

石川県高体連カヌー専門部  
— 木場潟を中心とした強化の取り組み —

石川県立小松商業高等学校  
松田岳志

# 1 はじめに

## (1) カヌー競技について

### ① カヌーについて

カヌーは、人類にとって生活に根ざした最も古い道具のひとつであり、人々の移動手段、狩猟や輸送の道具として水に浮かべる小さな乗り物である。カヌーには、甲板のないカナディアンカヌー（「C」と略される）と漕ぎ手が座るコクピット以外は甲板で覆われたカヤック（「K」と略される）の2種類がある。カナディアンは立てひざもしくは片ひざの姿勢を保ち、片側に水掻き（ブレード）のついたパドル（舷に固定されていない櫂）を操作して進み、カヤックは両端に水掻きのついたパドルで左右交互に水をかきながら艇を進める。競技に使われるスプリント艇のカヤックのみ、足で舵を操作しながら方向を整え、それ以外は全てパドルで操作し、方向を整えながら進む。ボートとのカヌーの違いは、ボートはリガー（オールを固定する場所）が取り付けられてあるのに対し、カヌーはパドルが固定されていないことと、ボートは漕ぎ手が後ろ向きに漕ぎ、艇を推進させるのに対し、カヌーはすべて漕ぎ手が艇の進行方向を向いて、前向きに漕ぎ艇を推進させるということである。

### ② スポーツとしてのカヌー

スポーツとしてのカヌーは19世紀中頃にイギリスではじまった。冒険家のジョン・マクレガーの著書により、レースやツーリングといったスポーツの側面からの人気が高まり、イギリスのテムズ川でレースが行われるようになった。1887年に英国カヌー協会が発足し、1924年にデンマークのコペンハーゲンで競技カヌーとしての国際組織である国際カヌー連盟が設立された。日本においては1936年の第11回オリンピックベルリン大会においてボート競技選手団がドイツ製のカヤック艇とカナディアン艇を持ち帰ったのが始まりである。1938年に日本カヌー協会が設立され、1964年オリンピック東京大会からフラットウォーターレーシングが正式種目として採用されたことから、国内におけるカヌー競技の普及と強化が急速に進むことになった。国民体育大会においては1977年青森大会でオープン種目、1982年の島根大会から正式種目となった。

### ③ カヌー競技の種目

以下のような種目があるが、石川県高体連カヌー専門部として関わっているのはカヌースプリントという競技である。

#### ア. カヌースプリント

静水で行われる。複数の艇がレーンごとに1艇ずつ配置され、一定の距離の直線コースを一斉にスタートして漕ぎ、着順を競う。カヤックとカナディアンの2部門、それぞれに200m、500m、1000mの競技がある。インターハイ、国民体育大会では200mと500mの競技が行われる。

#### イ. カヌースラローム

流水で行われる。1艇ずつスタートし吊るされたゲートを通過する技術とゴールまでの所要時間を競う。国民体育大会では15ゲートと25ゲートの競技が行われる。

#### ウ. カヌーワイルドウォーター

1艇ずつスタートし、障害物となる岩を避けながら、河川の激流を下る所要時間を競う。国民体育大会では1500mとスプリント（短い距離）の競技が行われる。

#### エ. その他

カヌーポロ、ドラゴンカヌー、フリースタイルカヌー、カヌーマラソン、カヌーセーリング、ラフティング、シーカヤックなど

## (2) 練習環境「木場潟」

### ① 木場潟について

木場潟は、柴山潟、今江潟とともに加賀三湖と呼ばれているが、今江潟は干拓により姿を消し、柴山潟も干拓により一部を残すのみとなっており、その中で唯一自然の姿をとどめる湖である。昭和48年（1973年）より周囲を公園として整備することがはじまり、平成20年（2008年）に事業が完了した。一周6.4キロにおよぶ園路があり、野鳥や水生植物を観察できるほか、県内最高峰の白山を眺望することができ、市民の憩いの場となっている。平成27年（2015年）には、この木場潟公園を会場として「第66回全国植樹祭いしかわ2015」が開催された。

## ② 木場潟カヌー競技場

石川県小松市にある木場潟カヌー競技場は平成3年（1991年）の石川国体を期に設置された。地上3階建ての決勝タワー、カヌー艇庫、カヌースプリント競技の9レーンの1000mコースが整備されている。日本国内の大会は200mと500mの競技が中心であるが、国際大会では1000m競技もあること（1000mコースがあるのは、香川県の府中湖、滋賀県の琵琶湖と木場潟の3箇所）、小松空港も近く、遠方からの交通アクセスが便利であること、粟津温泉など周辺に大きな宿泊施設が豊富にあることなどの好条件がそろっており、国内の主要大会はもとより国際大会も頻繁に開催されるカヌーのメッカとなっている。また、平成21年（2009年）から、ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点施設として文部科学省から指定を受け、日本代表選手の強化の拠点となっている。

