

講演録

楽しみの軌跡



2013年 世界マスターズレガッタ 優勝



1954年 開発した一本足の水中翼船

堀内 浩太郎

講演録

楽しみの軌跡

目次

序	3
ボート回想80年	13
2006. 12. 02 東京図南会忘年会における講演		
ブレードが引っ掛かる位置で	33
艇速は決まる		
2008. 11. 07 三菱ボートクラブにおける講演		
愉快地に漕げば強くなる	43
1999. 10. 31 会津高校端艇部創部百周年記念講演		
ボート開発60年	57
2011. 11. 15 平成23年度 中小造船業・船舶工業経営講習会における講演		
米寿の楽しみいろいろ	83
2014. 11. 02 鶴見川漕艇場における講演		

序



家族みんなでファルトボートを楽しむ

米寿を迎えて

夏に島田恒夫君からメールを貰いました。私の講演録「「ボート回想 80 年」と「ボート開発 60 年」の両方を読む機会があって、「ボートの開発の方を始めて知ったが中々面白い、一体、何時寝ていたのか」という話から始まって、両方を載せた読み物を作って見たいという話に進みました。その前に彼が作っていた『ローマへの道』で彼の本を纏める力は知っていたので、有難くお任せしました。

ただ「ボート回想 80 年」は 2008 年、「ボート開発 60 年」の方は 2011 年の講演ですから、その後大分時間が経っています。その為「その後の話を多少補充したいから少し待って欲しい」とお願いしてもう 3 ヶ月経ったでしょうか？ たまたまこの 11 月 2 日には鶴見の漕艇場で話をする事になり、最近の活動について「米寿の楽しみいろいろ」という話をしました。

これを回想と開発の最近の活動の報告とした他、その他のローイングに関する記述を幾つか入れた読み物を島田君がまとめてくれました。ローイングに限らずこの年までいろいろと楽しんだ経緯がお読み頂けるのではないかと思います、『楽しみ軌跡』としてお届けします。皆様にも楽しんで頂ければこの上なく嬉しいことです。

特に最近、ボートでも他の競技でも 80 歳代に入って日本人が勝てるようになる、ということを確認しました。「米寿の楽しみいろいろ」はこの事の証明のような形になりました。皆さんが「今からでも遅くはない」と身体を動かして日本人の優位を満喫し、長命を楽しんで頂くきっかけになればこの上ない喜びです。

何しろローイングエルゴは、例え歩けなくても外出できなくとも、また膝や腰が悪くても有酸素の運動をすることが出来ます。水泳より遙かに歳にやさしい動きだと私は思いますので、今後とも愛用したいと思っております。何卒ご検討下さい。

平成 26 年 (2014) 11 月吉日

堀内浩太郎

自己紹介

- 1926(T15). 10. 13 東京本郷西片町に生まれる
- 1936 S11 父の北大赴任に従って札幌に転居 スカルの漕ぎ始める
- 1944 S19 札幌一中卒業 旧制二高に入学 端艇部に所属
- 1946 S21 旧制二高整調として旧制高校インターハイ優勝
- 1947 S22 東大工学部、応用数学科に進む
- 1949 S24 東大エイト6番手としてインカレ優勝
- 1950 S25 東大工学部、応用数学科卒業、(株)横浜ヨット製作所入社
この間の1952~1954 岡村製作所に出向、軽飛行機、滑空機の設計に従事
またこの年から6年間国体に出場、優勝3回、準優勝2回、4位1回
- 1957~1960 東北大漕艇部監督
- 1960 S35 ヤマハ発動機(株)に移籍、ボート事業開始時より設計担当
ローマ五輪大会 漕艇日本代表監督
- 1964 S39 東京五輪大会 漕艇日本代表ヘッドコーチ
- 1974 S49 ヤマハ発動機取締役就任(1983 退任~1985 再任)
- 1974~1982 東北大漕艇部監督
この間全日本選手権大会に優勝1回、準優勝4回、全日本大学選手権大会に優勝4回
- 1984~1993 堀内研究室長
- 1990~1993 マリン事業本部長
- 1993~1996 常任顧問
- 1993~1997 アトランタ造艇研究会会長
- 1969~1994 全日本社会人実業団のOBスカルに出場、優勝17回
- 1996 H8 ヤマハ発動機退社 以降鎌倉在住
- 1994~2013 世界マスターズ・ローイング大会に4回出場(10種目)
優勝5回、準優勝3回、3位1回
- 2001 H13 以降ソーラー&人力ボート協会会長、現在に至る

- | | | | |
|----|------------------------------------|------|-----|
| 著書 | あるボートデザイナーの軌跡 | 1987 | S62 |
| | あるボートデザイナーの軌跡2 | 2002 | H14 |
| | Lous of a Boat Designer 2 (上記の英訳版) | 2006 | H18 |

