

# セーリング競技におけるオリンピック・セーラー育成のヒントを探る： 「ボートスピード」に定評があった元オリンピック選手のインタビューから

榮樂洋光<sup>1)</sup>, 佐々木共之<sup>2,3)</sup>, 布野泰志<sup>4)</sup>, 東恩納玲代<sup>5)</sup>, 中本浩揮<sup>6)</sup>, 金高宏文<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> 鹿屋体育大学体育学部スポーツ・武道実践科学系

<sup>2)</sup> 日本セーリング連盟オリンピック特別委員会委員兼ジュニア・ユース育成強化委員会委員長

<sup>3)</sup> 横浜市消防局

<sup>4)</sup> 鹿屋体育大学研究支援職員

<sup>5)</sup> 鹿屋体育大学非常勤研究員

<sup>6)</sup> 鹿屋体育大学体育学部スポーツ人文・応用社会科学系

キーワード：レーザー級, オリンピック・セーラー, ボートスピード, 体幹, 数量的な理解

## 【要旨】

本研究は、セーリング競技のレーザー級で「ボートスピード」に定評があった元オリンピック・セーラーA選手の競技・トレーニング活動の概略を明らかにし、今後のオリンピック・セーラー育成のヒントを得ることを目的とした。インタビューの結果、A選手の競技発達の過程は3つに区分され、オリンピックとなる重要な要因として「ボートスピード」「体幹の強化を中心とした体カトレーニング」「戦術・戦略」「モチベーションの維持」が浮かび上がった。そして、レーザー級のオリンピック育成のヒントとして以下の4つが考えられた。①ボートスピードの向上を第一の優先課題として取り組むことが重要である。②セーラーのための体カトレーニングは、ボートスピードを高めるためのものと、海上練習での練習量を支えるためのものに分類し、鍛錬する必要がある。③戦術や戦略のスキルアップとして「数量的な理解」を促す教材の開発、そのスキルの習得状況や学習・指導するタイミングを検討する必要がある。④長期にわたる競技・トレーニング活動を行う上でのモチベーションを支える「取り組み方」についての指導を検討する必要がある。

スポーツパフォーマンス研究, 4, 26-43, 2012年, 受付日:2011年9月14日, 受理日:2012年2月16日

責任著者:榮樂洋光 〒891-2393鹿児島県鹿屋市白水町1鹿屋体育大学 eiraku@nifs-k.ac.jp

-----

## **Ideas for developing sailors for Olympic sailing competitions: Interview with a former Olympic sailor with a reputation for boat speed**

Hiromitsu Eiraku<sup>1)</sup>, Tomoyuki Sasaki<sup>2)3)</sup>, Taishi Funo<sup>4)</sup>, Akiyo Higashionna<sup>5)</sup>,

Hiroki Nakamoto<sup>1)</sup>, Hirofumi Kintaka<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

<sup>2)</sup> Japan Sailing Association, Olympic Committee

<sup>3)</sup> Yokohama City Fire Department

4) Research Supporting Staff, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

5) Adjunct Researcher, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: laser class sailing competitions, Olympic sailor, boat speed, trunk, numerical understanding

**[Abstract]**

The present study was aimed at obtaining ideas for developing future Olympic sailors through examining the training and competitive activities of a former Olympic sailor who had an established reputation for boat speed in laser class sailing competitions. An interview with him revealed that his development had been divided into 3 steps with 4 key factors: boat speed, physical training for strengthening his trunk, tactics and strategy, and maintaining his motivation. From consideration of that information, 4 ideas for developing Olympic laser class sailors arose: (a) prioritizing the importance of increase in boat speed, (b) dividing the physical training into 2 phases: increasing boat speed and keeping up the strength when on the sea, (c) developing materials for better numerical understanding of tactics and strategy, and reviewing the level of progress and the timing of study, and (d) developing a training method for maintaining motivation through the long period of training and competition.