Let's Enjoy Rowing　!

１．はじめに

１－１　こんな教え子にしたい

１－２　こんな指導者になりたい

１－３　指導者とのしての役割

１－４　指導者の区分

２．ボート教室を開催するにあたって

２－１　準備・募集段階でしておくこと

２－２　運営上の心がまえ

３．ボート教室の内容

３－１　年間プログラム

３－２　初回のプログラム

３－３　通常のプログラム

３－４　レース・大会時のプログラム

３－５　最終回のプログラム

４．受講生との接し方

４－１　受講生に共通する接し方

４－２　成年受講生との接し方

４－３　ジュニア受講生との接し方

４－４　コーチングに関する接し方

５．レース・大会に出よう

５－１　レースで学ぶこと

５－２　年間レース

５－３　クルー編成

６．その他

６－１　全体の運営面

６－２　運営資金

６－３　スタッフ分担

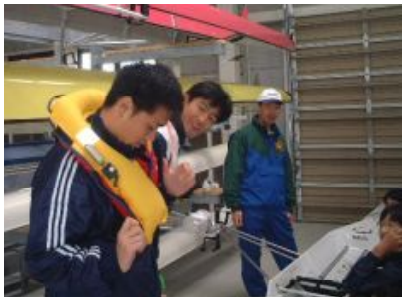
６－４　中級者への配慮

６－５　必要な用語

６－６　リギングと整備

６－７　理論と技術

付録　これまでの実績



１．はじめに

「ボート競技者・指導者は紳士である、ボート競技は望ましい人間を育ててくれる」

ボートは一人一人が持てる力を出し切り、クルーとしてお互いを信頼し合いながら他クルーと競漕するスポーツです。「ヒーローなきスポーツ」と言われるように、一人の力だけでは勝てない、究極のチームスポーツです。ただひたすら同じ動作を毎日繰り返し練習する中で、仲間との信頼を深め、お互いを信じ合ってするスポーツです。そんな魅力あるボートを、「子どもにボートをさせたい」「この世界なら子どもを任せられる」「この指導者なら任せられる」と思われる競技にしていきませんか。

１－１　こんな教え子にしたい

① 仲間を大事にします	＝	ボートは究極のチームスポーツです
		「振る舞いに気を配り、暴言・暴力などをしません」
② 努力を惜しみません	＝	一発逆転のない、努力が報われるスポーツです
		「水上、陸上を問わず、真剣に練習に取り組みます」
③ 道具を大事にします	＝	艇やオールがなければできないスポーツです
		「丁寧に扱い、きれいに保ち続けるようにします」
④ 自然・環境に感謝します	＝	刻々と変わる自然の中を相手にするスポーツです
		「安全第一に活動し、活動後は礼を忘れません」
⑤ 地域・水域を大事にします	＝	水があるからこそできるスポーツです
		「艇庫、水辺の清掃を心がけます」

１－２　こんな指導者になりたい

① 選手の人間性を育てます	＝	競技者としてではなく、人格を育てます
		指導者自身が「理想の選手像」を胸に指導にあたります
② 学ぶことを怠りません	＝	常に新たな知識・情報を得ることを惜しみません
		コーチ資格の更新、昇級によりレベルの向上に努めます
③ あらゆる選手を指導します	＝	安全確保とともに、全ての選手に目を配ります
		全ての選手の安全と人間性向上のために声をかけます
④ 指導者も育てます	＝	同じ水域・地域の、志を同じくする指導者を育てます
		指導者講習の講師等として次世代を育てます

【Ｐｏｉｎｔ】

なぜ「ボート」なのか？　「ボート」の魅力を伝えましょう！

１－３　指導者とのしての役割

◎ あなたはなぜボートを続けて来たのか　→　指導者として考えるべきこと

①ボートが魅力的だから　→　ボートの魅力とは？

②スポーツは楽しいから　→　スポーツの魅力とは？

③仲間と楽しめるから　→　仲間で楽しむためには？

④自然の中でできるから　→　自然の中で楽しむためには？

◎ 体験してほしいこと、身に付けてほしいこと

①ボートの特性　人間の力だけで進むこと

自分が仲間の役に立っていること

自然の中で、自然を相手に、水が必要であること

道具が必要であること

②スポーツの特性　仲間／競う／上達　｝「達成感」と「充実感」

◎ 注意すべきこと、守らなければならないこと

①安全上のきまり

②ルール（スポーツマン、オアズマンとして）　｝誰もが楽しくできるために

③道具の使い方

１－４ 指導者の区分

選　手	**初心者**	経験者	競技者
段　階	**楽しむ･レースに出る**	うまく・勝ちたい	勝つ・速く・強く
大　会	**市民レガッタ**	市民レガッタ、競漕会	競漕会・全日本・国体
指導者	**認定インストラクター**	公認ボート指導員	公認コーチ
指導者養成	**都道府県ボート協会** ↑ **日本ボート協会の援助**	日本ボート協会 ↑ 都道府県協会から要望	日本ボート協会（専門） 日本体育協会　（共通）

