスカル (レース艇)
資格基準	ボートの乗り降り、安全のポジション、前進・後退、ブイの回りを回転	・ 援助なしでのボートの乗り降り、ボートの回転、停止、障害物回避等 ・ マーク式試験	・ 援助なしでのレース艇の乗り降り、操作、停止、回転。レースピッチで漕げる。リギング ※ナショナルレース出場の条件
試験実施者	指導員資格者	教育員資格者	コーチ資格者

(参考 4) 2004 年アトランタオリンピックの優勝予想タイムと 2001 年ルツエルン世界選手権タイムの比率 (単位 : %)

2004 年優勝予想タイム	2001 年世界選手権タイムの比率	
	優勝クルー	仏ファイナル A 進出クルー
女子無差別級 1× : 7' 10"	97.89 (英)	95.73 (4 位)
男子無差別級 1× : 6' 34"	97.76 (ノルウェー)	
女子無差別級 2- : 6' 55"	98.51 (ルーマニア)	
男子無差別級 2- : 6' 10"	95.47 (独)	
女子無差別級 2× : 6' 34"	96.05 (英)	
男子無差別級 2× : 5' 57"	95.41 (ハンガリー)	95.38 (2 位)
男子無差別級 4- : 5' 51"	97.71 (英)	94.91 (5 位)
女子軽量級 2× : 6' 41"	96.50 (独)	
男子軽量級 2× : 6' 04"	96.62 (伊)	95.71 (3 位)
男子軽量級 4- : 5' 46"	97.86 (豪)	97.31 (3 位)
女子無差別級 4× : 6' 10"	99.21 (独)	
男子無差別級 4× : 5' 31"	97.15 (独)	
女子無差別級 8+ : 5' 55"	97.62 (豪)	
男子無差別級 8+ : 5' 20"	97.72 (ルーマニア)	

(参考 5) フランスの 12 ユニットの基本メニュー (MUND 氏作成)

★B1 持久力トレーニング

実施時間 (分)	実施距離 (km)	ピッチ	艇速 (%)	心拍数	乳酸値 (mmol/l)
70-120'	15-25	16-19	70-75	144-152	2

★B2 持久力トレーニング

実施時間 (分)	実施距離 (km)	ピッチ	艇速 (%)	心拍数	乳酸値 (mmol/l)
2 (回) × 20-30' (分)	15-25	18-20	75-80	156-168	3

★B3 持久力トレーニングメニュー

実施時間 (分)	実施距離 (km)	ピッチ	艇速 (%)	心拍数	乳酸値 (mmol/l)
2×8'-10'	15	22-24	81-85	180 程度	4

★B4 持久力トレーニング

実施時間 (分)	実施距離 (km)	ピッチ	艇速 (%)	心拍数	乳酸値 (mmol/l)
1-2×10'	15-20	24-32	86-90	180 以上	4-6

★B5 持久力トレーニング

実施時間	実施距離 (km)	ピッチ	艇速 (%)	心拍数	乳酸値 (mmol/l)
2-4 (回) ×90 秒-2 分	12-16	レースピッチ	100 以上	最大	最大

★B6 パワー速度トレーニング

実施時間	実施距離 (km)	ピッチ	艇速 (%)	心拍数	乳酸値 (mmol/l)
6-12 本 ×5-10 セット	8-20	最大	最大	重要でない	重要でない