【木場潟カヌー競技場での国内主要大会、国際大会の開催実績】

平成 2年（1990年）文部大臣杯・JOC杯日本ジュニアカヌー選手権大会

平成 3年（1991年）第46回国民体育大会石川県大会

平成 4年（1992年）日本選手権

平成11年（1999年）日本選手権

平成14年（2002年）ICF FWR ワールドカップ第5戦

平成15年（2003年）～平成27年（2015年）日本選手権

平成15年（2003年）第10回世界ジュニアカヌー選手権大会

平成16年（2004年）アテネオリンピックアジア地区最終予選会

平成17年（2005年）～平成27年（2015年）全日本学生カヌー選手権大会

平成17年（2005年）～平成27年（2015年）日本カヌースプリントジュニア・ジュニアユース小松大会

平成20年（2008年）北京オリンピックアジア地区最終予選会

平成22年（2010年）JOCジュニアオリンピックカップ全国中学生カヌー大会

平成24年（2012年）全国高等学校総合体育大会

## 2 石川県におけるカヌー競技 国民体育大会を中心に

国民体育大会が石川県で開催されるにあたり、その8年前の昭和58年（1983年）石川県カヌー協会が設立され、カヌー競技の普及活動が始まった。昭和61年（1986年）に国体カヌー少年の部の強化の拠点校として神田教諭指導のもと石川県立小松商業高等学校に県下で初めてのカヌー部が創設され、石川県高体連にカヌー専門部が加盟し、同時に片桐教諭の指導のもと小松市立丸内中学校の端艇部（ボート部）にカヌー競技部門が創設された。また、スラローム・ワイルドウォーター競技の拠点クラブとして小松市消防本部に部が発足した。そして、翌年の昭和62年（1987年）に石川県立小松高等学校に釜田教諭指導のもとカヌー同好会が発足し、さらに昭和63年（1988年）に石川県立河北台商業高等学校に山作教諭指導のもとカヌー部が創設された。この頃から国体に向けての本格的な強化が行われるようになり、合宿や遠征が多く行われた。同年の京都国体で初得点、次の北海道「はまなす国体」では34点、次の福岡「とびうめ国体」では73点（天皇杯3位、皇后杯1位）と急速に強化の成果が現れ、平成3年（1991年）の石川国体では136点を挙げ、総合優勝を成し遂げた。その後も、平成5年（1993年）の東四国国体

で総合3位、翌年の愛知国体で総合4位、平成9年（1997年）の大阪国体で総合4位となり、カヌー競技において「強い石川」であり続けた。しかし、平成10年（1998年）の神奈川国体の総合7位以降は、個人での活躍はぼつぼつと見られるものの石川県全体としての成績はかつてほどは振るわなくなる。平成7年（1995年）に指導者の異動により、小松市立丸内中学校の端艇部からカヌー部門が除かれることになり、中学校における選手の育成ができなくなったことは大きな痛手となった。また、平成15年（2003年）学校の統廃合により、石川県立河北台商業高等学校のカヌー部が廃部となり、かつての3校体制が崩れたことも影響が大きい。平成19年（2007年）の秋田国体で総合5位、翌年の大分国体で総合3位と、ここで再び県全体として競技力の向上が見られる。この頃になると、小松市木場潟カヌー競技場を拠点に活動している小松ジュニアカヌークラブで小学生からカヌーを始めた子どもたちが高校生になっており、彼らの台頭が県全体としての躍進につながったと考えられる。この小松ジュニアカヌークラブで父である松下秀一氏の指導を受けた松下桃太郎選手は、平成15年（2003年）の世界ジュニアカヌー選手権大会に高校1年生で日本代表として出場し、平成22年（2010年）広州アジア大会で男子カヤック200mのシングルとペアで2冠を達成、平成23年（2011年）テヘランで行われたロンドンオリンピック最終予選を兼ねたアジア選手権では男子カヤックペア200mで優勝し、昭和59年（1984年）のロサンゼルスオリンピック以来、28年ぶりとなるスプリント男子カヤックでのオリンピック出場枠を獲得し、ロンドンオリンピックに出場するという快挙を達成した。そして、木場潟のすぐそばにある小松市立南部中学校に大道教諭指導のもとカヌー部が創設され、このあとジュニア・中学校での経験者が高校に入学してくるようになる。また、小松市立高等学校にも古谷教諭の指導のもとカヌー同好会が創設され、高校は小松商業を軸とした3校体制が復活する。しかし、石川国体のときのような「強い石川」が戻って来たわけではなく、ここ数年、全国大会では苦しい戦いが続いている。