【Ｐｏｉｎｔ】

「ボートインストラクター」とは･･･（　　）

日本ボート協会　普及委員会

ボート指導者の区分

名称	公認ボートコーチ	公認ボート指導員	認定ボートインストラクター
養成担当	(社)日本ボート協会 (財)日本体育協会	(社)日本ボート協会 (財)日本体育協会 都道府県ボート協会	(社)日本ボート協会 都道府県ボート協会
役割	国体、インターハイ等の全国大会に出場レベルクルーの指導。能力と資質に適った指導で有望競技者を育成	学校・地域クラブの指導者として、初心者から中級レベルの競技者を対象に、ボートの基本指導と安全教育をつうじ、各人の能力を引き出し育成する。	市町村民レガッタやボート教室等で、基礎的技術と安全指導にあたる。
受講資格	競技歴3年以上、且つ日本または都道府県ボート協会が主催する大会出場歴を有する者。若しくは公認ボート指導員資格を有し、指導歴3年以上を有する20歳以上の男女。競技者育成のために、より高度な知識・技能の習得に意欲ある者で、都道府県ボート協会が推薦する者。	競技歴または指導歴2年以上を有する者、若しくは認定ボートインストラクターの資格更新歴を有する18歳以上の男女で、ボート競技及びボート競技指導者としての基礎を学ぶ、または学び直す意欲のある者。	地域ボートクラブやボート教室等でのボート競技体験、または指導経験を1年以上有する18歳以上の男女。若しくは日本ボート協会公認審判員資格を有する者で、市町村民レガッタなど地域ボート活動に於いて、基礎的技術と安全指導に積極的に関わる意欲のある者。
講習内容	共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ 集合　40時間 自宅　112.5時間 合計　152.5時間 専門科目 集合　40時間 自宅　20時間 合計　60時間	共通科目Ⅰ 通信教育 35時間 専門教育 集合　30時間 自宅　10時間 合計　40時間	安全、実技 集合　8時間
養成数	100名	200名	300名
受講料	共通科目　18,900円 専門科目　10,500円 合計　29,400円 交通費、宿泊費は別途	共通科目　21,000円 専門科目　14,700円 合計　35,700円 交通費、宿泊費は別途	10,000円 合計　10,000円 交通費、宿泊費は別途
有効期間	4年間	4年間	4年間
更新	資格更新を希望する者は、資格有効期限内に最低1回は下記のいずれかを履行していなければならない。 ①日体協および都道府県体協が、更新に必要な義務研修と定め開催する講習会の受講。②日本ボート協会が開催、および認める義務研修の受講、若しくは講師や発表者としての参画。③日体協公認・競技別指導者資格および、日本ボート協会認定指導者資格の養成講習会講師または補助講師として参画。		資格更新を希望する者は、資格有効期限内に日本ボート協会が認定若しくは指定した研修を、最低1回は受講しなければならない。

平成20年2月現在

２．ボート教室を開催するにあたって

２－１　準備･募集段階でしておくこと

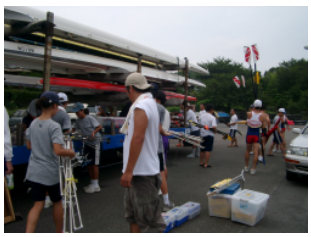
・対象年齢　　小学４年生～　　これ以下だとオールが握れない
　　シートが低すぎて、オールグリップがのどに来る
　　～60歳代前半　　心肺機能の不安

・持ち物　　帽子　　晴れでも雨でも役に立つ
　　タオル
　　水筒　　乗艇時にも艇に持ち込ませる
　　着替え　　1xに乗艇するときは沈する場合も考えておく

・集合時間　　通常時より15分早く集合するよう連絡しておく
　・事前申し込み名簿と照合、当日現地参加者の受け付け
　・入会申し込み用紙とクラブ規約のプリントを配布する
　・初日の教室について説明する

２－２　運営上の心がまえ

◎スタッフも一緒に楽しめる運営を心がける
　・「一緒に漕ぐ」「一緒にレースに出る」が理想。
◎「競技者」でなく「愛好者」を増やすための活動
　・途中で断念する教室生をなるべく出さないようにする。逆にそれを拒むこともしない。
◎「ボートを教える」ではなく「ボートで教える」
　→　ボートを通じて・・・



　　・スポーツをすることの楽しみ
　　・自然の中でスポーツをする楽しみ
　　・一緒にスポーツをする楽しみ
　　・練習することで上手く、強く、速くなる楽しみ
　　・ボート競技特有の楽しみ（協調性、団結力、一体感）
○プログラムを事前に考えておき、飽きさせない工夫をすること。雨天荒天時のプログラム。
○安全第一であることを指導者が強く意識し、教室生にも繰り返し伝えておくこと。
　・「ボートに乗る」が基本だが、危険を感じるときは潔く乗艇をあきらめる。
○スポーツの楽しみのひとつ「コートの外」を忘れない。　→　食事会の実施など
○教室開催日の水域の練習予定を事前に知っておく。
　・できれば、学校の部活動と重ならないよう協力してもらうとよい。