★B7 持久力 (パワー強調) トレーニング

実施時間	実施距離 (km)	ピッチ	艇速 (%)	心拍数	乳酸値 (mmol/l)
6 (回) ×50 本	20	18	指定なし	180 以上	4-6

※ペアーごとに艇にブレーキをかけた状態で漕ぐ。

★B8 マックスパワートレーニング

実施時間	実施距離 (km)	ピッチ	艇速 (%)	心拍数	乳酸値 (mmol/l)
15 (セット) ×15 本	20	30	指定なし	重要でない	重要でない

※ペアーごとに艇にブレーキをかけた状態で漕ぐ。

★EG 一般的持久力トレーニング

実施時間	実施距離 (km)	ピッチ	艇速 (%)	心拍数	乳酸値 (mmol/l)
60'・120' (分)	—	—	—	約 150/mn	2 程度

※ランニング、山岳地の歩行、自転車、水泳、ノルディックスキー等

★TC 調整トレーニング

実施時間	60～120' (分)
------	-------------

※集団スポーツ (バレー、バスケット等)、陸上スポーツ

★M1 一般的マックスパワートレーニング

実施時間	反復数	ピッチ	負荷 (%)	心拍数	乳酸値 (mmol/l)
60・120' (分)	30・60 回	指定なし	80・100	重要でない	乳酸産出

★M2 一般的持久力トレーニング

実施時間	反復数	ピッチ	負荷 (%)	心拍数	乳酸値 (mmol/l)
90・120' (分)	1～2 千回	20・30	40・60	170	4

(「La Revue des Entraîneurs」2001 年 8 月第 12 号掲載)

2002 年セヴィリア世界選手権に向けたフランスナショナルチーム選抜・編成規則

●はじめに

2001 年ルツエルン大会の成績は次期オリンピックに向け良いスタートを切ったことを示している。出場 12 クルー中 8 クルーが決勝に進出し、オリンピック種目で 3 つのメダル、オリンピック外の 2 種目で優勝し、将来に向け勇気付けられる結果であった。

しかし、個人種目 (男子 2ー、男子 1×) は現時点で満足できる結果を得られず、長艇特に男子 4ーのクルー編成を妨げている。

女子 1×は世界レベルの水準に到達したが、女子ダブルは後退し、スweep女子で世界レベルのパフォーマンスを示す選手は誰 1 人いない。

男子軽量級 4ーはルツエルン大会で 3 位であったが将来に向けて力強い状況にある。男子軽量級スカル種目は 2001 年においてオリンピックレベルのパフォーマンスを確認することができた。

女子軽量級は世界レベルの競争力獲得するためには大きな飛躍が必要である。

●戦略及び基本原則

セヴィリアでの世界選手権の開催は 2002 年 9 月であるが、レースに向け焦点を絞った練習・準備を行うことが不可欠である。我々は強化練習の各ステージごとに世界有力選手との遅れを取り戻さなければならない。この飛躍的な進歩に必要な質・量を伴った準備を行わなければならない。

男子無差別級スweepでは 2ーの挑戦をスタートさせた。男子 2ーのクルーは再編成され、新たなクルーが国際大会に出漕する予定である。

男子無差別級スカルでは 2001 年にスタートしたシングルスカルでのパフォーマンスの増大とワールドカップへの出漕を通じた取り組みを継続する。

男子軽量級スweepでは新たな 4ークルーを編成する必要がある。

男子軽量級スカルは基礎ができあがっており、若い有能な選手をグループに統合する必要がある。

女子は、現時点では 1×のみが世界レベルの力をもっている。偶然に期待しなければならないような状況にならないために、女子作業グループを創設する必要がある。女子軽量級も同様である。

●クルー選抜

無差別級小艇クルーは冬季テストの個人成績によって編成する。仏小艇選手権の結果によって国際レガッタへの出漕する男子 2ークルーを編成する。長艇の編成は男子 2ーの結果をみてから決定する。

セヴィリア世界選手権のナショナルチームはハンデイクアップレース後の最終ステージの終了後に決定される。

国際大会のシーズン中十分なパフォーマンスをあげることができなかったクルーは世界選手権には出場しない。

軽量級の体重規則は現在も有効である。すべての選考レース、冬季練習でのテストにおける最高体重は男子 73kg、女子 59kg である。(全地域ヘッドオブリバー大会も同様)

すべての選抜のためのテストは F F S A (仏漕艇協会連盟) の技術責任者が監視・確認し、その結果は直ちに D T N (連盟技術局) に伝達される。

●強化練習・選考日程

★2001 年

- | | |
|----------|---|
| 10/1 | 2001 年世界選手権選考強化練習の開始 |
| 10/15 | 2001 年地中海大会選考強化練習 |
| 11/3~17 | (無差別、軽量級スweep) 強化練習、エルゴ 6000m、
2000mテスト (Temple sur Lot) |
| 11/17~24 | (無差別、軽量級スカル、女子) 強化練習、エルゴ 6000mテスト
(Temple sur Lot) |
| 12/16 | エルゴ 500m、2000mテスト |

