

『日本一までの道のり』

～全日本学生カヌースプリント選手権 シングル種目 30 年ぶりの優勝～

経済学部 現代経済学科 4 年次 齋藤慎太郎
(EE20-1166G)

私は、全日本学生カヌースプリント選手権大会において専修大学体育会カヌー部では 30 年ぶりにシングル種目で優勝を果たしました。結果の詳細やこれまでの取り組みを報告する前に、まずカヌースプリントという競技がどういったスポーツであるかを紹介します。カヌースプリントはカヌー競技種目の一種であり、流れや大きな波のない川や湖に、長さ 5 m 2 0 cm ・幅 5 0 cm という細長い艇を浮かべ、9 レーンまである直線コースを 1 レースにつき 9 艇で漕ぎ、如何に速くゴールするかを競う競技です。ボートとは異なり、艇と水を掻く道具が独立しており、一本のパドルで漕ぎます。また、ボートが後方に進むのに対し、カヌーは前方に進みます。更にカヌースプリント競技には 2 種類の種目が存在します。1 つ目は艇に体育座りをして乗り、両端に水を捉えるブレードの付いたパドルを操り、左右を交互に漕ぎながら前進させる「カヤック」という種目です。2 つ目は、船に片膝立ちで乗り、片側だけにブレードの付いたパドルを操り、片側のみを漕いで前進させる「カナディアン」という種目です。それぞれ種目には、1 0 0 0 m ・5 0 0 m ・2 0 0 m の距離があります。今回私は、カヤックシングル 2 0 0 m で優勝を果たしました。



こちらの写真がカヤックシングルです。とても幅が細く、バランスをとることが非常に難しいです。初心者は1.2ヶ月かけてやっとカヌーに乗れるようになります。中央にあるシートに腰掛け、体育座りをして漕ぎます。カヤックには1人乗りのカヤックシングル（K-1）、2人乗りのカヤックペア（K-2）、4人乗りのカヤックフォア（K-4）があります。

私は、2023年8月22日～27日に東京都江東区の海の森水上競技場において開催された第59回全日本学生カヌースプリント選手権大会において、カヤックシングル200mで優勝することができました。シングル種目において優勝することができたのは、専修大学体育会カヌー部としては、30年ぶりです。このレースには、鹿屋体育大学や日本体育大学、立命館大学などの強豪校の選手たちとのレースで競り勝ち、優勝することができたため、大変嬉しく思います。今回の結果は、私一人の力で掴んだものではなく、お互いに切磋琢磨しながら努力してきたカヌー部員たちやどんな時も寄り添い応援してくれた家族など、沢山の方々に支えられ掴んだ優勝だと確信しています。私は毎日厳しい練習を共にしてきた部員たちと応援し支えてくださった方々にとっても感謝しています。ここで、結果を残すまでの取り組みについて記したいと思います。

私は2020年4月に専修大学に入学しましたが、新型コロナウイルスの影響により部員全員での練習は7月から始まり、全日本学生カヌースプリント選手権までは2カ月半しかありませんでした。大学生にどこまで通用するのか不安と期待が入り交じった気持ちで臨んだ初めてのインカレでは6位という結果で、目標としていた決勝進出を達成することができました。1年次で目標を達成することができたのは、コロナ禍で思ったように練習が出来なくても目標を見失うことなく練習を継続できたことと、全体練習が始まってから先輩方に必死で食らいつき練習できたからだと思います。2年次は、自信をもって大会に臨みましたが、準決勝で0.013秒差で競り負け、決勝に進出することができず、カヌー競技をこれまで続けて来た中で1番の挫折を経験しました。この大会が自分自身を変える大きなキッカケになりました。目先の結果にこだわった練習ではなく、長期的な結果を見据えた練習メニューを立て、最後のインカレで優勝するという目標を掲げ取り組んできました。ここからは2年次の冬から4年次までの2年間の取り組みについて記したいと思います。