#### 【石川県勢の全国大会での実績】

##### 〈国民体育大会〉

昭和59年（1984年）奈良国体	初参加		
昭和63年（1988年）京都国体	初得点	少年女子K-2	300m 第8位
平成元年（1989年）北海道国体			皇后杯7位
平成2年（1990年）福岡国体	天皇杯3位		皇后杯1位
平成3年（1991年）石川国体	天皇杯1位		皇后杯2位
平成4年（1992年）山形国体	天皇杯5位		皇后杯4位
平成5年（1993年）東四国国体	天皇杯3位		皇后杯2位
平成6年（1994年）愛知国体	天皇杯4位		皇后杯3位
平成7年（1995年）福島国体	天皇杯5位		皇后杯4位
平成8年（1996年）広島国体	天皇杯6位		皇后杯5位
平成9年（1997年）大阪国体	天皇杯4位		皇后杯7位
平成10年（1998年）神奈川国体	天皇杯7位		皇后杯7位
平成11年（1999年）熊本国体			皇后杯8位
平成15年（2003年）高知国体			皇后杯8位
平成16年（2004年）静岡国体			皇后杯6位
平成17年（2005年）埼玉国体	天皇杯8位		皇后杯7位
平成20年（2008年）秋田国体	天皇杯5位		皇后杯2位
平成21年（2009年）大分国体	天皇杯3位		皇后杯3位
平成22年（2010年）新潟国体	天皇杯8位		皇后杯5位
平成23年（2011年）千葉国体	天皇杯6位		皇后杯4位

〈全国高等学校総合体育大会〉

平成3年（1991年）女子総合 第3位 小松商業高等学校

平成5年（1993年）女子総合 第3位 小松商業高等学校

個人上位入賞（3位以上）…33回

### 3 考察 なぜ全国大会で石川県勢は勝てなくなったのか

カヌー競技が国体種目となったのは昭和56年（1981年）の鳥取国体からであり、平成3年（1991年）の石川国体の頃は、全国的にカヌー競技がまだまだ普及していなかった。選手も高校から始める選手が大半であり、強化合宿を行い集中的に選手を鍛えることで勝つことができた。しかし、現在はかつての選手たちが指導者となり、カヌー競技の普及も進んだため、どの都道府県においても小学校や中学校から競技を始める選手が増え、全国大会の決勝レースでは8割以上が高校入学以前からカヌー競技をやってきた経験者が占めるという状況である。カヌー競技は「艇身一体」というように水に浮かんだ不安定な艇に乗った状態で、それを自分の手足のように操る調整力を必要とする競技であり、それは一朝一夕で身につくものではない。小さい頃から体操競技やトランポリン競技をやってきたという選手が高校からカヌー競技を始めて、素晴らしいバランス感覚を発揮するというような例もあるが、高校入学後から始めた選手が経験者に勝つのは難しいという状況になっている。現在、小松ジュニアカヌークラブや小松市立南部中学校カヌー一部など木場潟を拠点に活動しているチームでカヌーを経験した子どもたちが前述した3校の高等学校に入学して継続的にカヌー競技に関わっていくという青写真を指導者たちは描いているが、高校入学と同時にカヌー競技から離れていく者は少なくない（木場潟でカヌー競技をしている高校生の数自体も全盛期は120名ほどだったのに対して、現在は30名ほどに激減している）。かつては石川県のように、国体の開催地の都道府県が総合成績で上位に入るという状況があったが、最近ではそれも難しくなっており、ジュニアからの一貫した育成が充実している強豪チームが常に上位を占めるという状況が続いている。香川県は全国中学生大会の常連チームの坂出市立白峰中学校カヌー一部から香川県立坂出高等学校、坂出工業高等学校、高瀬高等学校のいずれかのカヌー一部へという流れができています。また、山形県は西川町立西川中学校と河北町立河北中学校から山形県立谷地高等学校カヌー一部へという接続がうまくいっている。特に山形県は中学校と高等学校の指導者の連携が強固であり、中高一貫指導が大きな成果を生んでいる。これらのことは日本におけるカヌー競技が成熟してきたことを表しており、喜ばしいことではあるのだが、そのぶん全国大会では、簡単には勝てないということでもある。

