南アフリカボート軽量級を
ロンドン五輪優勝に導いた強化策

トップスポーツマネジメントコース
5014A305-0　岩畔道徳　　研究指導教員：平田　竹男 教授

１．背景

2000 年のシドニー五輪出場後、アテネ五輪、また北京五輪に出場する事すら出来なかった南アフリカ代表軽量級男子フォアが、2012 年ロンドン五輪おいて金メダルを獲得し、飛躍的な活躍を見せたことは大きな関心を呼んだ。

ロンドン五輪での金メダルは横風状況下の決勝で風上側第 5 レーンであったことから「レーン運」があったとの指摘もある。しかし、オリンピックの前哨戦となった 2012 年 6 月のワールドカップ第 2 戦ルツェルン大会で 2 位となっていること、体重制限のある軽量級では重量級に比べて僅差であること、更に最も風上側で有利とされた第 6 レーンのオーストラリアが 4 位であったことも考慮すると、レーン運の要因は極めて微小であると考えられる。南アフリカ軽量級は世界最強チームとなったが、その強化策については不明な点も多い。

スポーツの強化・育成に関する先行研究では、バスケットボールのアルゼンチン代表が成功した要因を明らかにした東野（2011）や韓国におけるプロゴルファーの強化・育成を明らかにした井上（2010）の論文があるが、ボート競技に関するものはほとんど無い。

本研究は、南アフリカボート軽量級をロンドン五輪優勝に導いた強化策を明らかにすることを目的として研究を行った。

２．研究方法

南アフリカボート軽量級の躍進の理由を探るため、①南アフリカチームの強化の当事者であるヘッドコーチの Roger Barrow 氏とコンサルタントコーチの Gianni Postiglione 氏及び②ボート強豪国等のハイパフォーマンスディレクターもしくはコーチ、また各国の強化事情に精通する代表的なオフィシャルサプライヤー（合計 13 名）に半構造化インタビューを実施した。

質問は南アフリカについて躍進できた要因、特別な強化策の実施、コーチングスタッフ、ジュニアおよびアンダー23 の強化成功要因などである。

インタビュー調査および南アフリカスポーツ連盟＆五輪委員会のコーチ研修関係資料、プレトリア大学機関誌、国際ボート連盟の機関誌などの文献調査により、強豪国それぞれの国内クラブおよびＮＦ組織の特徴、選手育成、発掘、転向システム、コーチ選任方法、代表編成方針、選考基準、エルゴテスト目標、トレーニング環境などについて比較検討した。分析に際しては「南アフリカの特徴的な施策」と「ロンドン五輪までの契機となる施策」に特に注目し進めた。

３．結果

南アフリカには 4 つの施策が認められた。

（１）日常的な高地トレーニングの実施

Barrow 氏は高地トレーニングを行っており、間違いなく有効だと述べていた。

ボート競技に十分な水面距離(6km)が確保されている高度 1,400m の施設で南アフリカチームの日常的なトレーニングが行われていた。加えて南アフリカチームは高高度（1,750m）と低高度（700m）の拠点でも年数回、1 回 3 週間前後のキャンプを行っていた。軽量級に関し常時高度 1,400m 以上でトレーニングしている国は他になかった。

2011 年シーズン終了後から 2012 年 4 月欧州遠征前までの動きは表 1 のように国内の 3 カ所をフル活用し高地トレーニングの効果を更に高める取組みも行っていた。ロンドン五輪直前にも 2 カ所で各 3 週間行っていた。

表１

高度	場所	期間
1,400m	Roodeplaat Pretoria	2011 年 ～11/21
1,750m	Bethlehem	11/21～12/13
1,400m	Roodeplaat Pretoria	12/14～1/4
700m	Tzaneen	2012 年 1/5～1/17
1,750m	Bethlehem	3/1～3/31
1,350m	Ebenezer	3weeks
700m	Tzaneen	3weeks

メダル獲得のための 2000m ローイングエルゴ目標は、高地(1300m)において男子は 6 分 14 秒以内が必要と設定していた。他の軽量級強豪国では高地トレーニングをしておらず、平地にて 6 分 10 秒以内であった。

（２）外国人コンサルタントコーチの存在

2008 年までの代表ヘッドコーチはドイツ人の Felkel 氏であったが Barrow 氏に交代以降は国外より招聘していなかった。その一方で世界的評価の高い Postiglione 氏をコンサルタントコーチと

しての起用し自身を含めた若手コーチのスキルアップを図っていた。そして金メダル獲得に影響のあったコーチングスタッフとして南アフリカ関係者以外の 3 人が同氏の起用を挙げていた。同氏は過去に 4 ヶ国の代表コーチ実績があり、過去 2 回、国際ボート連盟からコーチ・オブ・ザ・イヤーを受賞していた。