【Ｐｏｉｎｔ】
「ボートを」教えるではなく「ボートで」教える！

３．ボート教室の内容

３－１　年間プログラム

【月２回の例】

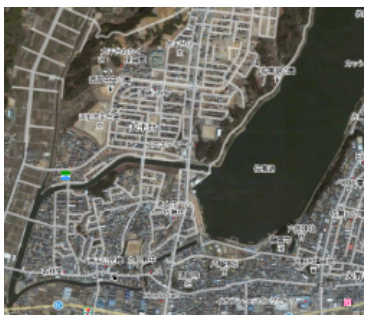
	第１週	第２週	留 意 事 項
４月	体験教室	通常練習	
５月	地元レース出場	通常練習	
６月	通常練習	通常練習	
７月	遠漕	通常練習	
８月	通常練習	通常練習	※台風も考慮
９月	通常練習	地元レース出場	
１０月	通常練習	県外レース出場（遠征）	
１１月	エルゴ大会	通常練習	※ 漕 げ な い こ と も
１２月	通常練習	通常練習	
１月	初漕ぎ（お汁粉）	エルゴ大会	
２月	通常練習	通常練習	
３月	遠漕	通常練習・食事会	

【そのほかの例】

・ビデオ　　NHKボート教室　を録画しておき、見る

・エルゴ駅伝　スタッフも混合で６人で6kmをリレーで漕ぐ

・感想文　　雨天時などを使ってボート教室の感想文を書く



遠漕では湖を出て放水路を１周

エルゴ駅伝は指導者も一緒に

ときには作文も・・・

【Ｐｏｉｎｔ】

プログラムは多様に！　漕ぐことが全てではない！

３－２　初回のプログラム

①　事前申し込み名簿と照合
　　当日現地参加の受け付け

②　説明

　○入会申し込み用紙とクラブ規約のプリントを配布する
　○初日の教室について説明する
　　・１回目は体験教室である
　　・今日の終了時に、継続する場合は仮申込用紙を記入して提出
　　→　次回正規申込書と会費集金袋を持参すること
　　→　雨でも毎回、教室は行なうこと
　　→　欠席する場合は、艇庫へ連絡すること
　　→　仮申込書は、スポーツ保険加入手続きのため
　　・ 体力的に無理がある場合、予想と異なる場合などは断念してよい、初回の会費は不要

③　安全教室

　○陸上にて艇の構造、乗り方の説明
　○陸上艇または着岸艇にて乗り方・漕ぎ方の説明、実演、練習
　　※エルゴは艇をイメージしにくいので避けたほうがよい
　○沈した場合の対応・・・救命具の使い方、艇を離れない

④　桟橋にて乗艇説明

　○艇に乗って実演、艇を固定して練習

⑤　乗艇
　○スタッフまたは経験者に漕がせ、初体験生徒にも漕がせる

⑥　片付け、ストレッチ、今日の反省
　○２－３に準ずる（後述）

⑦　継続希望者に仮申込書を記入してもらう

【Ｐｏｉｎｔ】

初回はていねいな説明と安全指導、体験を重視しながら！

３－３　通常練習のプログラム

①　出席確認　・・・　担当を決めて名簿に○をつける
集金、回収物があるときは、このとき集める。
※　欠席している教室生には確認の連絡をすることが望ましい。

②　ランニング・・・スタッフも一緒に軽くランニングする(およそ1kmほど)

③　準備運動　・・・準備体操とウォーミングアップ運動、スタッフも一緒に
※ 寒いときは多めに、暑いときは少なめに、気温に応じて負荷を変える

【ウォーミングアップ運動の例】

ア）馬とび　　2人1組で人間関係を築くため
手首に強い力をかけておくため

イ）開閉とび　　2人1組で仲間意識を高めるため
一人は長座姿勢で足を開閉する
もう一人は開閉する足を跳び越え、閉開して跳ぶ
リズム感と信頼関係を持たせるため

ウ）なわとび　　２人１組で心肺に負荷をかけるため
１回旋１跳躍で１分間跳びつづける
交替して行なう
ひっかかった数だけ２人とも腕立て伏せ
２セット＋後ろ回し１セット程度

エ）ダッシュ　　運動量を増やすため（特に冬期）
４～５人組で横一列で15～20m程度走る
長座姿勢から、腹ばい姿勢から　等の工夫
サイドステップ、後ろ向き　等の工夫
勝ち抜け、異年齢　等の工夫

【Ｐｏｉｎｔ】
運動の前の準備運動は楽しく！　これスポーツの鉄則！

⑤　内容の説明・・・集合させ、練習内容の説明

【練習内容の例】

ア）通常乗艇　　コース内で乗艇
　　前後半に分けて乗艇とエルゴ

イ）遠漕　　ナックル艇で一斉に出艇
　　漕ぎ続けないと戻れないコース（放水路）で

ウ）雨天荒天　　エルゴで体力測定
　　ビデオを見る
　　（ＮＨＫ ボート教室など）

⑤　クルー編成・・・先に成年クルーの編成を決め、艇の準備にかからせるとよい
　　成年は、希望を聞いて乗艇させる方法もある。

【クルー編成の例】

Ａ．技量を優先した編成・・・成年はこちらが望ましい
　○同じレベルで楽しめる　×初心者だけのクルーは手がかかる

ア）初心者　　ナックルがよい
　　1本のオールに専念できる

イ）経験者　　クオドルプルがよい
　　ダブル、シングルへの布石
　　力を入れると速度が上がることを実感できる
　　艇速も楽しめ、状況に応じてトリプルも可能

ウ）中級者　　ダブル、シングルスカルなど
　　経験者は希望を聞くのもよい

Ｂ．安全を優先した編成・・・ジュニアはこちらが望ましい
　○経験者がリードしてくれる　×経験者は物足りない

エ）ナックル　　初心者が多いとき

オ）クオドルプル　　ナックルに慣れ、刺激がほしくなるとき

カ）ダブルスカル　　スカルオールに慣れ、航行規則を理解し
　　レベルアップをめざしたいとき

キ）シングル　　ボート教室を卒業し、正会員として一人立ち
　　したいと思っているとき

【Ｐｏｉｎｔ】

クルーや艇種が変わることもボートの楽しさのひとつである！

⑥　準備　　・・・　スタッフと成年で艇の準備、 その間にジュニアのクルー編成

【 準備の例】

・救命具の着用

・自分が使用するオールの準備　→　ブレード色を指定して桟橋へ

・水筒、タオル等準備物を桟橋へ

⑦　練習（乗艇）・・・　フォア艇の場合は、１艇に最低１人スタッフをつける(コックス)