★2002 年

- | | |
|----------|---|
| 1/5~19 | 技術局の主催による筋力強化練習 (Font Romeu) |
| 1/5~9 | 連盟規則による筋力テスト |
| 2/16~3/2 | 強化練習、エルゴ 6000m、2000mテスト (Temple sur Lot) |
| 3/17 | ヘッド・オブ・ザ・リバー (1×、2ー) |
| 3/31 | 水上 4000m選考会 (男子 1×、2ー、女子 1×、2ー、
男子軽量級 1×、2ー、女子軽量級 1×) (Temple sur Lot) |
| 4/1~16 | 強化練習 (Temple sur Lot) |
| 4/18~21 | 仏小艇選手権 (Cazaubon) |

●漕手選考日程

★2002 年

- | | |
|-----------|---|
| 3/4~5 | フランス選手権 (Vichy) |
| 5/6~12 | 国際レガッタ (ミラノ) 又は 5/11~20
強化練習 (Vaires-sur-marne)、独ドユイスブルグ国際レガッタ |
| 6/5~16 | 強化練習 (Vaires-sur-marne)、ハゼウインケルワールドカップ |
| 6/28~30 | 仏長艇選手権 (Aiguebelette) |
| 7/4~14 | 強化練習 (Bellecin)、ルツエルンワールドカップ |
| 7/24~8/5 | 強化練習 (Bellecin)、ミュンヘンワールドカップ |
| 8/17~9/11 | 最終強化練習 (Jura) |
| 9/11~23 | セヴィリア世界選手権 |
| 10/21 | 2003 年シーズンの強化練習開始 |

●はじめに

この年齢カテゴリーは社会構造面での制約を考慮し漕手に発展の可能性の展望を示しながらハイレベルの選手密度の改善を図る必要がある。

冬季の強化練習と各種テスト、連盟の評価をはじめとして、この部門の潜在能力の発展戦略はすべての競争参加者に自らの可能性をアピールする機会を与える必要がある。

ボートキャリアの初期の段階においてハイレベルの練習習慣及び道徳を尊重した競技生活の規則を教え込む必要がある。もちろん、これらは各クラブ及びハイレベル練習のための連盟ポール（注：全国 4 ヶ所のナショナルチームの練習場）においても指導されるべきである。

●戦略と基本原則

このカテゴリーの目標はハイレベル到達のために選手に合理的かつ厳しい練習を行わせることにある。小艇部門の最も有能な漕手たちの練習は世界選手権を目指したものとなる。

ジュニアチームの選抜・構成は連盟の評価と冬季の身体テストを基本とする。2001 年 10 月及び 2002 年 2 月の強化練習及び練習時テストの結果によって最良の漕手を選抜し小艇クルーを編成する。これらの小艇クルーはヘッド・オブ・ザ・リバー及び仏小艇選手権に出場する。

国際レガッタへの準備のための選抜クルーは漕手の能力と人数に応じて決定され、クルーの構成は漕手の個別能力や特性に応じて決定される。

世界選手権への出場のためには国際レガッタ及び強化練習の締めくくりとしてのハンデキャップレースで世界でのファイナリストレベルの能力を示すことが必要である。

●強化練習・選考日程

★2001 年

10/27~11/3	強化練習 (Temple-sur-Lot)
11 月	ヘッド・オブ・ザ・リバー地域大会 (1×、2-)
12 月	3000m 走テスト、2000m エルゴテスト

★2002 年

1 月	最大筋力、筋持久力テスト
2/1~23	技術局主催強化練習 (Temple-sur-Lot)
3/17	ヘッド・オブ・ザ・リバー (1×、2-)
4/18~21	仏小艇選手権 (Cazaubon)

●選抜日程

★2002 年

5/4、5	仏 MAIF カップ
5/6~13	ミュンヘン国際レガッタ強化練習
5/22~26	仏ブルジュ国際レガッタ強化練習及びレース
7/5~7	仏長艇選手権 (Vichy)
7/13~8/11	ハンデキャップレース (Bellecin) 及び世界選手権 (Trakai) 強化練習