2年次の大会が終了し、新体制での練習が始まる前に全体ミーティングを開きました。そこで個人・チームの課題と今後の目標設定・活動方針についてじっくり話し合いました。私の課題は、①1パドルで遠くへ進ませるテクニックを身につけること、②トップスピードを向上させること、③レース後半で失速しないことの3つの課題が挙げられました。このように、部員それぞれが自分自身の課題を見つけ出し、克服するために一生懸命

取り組むことで部員全員のモチベーション維持に繋がり、密度の濃い練習を行うことができたため、有意義な時間であったと感じています。

ミーティングを終えると来年に向けた練習が始まりました。先ほど述べた課題の3つを克服するために行ったことを述べたいと思います。まず始めに、「①1パドルで遠くへ進ませるテクニックを身につけること」についてです。カヌースプリントでは、ただパドルを速く回せばよいのではなく、1パドルで遠くへ進ませることが大切であり、1パドルで遠くへ進ませる、且つ、パドルを速く回すことでカヌーは速く進みます。そのため、重い水をパドルで取ることによって進む距離を伸ばすことができます。重い水を取るためには、がむしゃらに強く漕ぐのではなく、パドルの入水角度や体の使い方、力を入れるタイミングなど様々なことを思考錯誤し、感覚を研ぎ澄ませる必要があります。練習の時間だけ考えるのではなく、練習場所の往復1時間20分や歩いている時、寝る前、少しの隙間時間もカヌーに費やし、24時間カヌーのことを意識して生活してきました。隙間時間を利用し、その日の練習で試すことを決めてから練習に行き、全体練習後もできるまで何度も練習を繰り返しました。練習後は、自分のフォームの動画と感覚を振り返り、次の日の練習に繋げました。これらのことを毎日継続することで気づきが生まれ、1パドルで遠くへ進ませることができるフォームを身に着けることができました。

次に②「トップスピードを向上させること」についてです。カヌースプリント競技において200mの種目は最も短い距離のため瞬発力が求められます。そのため、全力で漕いだ時に最大で何キロのスピードを出すことができるかが勝負を決めると言っても過言ではありません。私は以前から艇が止まった状態からトップスピードに上げるまでの速さには自信がありました。しかし、トップスピードには自信がなく課題でした。そのため、カヤックシングル200mで優勝した方にトップスピードを尋ねたところ、22.1キロでした。2年次の私は20.4キロだったため4年次の目標を22キロを超えることにしました。①で習得したフォームを最大限活かすためには重い水を引き切る体づくりを1から行うことが大切であると考えました。カヌーはフィジカルスポーツと言われるほど筋力が大切であるため、カヌーをはじめた当初から筋トレを継続してきました。しかし、フォームを改善したことで、より強い体を作らなければならないと考え、以前にも増して考えながら筋トレを行うようになりました。私は、トップスピードを向上させるには引く動作の時に使う広背筋や水を押し込む時に使う大胸筋、力を最大限発揮するために使う体幹の3つを特に強化することが大切であると考えました。そこで大切になるのが速筋と言われる筋肉です。この速筋を鍛えるために筋肥大を目的とした筋トレを行いました。重い重量を5～10回上げるという少ない回数でも筋肉にしっかりと負荷をかけていくことで身体を鍛えました。この筋トレをカヌーにどのように繋げていくかなど、カヌーの動作を意識しながら行うことで効率よく身体を作っていました。トップスピードは、0.1キロ向上させることも難

しいことではありますが、今年は目標の 22 キロを大幅に超えて 22.6 キロを出すことができ、カヌーを意識した筋トレを行ってきた成果を実感することができました。

最後に③「レース後半で失速しないこと」についてです。200m 種目においてトップスピードが速く、前半で前に出ることができても、後半で失速すると後半で簡単に抜かされてしまいます。そのため、後半でもトップスピードを維持することが重要になります。後半の失速を克服するために特に 2 つのことを行いました。1 つ目はインターバルトレーニングを行う回数を増やすことです。インターバルトレーニングを行うことによって、心肺機能の向上やスピード強化などの効果があります。2 つ目は練習メニューを作成する際に、後半にスピードを上げる練習を行うことです。200m を 8 本行う練習の際にただがむしゃらに漕ぐのではなく工夫をしました。具体的には、前半の 100m は 18.5 キロで後半の 100m は 20.5 キロで漕ぐなどスピードを測る時計を用いてスピードを管理することで、レース後半でもトップスピードを維持し、後半でさらに上げていくイメージをもって試合に臨むことができました。レース後半では乳酸が溜まり思うように体を動かすことができませんでしたが、上記のことを実践することで後半でもトップスピードを維持できるようになりました。