ポジションの呼び名の確認と教室生の名前を確認する

指示がボート技術に関することばかりにならないように

陸上練習は、最低スタッフ１人が全体を見渡しながら

【乗艇練習の例】

・4人で併せて漕ぐ(ノーワーク)

・クオドルプルの場合は、ＳまたはＢがバランスをとり3人で

・ライトパドルを入れながらインターバルで

・ジュニアはコース半周（1000m）～1周（2000m）程度

・成年は１周～２周程度

【乗艇中の話題の例】

・湖に関する話題(深さや魚の名前など)

・一緒に乗艇している仲間の話題（学校名や参加理由など）

【陸上練習の例】

・なわとび連続200回･･･ひっかかったら最初から

・エルゴ測定（500m or 1000m）・・・名簿に必ず記録する

※　前回を下回ったらもう1回測定する　など

・全員で長縄（大縄）

【Ｐｏｉｎｔ】

ボートの楽しさは　『漕ぐ楽しみ』だけじゃない！

⑧　片付け　　・・・　原則は「使用した艇は使用した人で片付ける」。必ずスタッフが指示する

【片付けの例】

・ナックル艇の引き上げと返しは成年が行なう
・ナックル艇への水掛け、水拭きはジュニアが。
・ダブル、シングルは使用した人が行なう
・クオドルプルは中学生、小学生高学年が４～８名で。
・雑巾の水洗いと竿干し
　※しわを伸ばして、整頓して片付け。スタッフが見届ける

⑨　ストレッチ・・・　スポーツ後の常識として習慣づけさせる、スタッフも一緒に

ゆっくり息を吐きながら行なうことを徹底させる
できるだけ正しい姿勢で行なうように声をかける
１種目１０秒程度で行なう（本来は２０秒程度がよい）

【ストレッチの例】

・下半身
・上半身
・腕周り

⑩　今日の反省・・・　今日の練習を振り返ってスタッフから感想を伝える
最後に次回の教室の開催日について伝える
配布物（集金袋、Ｔシャツ、たより）があるときは、渡しておく

【感想の例】

・ボートに関する技術的なこと
・準備や片付けに関すること
・この水域で起きた最近のボートの話題
・スポーツをする人にとって大事なこと（食事、ストレッチ等）

⑪　あいさつ・解散・・・教室生に号令をかけさせる、スタッフは前に並ぶ
「ありがとうございました」「さようなら」
事故なく終われたことに対して、湖にも「ありがとう」「さようなら」

⑫　点検・見届け・・・忘れ物の点検、艇庫内の整頓点検
最後の生徒が帰るまで、見届け

【Ｐｏｉｎｔ】

礼儀を身につけさせること　それがスポーツの最大の務め！

３－４　レース・大会時のプログラム

① 集合　・・・レース1時間半前　or　開会式３０分前　をめどに集合

② 今日の内容説明　・・・レース時間と時間の過ごし方（レース前、レース後）を説明しておく

③ レース出場　・・・レース１時間前に再度集合し、一緒にウォーミングアップ
４０～３０分前に乗艇、レース出場

④ 閉会式

⑤ 今日の反省

⑥ あいさつ・解散

⑦ 点検・見届け

集合し 出番を待つ

３－５　最終回のプログラム

① 通常練習　・・・通常より３０分ほど早く切り上げる

② 次年度の予定表配布・説明

③ 昼食会　・・・事前に予約を入れ、スタッフ一同とともに食事へ出かける

④ 解散

このひとときが一番楽しい!?

浜松ボート
クラブ
佐鳴会

ボート教室だより　秋号　10月7日

今後の予定について

① １０／２８（日）グリーンチャンピオンシップスレガッタ（愛知池）

時　間：集合６：３０（艇庫）、レース８：３０、解散１８：００ごろ（艇庫）
※ 艇庫解散の時間は、サービスエリアから電話するようにします。

持ち物：お弁当、水筒、ぼうし、タオル、ユニフォーム（青）、こづかい

※ 出場できない選手は、必ず連絡ください。事前の場合　090-6585-9852 政晴コーチ
email@hamamatsuhc.com
当日の場合　080-5104-4812 大石コーチ

