

～『自分で考え、判断し、行動できる生徒の育成』をめざして～ 2025/06/5

★SAH×部活動 関東大会出場！カヌー一部に聞いた

「関東を制す」— 6月7、8日に山梨でおこなわれる関東大会に挑むカヌー一部部長の設楽瑛登さん、副部長の岡田柚さん（ともに3年）に意気込みやカヌーという競技、カヌーを通して得られた力などについて話を聞きました。（聞き手 教頭）

みんな高校から始めたカヌー

Q まずは関東大会出場おめでとうございます。カヌー一部員はほぼ全員が高校からカヌーを始めると思うのですが、二人はどうして高校からカヌーをやる、しかもガチの部活に入ろうと思ったのですか？

設楽「はい、みんな高校から始めました。私は『珍しいな』って思ったから入りました。ちなみに中学は剣道部でした。」

Q なるほど！確かに（剣道の）竹刀の持ち方と（カヌーの）パドルの持ち方に共通点がある・・・

設楽「ないですね（笑）。入部して意外と楽しくなってカヌーという競技にのめり込んだので、結果的にガチになっちゃいましたね。」

岡田「私は他の部に入ろうと思っていたのですが、部活見学の初日にカヌー一部が何か気になって行ったら、『明日乗れるよ』『バーベキューあるよ』と言われ、結果ほとんどの日に行っちゃって、『今さら入りません』って言えずそのまま入部しました（笑）。もちろん珍しかったのもあります。中学できちんと部活に取り組みなかったのが、高校に入ったら新しいことでもっと真剣に毎日部活できるようにしたいという思いもありカヌー一部に入部しました。」

目線は関東にロックオン

Q カヌー一部の目標、目線はどこにあるの？県は通過点？

岡田「そうですね。県は通過点です。関東大会での総合優勝を目指しています。」

Q 「関東大会で総合優勝」ってそんな簡単なものではないのでは？

岡田「前回の関東大会、女子は2位でした。優勝した佐倉高校（千葉）とは出場人数の差はなく、その時ペアの私たちが落転してしまい得点をかなり落としてしまったので、女子総合優勝に関してはそんなに差がないと分析しています。西邑楽高校（群馬）が前南も含む他校がエントリー（出場）していないカナディアンにも出場する（※つまり、カナディアンの部でも得点を重ねることができる）ので、関東でも強敵です。」



Q 「関東大会で女子総合優勝」するための課題は？

岡田「東京の高校は一人一人、つまりシングルがとても強いので、シングルでその選手達にどれだけ差を詰められるかにかかっています。さらに、ペア、フォアは必ず優勝して。」

Q 男子は？

設楽「前回の関東大会新人戦、群馬県で初めて総合優勝しました。しかし、一冬越えて他の高校も強く、速くなっていると思うので、その力関係がどうなっているかがわからないんですけど。」

Q ほう。男子はある意味、「関東の王者」として迎え撃つ立場なわけね？

設楽「（笑）まだ新人戦だったのでよくわかりませんが、次（今度の関東大会）も勝てたら、それは“王者”なんじゃないですか。」（一同爆笑）



「しょうがない」と割り切りが求められる自然の競技

Q 県高校総体の日は雨という悪天候の中でおこなわれました。天候が競技に影響を与えるのは雨？風？

岡田「一番影響を受けるのは“風”です。雨は逆に漕ぎやすくなります。風による波の影響が一番大きいですね。」

Q “風”なんだ。でも条件は相手も一緒だよな？

設楽「いや、数分で風の向きや強さが変わるので、レーンやレースごとによって変わります（有利不利があります）。条件に差があっても順位はタイムで決まるので。」

Q 県高校総体当日の悪天候、気をつける点はあった？

設楽「一番に気をつけたのは体を冷やさないようにしたところです。少し走って体を温めて。」

（裏面に続く）



Q 一番影響を受けると言った“風”が強い時、メンタルの維持は大変なのは？メンタル面や戦略面での対処法は？

岡田「みんな“しょうがない”としか思ってないですね。自然の競技なので。」

設楽「一喜一憂してもしょうがない。割り切るというのが大事なんだと思います。戦略的には、風に合わせて流されないように、船の入る位置を調整します。流されてレーンアウトするとダメなので。」

Q なるほど。カヌーは結構頭を使うスポーツ？それとも結構ゴリゴリなスポーツ？

設楽「自分はゴリゴリの方です(笑)。風などの自然の影響はしょうがないと割り切ってるから、開き直ってゴリゴリで行くしかない、パワーがあれば押し切れるという考えに至るわけです。」