以上 3 つの課題を克服し、自信をもって今シーズンを迎えることができました。今シーズン最初のレースは、関東学生カヌースプリント選手権大会でした。しかし、大学に入学してから鎬を削ってきたライバルである日本体育大学の選手に負けてしまい、結果は 2 位でした。大会が終わり、今年のメインレースである全日本学生選手権大会まで約 2 週間ほど時間がありました。2 週間で飛躍的に速くなることはありませんが、試合までのコンディションのもっていき方やメンタル、フォームのずれの修正など大会で浮き彫りになった課題を修正し、できることを妥協することなく突き詰めました。そして、大会 4 日目に 200m 種目の一次予選、予選、準決勝の 3 レース、5 日目に決勝が行われました。4 日目は良いイメージを持ちながら、余裕をもってレースを展開し、決勝まで勝ち上がることができました。決勝前日の夜、消灯してもなかなか寝ることができず、3 時間しか寝ることができませんでした。これまで緊張でなかなか睡眠をとることができないことはありましたが、今回は早く決勝のレースで漕ぎたい気持ちと自分への期待、試合に対する高揚感など様々な気持ちが入り交じり、寝ることができませんでした。準決勝までの 3 レースを漕ぎ、とても調子が良く、決勝当日も自信がありましたが、決勝前のアップがこれまでカヌーを漕いできた中で最も調子が良くさらに自信をもってレースに臨むことができました。決勝は独特の緊張感がありましたが、これまでやってきたことを出し切るだけと自分自身に言い聞かせ、自分のことだけに集中しレースに臨みました。私は 6 レーンにスタンバイし、スタート 1 分前のコールの後にスタートラインに艇の先端を合わせ、「レディー、セット、ゴー！」の合図と共に一斉に漕ぎ出しました。私の隣の 5 レーンには関東学生選手

権で負けた日本体育大学の選手、7レーンには今年の日本代表選手がいましたが、スタートで先行すると中盤から後半にかけても他の選手を引き離し、駆け抜けました。レース中は、前だけを見て無我夢中で漕いでいました。ゴール直後に横を見ると私の前には誰1人おらず、その瞬間に優勝したと確信し、様々なものから解放され、嬉しい気持ちが爆発しました。



←撮影：専スポ 相川直輝(文4)

こちらがゴール直後の写真です。

ゴール直後は目標を達成した嬉しさでいっぱいでした。艇から上がり仲間の顔が目に入った瞬間、涙が溢れました。部活の仲間とは毎日厳しい練習を共に乗り越え、切磋琢磨してきたからこそ溢れ出した涙だったと思います。そして、優勝した瞬間の景色や心境は今でも鮮明に覚えており、これから先忘れることはないと思います。



↑撮影：専スポ 相川直輝(文4)

左の写真が仲間と喜びあっている写真で、右がライバルと健闘を称えあっている写真です。

今大会を振り返ると、シングル種目において30年ぶりの優勝を勝ち取ることができ、大変嬉しく思い、満足のいく結果を残すことができましたと思います。私は学生日本一になる

ことができましたが、順風満帆であったわけではありません。2年次にはこれまでに1番の挫折を味わい、伸び悩み、苦しい日々が続きました。しかし、乗り越えることができたのは、日々厳しい練習を共にしてきた仲間や愛ある指導をして下さった方々、どんな時でも応援し支えてくれる家族や友人がいたからです。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

最後になりますが、専修大学体育会カヌー部が4人乗りやリレーなどの団体種目でも優勝を勝ち取れるような力をつけるために、これからは後輩の指導に尽力していきたいと考えています。