種別	①200歳以上　男		①200歳以上　女		⑥年齢なし　混合	
	浜松BC　なみへい	年齢	浜松BC　ふね	年齢	浜松BC　さざえ	年齢
C舵手	伊藤　龍男	50	上山　みさを	72	土屋　友香	22
S整調	中野　和作	55	榊原　圭子	72	山本　香	25
3番手	外波山　秀夫	58	柴田　祐子	68	石田　誠治	66
2番手	佐藤　直芝	45	竹村　愛子	68	牧田　美喜雄	53
B舳手	袴田　克典	49	鈴木　壽代	72	松原　えみ子	39
補漕1			大河内　りえ	65	嶋津　典代	44
補漕2					笹野　道雄	59
		207		280		183
種別	④140歳以上　男		⑤140歳未満　男		⑦少年A(高校)男	
	浜松BC　ますお	年齢	浜松BC　あなご	年齢	浜松BC　のりすけ	年齢
C舵手	藤田　正喜	42	高橋　克巳	59	阪本　浩介	16
S整調	高宮　憲治	43	大石　昌司	47	橋本　克明	18
3番手	高村　彰	34	竹村　翼人	29	沖野　寛明	17
2番手	正村　勉	36	齋藤　寿徳	31	鈴木　駿吾	17
B舳手	村中　暁央	43	堤　智章	20	鈴木　景佑	17
		156		127		
種別	⑦少年A(高校)女		⑧少年B(中学)男		⑧少年B(中学)女	
	浜松BC　たいこ	年齢	浜松BC　かつお	年齢	浜松BC　うぎえ	年齢
C舵手	吉林　佑樹	17	山本　士苑	13	安松　芽衣	48
S整調	鈴木身知子	18	加藤　駿臣	13	神谷　早織	14
3番手	太田　奈々	17	小林　篤	12	黒田　梓	14
2番手	野崎　芽衣	18	中村　武史	14	井上　真由美	14
D舳手	中山　朋美	10	神谷　侑樹	10	山本　未蘭	14
補漕1			井上　晃秀	13		
種別	⑨少年C(小学生)		⑨少年C(小学生)		⑨少年C(小学生)	
	浜松BC　たらお	年齢	浜松BC　いくら	年齢	浜松BC　わかめ	年齢
C舵手	竹村　篤人	29	大石　昌司	47	土屋　友香	22
S整調	長谷川　慶和	12	袴田　滋天	11	磯貝　麻美	9
3番手	今井　優太郎	11	磯谷　徹也	11	桜井　萌	13
2番手	松原　瑛弥	10	楠本　航佑	11	西尾　はるか	11
B舳手	谷口　遼平	12	山田　純平	9	高木　ひかり	12
補漕1			森岡　祥平	10		

② １１／１１（日）マシンローイング大会（佐鳴湖）

一人一人の力をエルゴメーターで試す大会です。中学生と６年生は 2000m、５年生以下は 1000m に挑戦します。全国各地で行われた結果から全国の順位が発表されます。今年最後のボート教室になります。

←重要な連絡は、事前にたよりを作り
連絡事項を徹底させる

レースがあるときは、特に有効な方法

【Ｐｏｉｎｔ】

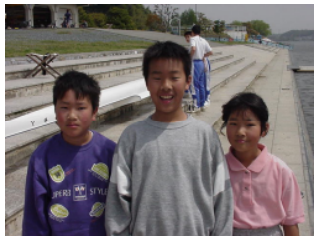
レースまでの過ごし方、練習後の仲間とのひととき　これももボート！

４．受講生との接し方

４－１　受講生に共通する接し方

・できるだけ早く名前を覚え､名前で呼ぶようにする、できれば受講生の背景も
　自分が受け持ったクルーの受講生から、順次覚えていくように心がける

・楽しい中にも節度を持って接する
　しかる時にはしかる、注意すべきことは注意する



・個人的に指示を出すときは、名前を呼んで指示をする

・指令系統は中心１人にすると混乱が少なくてよい

・話をするときは、眩しいので太陽を背に聞かせる位置に立つ

４－２　成年受講生との接し方

・レベルに合わせて、艇種を選ばせるとよい

・高校生、大学生は、成年とは体力差があるので分けてクルーを組むとよい

４－３　ジュニアとの接し方

・「叱る」が第一声にならないようにする
　優先順位は、誉める → 指示する → 注意する → 叱る　の順

・思っている以上に時間がかかるので、活動、行動を見届けてから言葉をかける

・優しい → 甘い、楽しい → ふざける、親しい → 馴れ馴れしい　を勘違いさせない

・注意するときも、最初から直接せず、間接的に注意するとよい。2 度目で注意。

【注意の言葉の例】

・○○してないのは誰かな。

・○○さんは言われたことがすぐできてすごいね。（逆説的に）

・○○（技術）はすぐできるようになったのに、●●（技術）は
　上手くできないね。

【Ｐｏｉｎｔ】

指導者の姿勢・人間性は、選手（受講者）に大きな影響を与えます！

４－４　コーチングに関する接し方

・イメージしやすい言葉を選ぶ

・できれば、実演して見せる（事前にエルゴ、艇上、事後に桟橋で）

【コーチング　言葉の例】

× 肩をあげない　→　○ 頭の位置を高く

× 大きく漕ぐ　　→　○ 長く水中を漕ぐ

× 背中を丸めない →　○ おへそをももに付けるように

社団法人　日本ボート協会認定

ボート・インストラクター養成講座テキスト

漕ぎ出そう、君も

監修／社団法人　日本ボート協会

文・写真／杉藤洋志

絵／堤　優

←技術面は

「インストラクター養成講座テキスト」で

【Ｐｏｉｎｔ】

言葉はイメージではなく、具体的な動作や感じ方で！

５．レース・大会に出よう

５－１　レースで学ぶこと

・レースが一番楽しい！

・勝つ喜びと負ける悔しさがやる気につながる！

・上のレベル、違う艇種に興味が出る！

５－２　年間レース　※県内、近県のみ(距離は最小、金額はフォア種目の場合)