岡田「やっぱり男子の方が“パワー”というイメージで、女子の方が“持久力”がカギって思いますね。男女とも競技の距離は500mですが、3年になると男女でタイムが全然変わってくるんです。女子の方が漕ぐ時間がどうしても長くなるので、持久力が大事になってきます。」

Q 「持久力勝負」という点で心がけていること、やってきたことは？

岡田「走るのが苦手でしたが、とにかく走り込みました。」

Q カヌーで持久力を鍛えるのは「走る」ことなんだ！？漕ぐための「腕力」を鍛えるのではなくて？

設楽「両方大事です。」

カヌー部は“キラキラしてる”

Q 自分達の代で何か工夫したことはありますか？

岡田「顧問の大澤先生が『練習メニューは自分達で考えて決めなさい』ということが多く、私達がメニューを考えることが多いです。あとは個人個人がそれぞれ考えて、自身を強化するための練習をしています。」

Q 二人は個人的にはどんなことを意識して練習を？

設楽「冬の期間は、後背筋が少し弱かったので、強化するために懸垂やプールに行って背中系の種目をよくやっていましたね。船に乗った練習だけでは、力がつかないところもあるので。」

岡田「私も同じなのですが、最近後背筋つけるために朝、懸垂をちゃんとやるようにしています。冬の走り込みもめっちゃつらいですけどみんなで頑張りました。でも、やっぱり冬の練習が一番大変でした。」



Q その大変な冬の練習を乗り越えられた理由は？

岡田「みんながいるから(頑張れた)。」

設楽「負けたくないからですかね。ライバルもやっているわけで、少しサボると追い抜かされてしまうと思うと、手は抜けないという気持ちで(頑張れた)。」

Q ライバルというのは？

設楽「他校はもちろん、前南の同じ部員達もです。」

Q (前南のチームメイトは)もちろん敵ではないけど、インターハイは県で1人、1ペアしか出場できないわけだからライバルでもあるわけだものね。そういう切磋琢磨できる雰囲気は前南カヌー部にはあるのかな？

岡田「めっちゃありますね。」

設楽「ありますね。キラキラしてる、本当に。『ベンチプレスは何kgあげた』とかでも競ってます(笑)」

非認知能力×カヌー部

Q まだ引退していませんが、2年間部活動をやってきて、「身についた力」ってありますか？

設楽「**継続する力**ですね。毎日筋トレするなどの。あとは、**目標に向かって努力する力**ですね。ゴリゴリ押し切れる力もつきましたね。気持ち的に負けたくないなという気持ちが出てきます。」

岡田「私は諦めやすく、サボりがちな性格なんです。でも、カヌー部に入って、他の同級生に比べたらまだまだですけど、私的には**物事に全力で取り組めることが増えた**と思っています。そうなれたのは、環境が大きいなと感じています。まったくサボらずなんでそんなに頑張れるんだろうっていうレベルでやっている先輩や部員にすごい刺激をもらえる環境であり、カヌーは個人競技の面が大きいので頑張れば頑張った分だけ成果を感じられる競技性も私に合っていました。また、顧問の大澤先生が部員を差別しないで平等に見てくれて、私達に任せてくれるので“期待に応えられるように頑張らなきゃ”と思わせてくれるのです。」

焦らず、練習通り

Q 関東大会の次の目標はインターハイ。インターハイへは県で各種目1位しか行けないから、群馬県で勝たないといけない。

岡田「男子はカヤックとカナディアンシングル、ペア、フォアと合計6種目、女子はカヤックのシングル、ペア、フォアの3種目、つまり男女で最高9種目インターハイに出られる可能性があります。各種目1枠しかないので厳しい戦いになるが、全種目でインターハイに行きたい。」

Q 関東大会、そしてインターハイに向けて、カヌー部メンバーにメッセージをください

設楽「『あんまり焦らないで大丈夫だよ』って伝えたいです。自分は一番後ろに乗っていて操縦がメインなのですが、みんなの様子、例えばテンパっているのがとてもよくわかるので、『焦らず、練習通りにやれば大丈夫』と言いたいです。」

岡田「私よりもみんなの方が頑張っているのが私に物言える立場ではないですが、ラストシーズン、全員でインターハイ出場しよう！」

★校長より★ 今回、本文中にある「継続する力」、「目標に向かって努力する力」、「割り切る力」はカヌー部だけでなく、目標を持って努力をしているすべての人に共感できることだと思います。今やるべきことを毎日考え、真剣に練習に取り組んでいるからこそ、このような考え方ができるのでしょう。積み重ねの大きさを感じます。

いよいよ関東大会です。群馬県でカヌーに取り組んでいる高校生の代表として、そして前南の生徒の代表として、思いっきりレースに取り組んでほしいと思います。頑張れ、前南生。(校長 原 拓史)