また、艇の問題がある。スポーツにおける道具の進化は日進月歩であり、カヌーにおいてもパドルと艇の進化は競技に絶対的な影響を及ぼしているといえる。例えば、カヤック艇においては、平成3年（1991年）石川国体当時は日本国内では「タイガー」という国産の艇が主流であり、その後から平成7年（1995年）頃からは同じく国産の「レーザー」という艇が使用されるようになった。これらの艇には幅・長さ・重さの規定があり、それに合わせて艇は作られていたわけだが、この後世界的なルールの変更があり、幅の規定が撤廃されることになった。そこで平成12年（2000年）頃から幅の細い外国製の艇が国内でも使用されるようになる。平成15年（2003年）に世界ジュニアカヌー選手権大会が石川県小松市木場潟で開催されたが、その際に外国人選手に貸し出した艇を業者が国内向けに中古販売したことで、外国製の艇が爆発的に普及し、これ以降外国製の艇が主流となった。石川県もこの時に、比較的安価なプラスチック製の艇を購入した。しかし、前述したように艇の進化は速い。現在、世界的に主流となっているのは高価なネロ社製の艇であり、日本国内でも艇の買い替えが進み、大きな大会で見かけるのはこのネロ社製の艇がほとんどである。艇の価格は1人乗りのシングル艇で40万円から50万円、2人乗りのペア艇で80万円から100万円、4人乗りのフォア艇で150万円と大変高価で、なかなか購入することができない。石川県でも少しずつ買い替えを進めているが、他の都道府県に比べて遅れている状況である。新し

い艇を使用した場合、500m 競技のカヤックで3秒、カナディアンで5秒程度の差が生まれるため、全国大会で勝負する上で、艇の買い替えは大きな問題となっている。

## 4 競技力の向上

### (1) 「チーム石川」として

前述したように石川県におけるカヌー競技は来るべき石川国体に向けての選手強化ということからスタートした。そのときの雰囲気というのは現在でも受け継がれており、指導者、選手ともに「チーム石川」としての意識を持っており、特に国体に向けての強化合宿や合同練習においては、成年、少年、種目、所属の区別のないチームとしての一体感がある。また、通常の練習においてもどの団体も小松市の木場潟を拠点に活動しているため、別の学校の指導者に選手がアドバイスを受れたり、異なる学校の選手同士が同じ練習メニューで競い合ったりということが当たり前に行われている。全国高校総体のカヌー競技は各種目、県で1位になった選手しか出られないので、この県予選のときだけはさすがに各校ライバル意識を燃やしてピリピリした雰囲気になるが、代表選手が決まれば「チーム石川」として一丸となって全国大会に臨むという姿勢に戻る。小松ジュニアカヌークラブや南部中学校カヌー部も同じ木場潟で活動しているので、中学3年生が高校生に混ざって練習するということが日常的に行われている。このように「チーム石川」として各団体の指導者や選手の協力体制ができていて、木場潟に集まり、みんなでカヌーをしようという雰囲気は競技力を向上する上で大きな強みとなるであろう。

### (2) カヌー競技の特性に応じた選手強化

スポーツにおいては「心技体」が重要であるということは、カヌー競技においても同様である。精神面の強さ、速くなりたいという気持ちを継続することは、練習に取り組む姿勢にもそのまま繋がるため、競技力の向上を支える大きな柱であるといえる。陸上競技のトラック種目がそうであるように、同じ動作を繰り返し、移動するスピードを競う競技においては1つの動作の差が全体の所要時間に大きく影響する。つまり、カヌー競技においては、1サイクルのパドルを動かす動作の中でいかに効率良く艇を推進させるかということが200m、500mを漕ぎ切る際の所要時間を決めると言っても過言ではない。そこで合理的なフォームを徹底して身につけるということが競技力の向上にはかせないということになってくる。日常的な乗艇練習において長い距離を漕ぎこむことはもちろんであるが、悪天候の際や冬期練習ではボート競技と同様に屋内でエルゴメーターを使用するということも取り入れている。また、体力の強化が重要であることはいままでの間でもない。ランニング、インターバルトレーニング、ウエイトトレーニング、体幹の強化は年間を通じて行っている。カヌー競技においては、屋内のエルゴメーターで理想的なフォームを身につけたとしても、水上でそれを実現することは容易ではない。なぜなら、パドルにかかる水の抵抗があるからである。だから、勝つための唯一無二の理想のフォームが存在するのではなく、自分のフィジカルの強さに合わせたブレードの入水角度であったり、パドルを操作するタイミングであったりが存在するということになる。選手は体力の向上とともに、より推進力のあるフォームに自分の漕ぎを変えていくということを繰り返して競技力を伸ばしていくのである。ただ、高校生の全国大会を見ていると決勝のレースに出場する選手であっても、圧倒的に体格が違う（シニアのレースでは胸板の厚さ、腕の太さが全然違う！）ということはない。シニアのレースでは体力勝負のカヌー競技だが、高校カヌーにおいては高いテクニックで効率良く艇を進ませることができる選手が勝つという状況である。高校の部活動においては時間の制約もあり、できることは限られている。また、カヌーは天候の影響を大きく受けるため、乗艇練習ができない日も多い。よって、ウエイトトレーニングで体を大きくすることよりも、できる限り多くの時間を乗艇練習に費やし、自在に艇を操作するためのバランス感覚（「艇身一体」）と合理的なフォームを身につけることを優先すべきである。また、かつては500m競技で入賞したものが、そのまま200m競技でも入賞するということが多くあったが、最近は適性を