月	大会名	距離・会場	レベル			出漕料
4月	SBS杯県民レガッタ	2000m天竜	上			？
	中日本レガッタ	1000m愛知池	上			¥15,000
5月	五月レガッタ	500m佐鳴湖			初	¥3500
	信毎諏訪湖レガッタ	500m諏訪湖		中		¥5000
6月	県社会人選手権	1000m佐鳴湖		中		¥2500
7月	中部選手権	1000m愛知池	上			¥15000
8月	川辺レガッタ	500m川辺			初	？
	天竜ボートフェスティバル	500m天竜			初	¥5000
	全国ボートクラブ選手権	1000m愛知池		中		¥15,000
9月	浜松市民スポーツ祭	500m佐鳴湖		中		¥1500
10月	県民スポーツフェスティバル	500m天竜			初	？
	グリーンチャンピオン	500m愛知池		中		ｼﾞｭﾆｱは¥0
	相模湖レガッタ	1000m相模湖	上			¥15000
11月	ヘッドオブTENRYU	4000m天竜	上			？

五月レガッタ(佐鳴湖5月)

クラブ選手権(愛知池8月)

グリーンチャンピオン(10月愛知池)

クラブ選手権は

優勝賞金￥300,000

【Ｐｏｉｎｔ】

ボートの最も楽しい瞬間は、『レースに出場すること』だっ！

５－３　クルー編成

①レースを「楽しむ」クルー

・経験者と初心者を同じクルーに入れ、お互いに競えるように

②「同じレベル」で力を出し切るクルー

・経験年数（年齢）、技術、体力が同程度の人で力を出し切って
　漕げるように

③「上位レベル」を見せて喜びを得るクルー

・上級者の中に（一人だけ）入れ、スピード、技術、本格レースを
　体験させる

・自分の上達ぶり、レースで勝つ喜びを実感させる

④年間を通じていろいろな経験をさせる

・内輪のレース、外部レースによって目的を分けて出場する

・１年間に出場するレースで、同じ目的のクルーにならないように工夫する

・ジュニアに関しては、同じ子が勝つクルーにならないように配慮してクルーを組む

【年間レースの例】

季 節	大 会 名	①楽しむ	②同レベル	③上位レベル
春　5月	五月レガッタ	○出場		
夏　8月	クラブ選手権		○出場	○出場
秋　9月	市民スポーツ祭	○出場	○勝利	
秋 10月	グリーンチャンピオン		○勝利	○勝利

五月レガッタでは初レースを経験

クラブ選手権は年齢別に

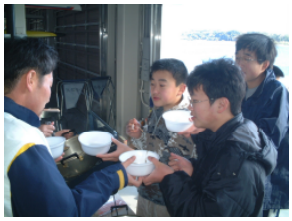
秋には勝つレースを

【Ｐｏｉｎｔ】

レースの経験がボートを続ける『動機づけ』になる！　勝つも負けるも！

６．その他

６－１　全体の運営面



・スタッフリーダーを決め、指令系統は１つとする方がやりやすい。

・緊急連絡網を３回目までをめどに作る、メールという手段もある
　場合によっては、はがきで次回までに連絡が届くようにする

・会費の集金は口座振込がベスト、現金なら集金袋が必要
　後半には未納者への封書で未納のお知らせを郵送、その際は口座振込。

・常に、雨天・荒天で乗艇できない場合のプログラムを考えておく。

・スポーツの楽しみの１つ「コートの外」を忘れない。食事会の実施

・「赤字にならない」が大原則。会計担当を決め、徴収はシビアに。
　出場費を会費に含める大会、実費を徴収する大会を計画に入れる

６－２　運営資金

【収入の例】

収　入		支　出	
クラブＴシャツ ¥1400 × 23 名	¥32,200	クラブＴシャツ制作費 ¥800 ×２３名	¥18,400
ジュニア会費 ¥6000 × 15 名	¥90,000	五月レガッタ出場費 ¥3,500 ×６クルー	¥21,000
成年会費 ¥12,000 ×８名	¥96,000	グリーン出場費 ¥10,000 ×７クルー	¥70,000
遠征大会バス代 ¥2000 × 23 名	¥46,000	遠征大会バス代 大型バス１台	¥100,000
		食事会（教室生＋スタッフ） ¥1500 ×（23 ＋ 13）名	¥54,000
収入計	¥264,200	支出計	¥263,400

※　スポーツ傷害保険（年間ジュニア¥500、高校生以上¥1500）は実費として徴収。

※　大会出場費、バス代によってスタッフも一緒に移動。大会にも出場している。

【Ｐｏｉｎｔ】

収入に見合う楽しみ方を、計画性をもって考える！

６－３　スタッフ分担

【当日スタッフの例】

・スタッフリーダー　２名　乗艇コーチ、陸上コーチを兼ねる
・乗艇コーチ　５名　ナックル、クオドルプルのコックス１名ずつ
・陸上コーチ　３名　桟橋手伝い、救急艇も兼ねる

【計画スタッフの例】　※当日スタッフも兼ねる

・スタッフリーダー　2 名　緊急連絡や次回の計画など、若い人が望ましい
・会計　1 名　集金・支払いなど、口座名義
・保険手続き　1 名　途中加入者の手続き（平日銀行へ行ける人）
・事務　1 名　バス、食事会の予約、大会申込