（3）ハイパフォーマンスセンター（HPC）

2002 年にプレトリア大学内に高度 1300m で複数競技が利用可能な宿泊、クロストレーニング、筋力トレーニング、スポーツ研究所（以下、ISR）などを完備した施設が創設され、2005 年から活動拠点としていた。ISR はトレーニングを補完するための筋力強化とコンディショニング、スポーツ科学・医学・技術サポートをするためのサポートチームを持っており、理学療法士による綿密なストレッチとエクササイズ、ドライニードリングを含めて選手がそのサポートを受ける。また、亜熱帯気候であるプレトリアは冬季平均気温が最も寒い 6～7 月の時期で最低 6 度、日中最高 18 度であり、年間を通したトレーニングが可能である。HPC のスポンサー選手は全競技計 41 人おり、南アフリカがロンドン五輪で獲得したメダル 6 個中、ボート金の他、銀と銅の 3 個の獲得に貢献していた。Barrow 氏は、2011 年世界選手権 11 位から躍進した理由として故障続きであった「Ndlovu 選手の復帰」を挙げ、特に Brittain 医師による同選手の治療が復帰には欠かせないものであったと述べていた。

（4）強化プラン「ROWSA アカデミー」の創設

2005 年にボート競技強化のため「ROWSA アカデミー」というプランをスタートさせた。このプランでは HPC をベースキャンプとして選手を集め、強化プログラムの集中化と専門化を図っていることがわかった。ヘッドコーチの Barrow 氏は HPC に 2005 年所属し 2008 年から HP マネジャーを務めており、プログラムは強い規律のある一貫かつ長期的なものだと述べていた。

4．考察

（1）高地トレーニングは多くの競技で用いられている強化策である。しかし、ボートの場合には艇機材輸送の問題、最低 2km 以上の水面確保が必要となるためその実施には他競技以上の負担がある。南アフリカチームの場合には高地にあるダム湖を利用することでこの問題を克服していた。HPC と Roodeplaat ダム湖の距離は 15km 程度と近接しており、水上陸上とも日常的なトレーニングが可能な環境が作られていた。このような環境で高地順化を速め身体的負担のリスクや心理的負担も低いことを背景に、高度別の拠点活用で有酸素能力を短期間に改善させるノウハウに優れることも推察される。また地理的に主戦場である欧州との時差が無いことから頻繁な遠征往復の負担が少なく、かつ国内で集中的にトレーニングできることは南アフリカの大きな強みであり、メインの大会にあったコンディショニングを可能にしているのであろう。

（2）南アフリカのボート競技人口（登録 2920 人）は日本よりも少ない。にも拘わらずジュニア・U23 を含めて良い成績を収められているのは強化プラン「ROWSA アカデミー」との関連、また HPC がトップ選手の求心力として機能していると考えられる。

（3）NF と連携できる国内の専門家を代表チームに配置したうえで、著名なコーチをコンサルタントとして起用すれば、フルタイムで招聘しなくても、最新のコーチング手法、テクニックをチーム内に反映させ、各国チームとの連携や世界情勢を得やすくなることが可能となると考えられる。

（4）Barrow 氏は 2002 年から代表のコーチに関与し 2005 年に HPC に所属「ROWSA アカデミー」を立ち上げ以降、金メダル獲得に至っていることから非常に優れたコーチであると言える。またアメリカ競泳の The Race Club のようなチーム運営を志向していると思われる。

（5）南アフリカはメダルまでの道筋である「強化」は既にあることから、国内での普及、更なる資金の獲得が進めばトリプルミッションの好循環により今後も徐々にメダル獲得を増やし勝ち続けていくものと確信する。

今回の研究では、Barrow 氏が HPC に所属し代表ヘッドコーチに就任するまでの背景と経緯、また南アフリカが実施している「ROWSA アカデミー」の詳細、高地トレーニング手法の詳細、Postiglione 氏のコンサルタント内容の詳細は追及することができなかった。この点に関しては今後さらに研究が必要である。

5．結論

今回の研究から、南アフリカボート軽量級をロンドン五輪優勝に導いた強化策が明らかとなった。それは地理的利点を生かし、①日常的な『高地トレーニングの実施』と高高度・低高度拠点で更に効果を高めていること、また②トップ選手強化のための『ROWSA アカデミー』が、『HPC を拠点』としてスタートし、トレーニング、コーチングの充実と医科学サポートの集中により競技力向上を支えていること、加えて③『外国人コンサルタントコーチ』の起用によりコーチング能力を高めていることにあった。