見て、どちらかを専門とする選手も増えてきており、その距離に特化した選手がその距離の競技を制するという場面が増えてきた。よって、500m 競技と 200m 競技とに分けて選手強化を行うということも考えていく必要がある。

### (3) 石川県グローバルアスリート事業

2020 東京オリンピックにむけて、石川県でのタレント発掘、選手育成を目指して行われている事業である。カヌー競技は 8 競技の中の指定競技になっていて、現在 10 人の選手が指定を受け指導を受けている。

### (4) 小松市「選手育成・強化と医科学トレーニング」事業

小松市は「2020 年東京オリンピック・パラリンピック」の開催決定を機に、平成 23 年（2011 年）からオリンピック競技について競技力向上のサポート事業を行っている。カヌー競技も強化指定を受けており、現在は 10 人の選手が定期的な体力測定、栄養指導、コンディショニング作り講習などのサポートを受けている。継続的な測定により、トレーニングの成果をデータで確認することができ、選手のパフォーマンスの向上だけでなく、日頃の練習のモチベーションを保つ上でもよい影響を受けている。

## 5 現状と課題

### (1) 経験者の競技の継続

カヌー競技においては「艇身一体」ということが重要であるということは前述した通りであるが、これは一朝一夕に身につくものではない。高校からカヌー競技を始めた選手たちは春、水の上で不安定なスプリント艇に乗って、補助輪なしの自転車に初めて乗ったときと同じように少し進んでは転覆し、乗り直し、また転覆し、ということを繰り返す。夏には転覆する姿もあまり見かけなくなるが、それでも自分の手足のようにカヌーを乗りこなす「艇身一体」には遠く及ばない。このバランス感覚をジュニアから始めて、身につけた状態で高校に入学してくる経験者と、高校に入学して全く初めてカヌーに触れたという初心者の競技力の差は簡単に埋まるものではない。小松ジュニアカヌークラブや南部中学校カヌー部で経験を積んだ子どもたちを高校でも継続して指導していくという流れを作ることが肝要である。

### (2) 指導者の世代交代

高等学校の部活動としてカヌー競技が行われるようになって 30 年以上が過ぎた。当時の高校生たちは 40 歳代になっている。カヌー競技においても全国的に指導者の世代交代が行われており、二代目、三代目の指導者が中心となってチームをけん引する構図となっている。しかし、石川県では平成 3 年（1991 年）の石川国体の指導者陣が先頭にたって選手強化を行うという状態が未だ続いており、後任の指導者へのバトンタッチができていない。このままでは石川県の指導者陣が培ってきた指導のノウハウが受け継がれずに埋もれてしまうという危険性がある。また、新しいトレーニング方法や新しい技術なども若い世代の指導者が育たないと取り入れることは難しい。若い指導者の養成は早急に解決しなければいけない課題である。

### (3) 恵まれた環境

全国的に高等学校のカヌー部の練習環境は厳しい状況がある。艇の保管場所から練習する水場までの距離が遠かったり、幅の狭い川で練習したり、艇庫がなく、艇を野ざらしにせざるを得ないチームも少なくないと聞く。そのような中で 9 レーン、1000m の常設コースがあり、立派な艇庫もある木場潟カヌー競技場は間違いなく日本でトップクラスの恵まれたカヌー競技の練習環境である。さらに前述したような強化事業もあり、県や市など自治体からのサポートも毎年いただいている。選手も指導者もこの恵まれた環境を当たり前のもと思わず、カヌー競技に臨む必要がある。また、ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点施設である木場潟で、ナショナルチームが練習している光景は、高校生たちにとって最高のお手本であり、モチベーションを高める材料となるはずである。この環境を最大限に生かした競技力の向上が求められる。