６－４　中級者への配慮

・リギング：ナックル艇以外の艇種ではリギングが必要。
　スタッフが事前に調整しておくことが必要

６－５　必要な用語

4 月　ポジション（1 番（バウ）、2 番、3 番、４番(ストローク・整調)）
　　サイド（ストロークサイド、バウサイド）
　　休憩時の姿勢（ブレードの背をつける）
　　ロー、バック
　　ノーワーク、ありがとう
5 月　ペア（ストロークペア、バウペア）
　　アテンション、ゴー
　　ライトパドル

６－６　リギングと整備

・グリップ　・・・位置と角度（手首を水平に）
・ハイト　・・・座布団を敷いて高さを調整する
　肋骨の下に収まるのが理想
・ストレッチャー位置　・・・ハイトとも関連
・リギング　・・・「オアロックのピン（Ｌ板から垂直に立つ鉄の棒）を
　艇の前後左右に対し、垂直に立てる」が全ての基本

・「艇を遠くへ進める」であり、「強く漕ぐ」ではない。

・「ブレードを固定する」であり、「水中を速く漕ぐ」ではない。

・「フィニッシュ（ファイナル）時が一番スピードが速い」

→ フィニッシュ（ファイナル）まで押し切る

・「艇にむだな力をかけない」

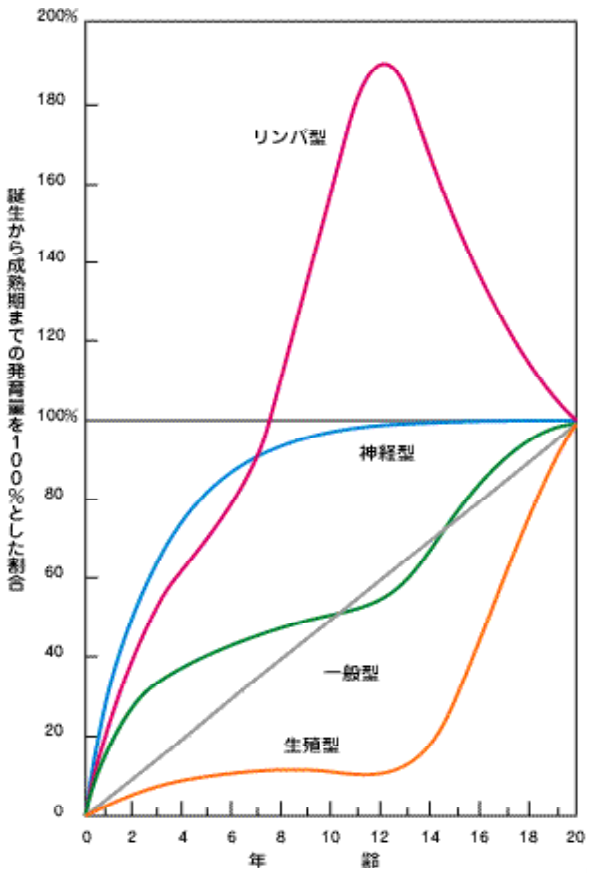
→ オールを強く握らない

→ ブレードを水面にすらない（すりながらバランスを保とうとしない）

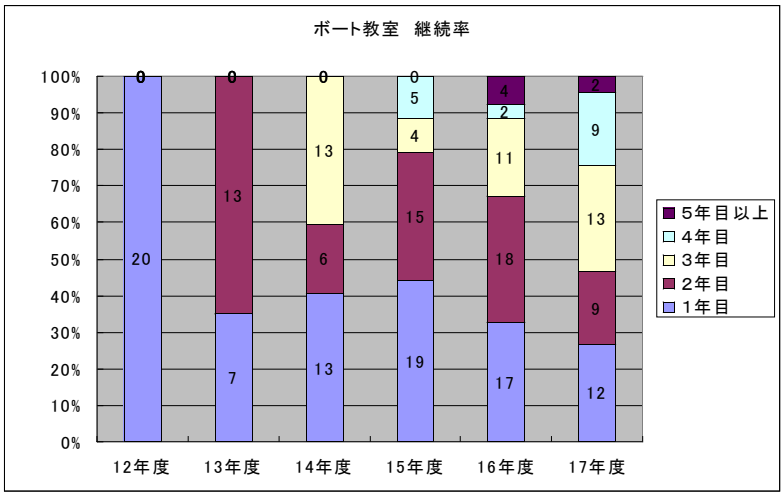
◎　９～１２歳は、発達における『ゴールデン・エイジ』

神経系統は生まれてから５歳頃までに８０％の成長を遂げ１２歳でほぼ１００％になります。この時期は、神経系の発達の著しい年代で、さまざまな神経回路が形成されていく大切な過程となります。神経系は、一度その経路が出来上がるとなかなか消えません。この時期に神経回路へ刺激を与え、その回路を張り巡らせるために多種多様な動きを経験させることは、とても大切なことです。