2002 年 23 歳未満世界レガッタにむけた仏チームの選抜・編成規則

国際レガッタのための準備クルーは漕手の能力と人数によって決定され、小艇が優先される。

選抜クルーの構成は漕手の個々の能力と特性に応じて決定される。

23 歳未満国際レガッタ (ジュノバ) への出漕のためには国際レガッタ及び強化練習の締めくくりとしてのハンデキャップレースで世界でのファイナリストレベルの能力を示すことが必要である。

●強化練習・選考日程

すべての選考テストは F F S A の技術スタッフによって監視、認証される。

軽量級の体重制限規則はオリンピックと同様である。すべての選考レース及び冬季強化練習時テストは最大体重男子 73kg、女子 59kg の制限下で実施される。

★2001 年

11/4	6000m エルゴテスト
11/5	2000m エルゴテスト
11 月	ヘッド・オブ・ザ・リバー地域大会 (1×、2-)
11/27, 28	最大筋力、筋持久力テスト
12/9	3000m 走テスト
12/16	2000m エルゴテスト

★2002 年

1/6, 7	最大筋力、筋持久力テスト
2/17, 18	6000m 及び 2000m エルゴテスト
3/17	ヘッド・オブ・ザ・リバー (1×、2-)
3/31	強化練習選抜のための 4000m 水上テスト (1×、2-、Temple-sur-Lot)
4/1	強化練習参加選手による 2000m モバイル・エルゴテスト

●選抜日程

★2002 年

5/4, 5	仏 MAIF カップ
5/11~20	独 Duibbourg 国際レガッタ強化練習及びレース
6/5~16	ベルギー-Hazewinkel ワールドカップ
6/28~30	仏長艇選手権 (Aiguebelette)
7/1~29	ハンデキャップレース (Bellecine) 及び 23 歳未満完国際レガッタ (伊ジュノバ) 強化練習及びレース

F F S A 技術局長 Yannick LE SAUX

ハイレベルオリンピックチーム監督 Eberhard MUND

ハイレベル青少年チーム監督 Jacques TABORSKI

I 研修の紹介

FFSAの研修のレベルと全体像
研修の各モジュールの内容
要約

II モニター（指導員）研修

★モジュール 1

- 技術
 - ボート活動ーボートストロークの様々なフェーズ
 - ボートの操作と用語
- 用具
 - ボートの用具の紹介
 - リギング（一般、リギングの基本）
- 安全
 - ボートの安全規則
 - 航行（川、海）コードの諸要素

★モジュール 2

- トレーニング
 - 人間の身体機能の紹介
 - エネルギープロセスの概略
- 医学情報
 - ボート競技生活上の衛生原則ー医学スポーツ検査
 - ドーピング
- 教育
 - 教育の観点からの練習の構成
 - コックスの役割
- 管理
 - 協会と 1901 年法
 - 1984 年 7 月 16 日付け法
- 安全
 - 責任とスポーツ保険

III エドュケイター（教育員）研修

★モジュール 1

- 技術
 - ボートー推進の原理
 - ボートストロークの様々なフェーズ
 - 分析技術
- 社会学
 - 協会での生活の原則

○レース規則

レースに関する基本規則

★モジュール 2

○管理

フランスのスポーツ競技組織：スポーツ競技連盟

○心理学

子供及び青年の心理学

○トレーニング

一般-A T P の再合成

酸素消費-トレーニングのパラメーター

○指導

一般

★モジュール 3

○指導

動気付け

○技術

ボートの基礎力学

○評価

目的-一般及び特別テスト

○トレーニング

陸上トレーニング（ストレッチング+ビデオ資料）

○リギング

様々な種目への適応（基準）

○指導

完成

○漕手の資格

銅、銀、金

IV コーチ研修

★モジュール 1

○技術

ハイレベルのボート技術

○生理学

パフォーマンスのエネルギー的側面

○トレーニング

水上トレーニング

○レース規則

規則とハイレベル

★モジュール 2

○技術

ハイレベルのボート技術（ビデオ資料を用いた研修）

○トレーニング

パワーの開発

トレーニングの計画化

○管理

F F S A の組織機構

★モジュール 3

○技術

ビデオ資料を用いた分析

○医学情報

栄養学

水分補給

ドーピング

○管理

F I S A の組織機構

フランスの漕艇理論

2003年12月25日発行

訳・編集 野津山 喜晴

発行者 東北大学図南会東京支部

印刷 株式会社 キタ・メディア