【「スキャモンの発育発達曲線」より】



付録　これまでの実績



①　継続率

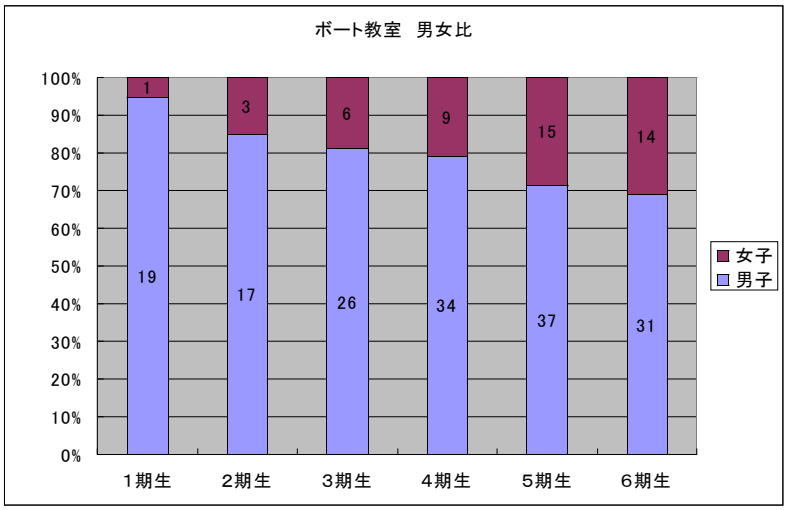
２年以上　　63%

３年以上　　69%

４年以上　　65%

５年以上　　33%

※５年以上になると高校ボート部へ



②男女比の変化

女子受講生の増加

１期生　　5%

２期生　　15%

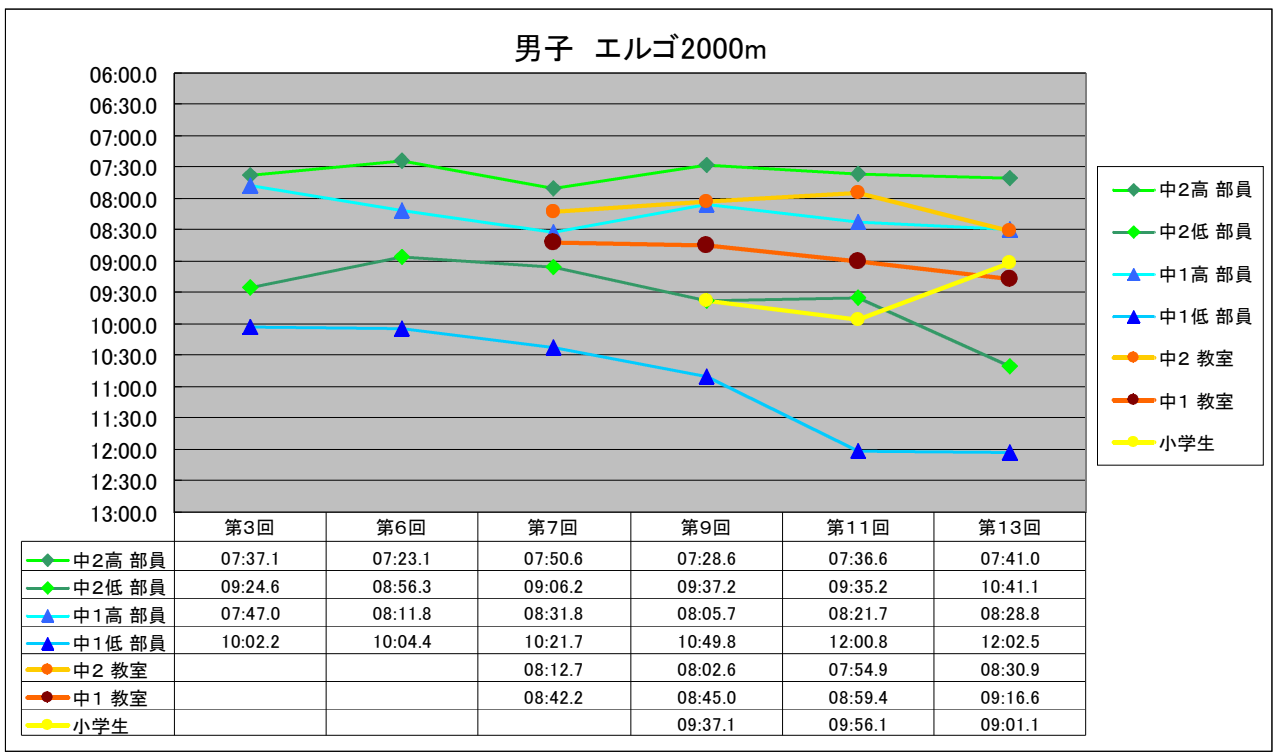
３期生　　19%

４期生　　21%

５期生　　29%

６期生　　31%

③ボート教室生の成績・・・中学ボート部員と遜色ない成績



	第3回	第6回	第7回	第9回	第11回	第13回
中2高 部員	07:37.1	07:23.1	07:50.6	07:28.6	07:36.6	07:41.0
中2低 部員	09:24.6	08:56.3	09:06.2	09:37.2	09:35.2	10:41.1
中1高 部員	07:47.0	08:11.8	08:31.8	08:05.7	08:21.7	08:28.8
中1低 部員	10:02.2	10:04.4	10:21.7	10:49.8	12:00.8	12:02.5
中2 教室			08:12.7	08:02.6	07:54.9	08:30.9
中1 教室			08:42.2	08:45.0	08:59.4	09:16.6
小学生				09:37.1	09:56.1	09:01.1