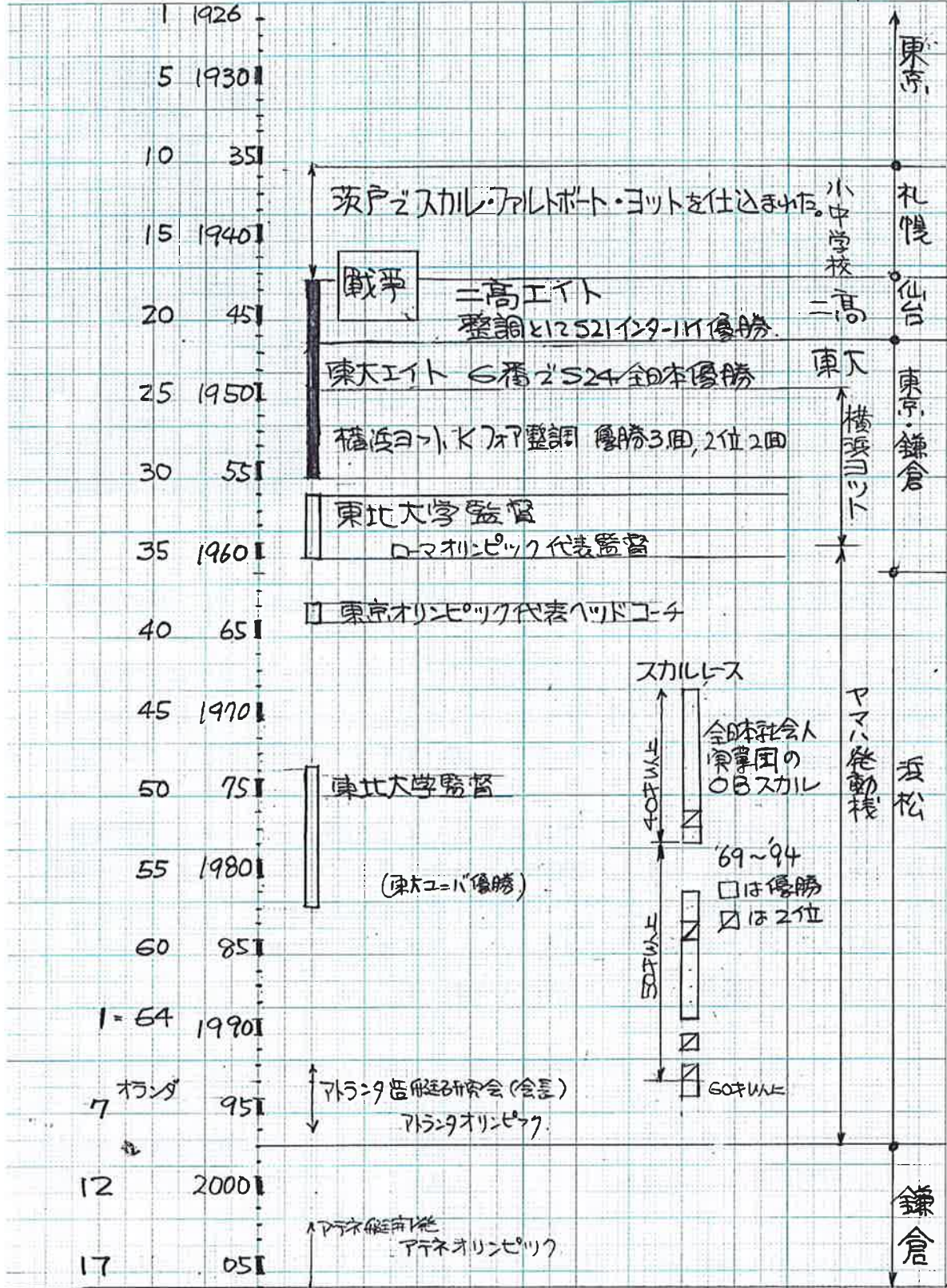
- | | | |
|---|------------------------|----------|
| 賞 | 第42回海の記念日表彰 (東海海運局長) | 1982. 07 |
| | 社会貢献表彰 (日本顕彰会) | 1993. 11 |
| | 静岡県体育表彰 (静岡県体育協会会長) | 1996. 05 |
| | 体育功労賞 (文部大臣) | 1996. 10 |
| | 勲5等瑞宝章 | 2003. 05 |
| | 日本スポーツグランプリ (日本体育協会会長) | 2013. 10 |

下、下、理想80年

平成
昭和
西正

イベント

所
在
住
居



↑
WRMR

潜水
↑
コナ
↓
その他

□ 金本マ29-ズ
66-11-27 改正
66-10-16 作成
14-10-28 追加

横 顔

東北大はボート界では地味な存在だった。過去のオリンピック代表を見ると、東大、早大、慶大に占められ、他校は食い込めなかった。東北大は、オリンピックはおろか全日本で優勝したこともない。旧制二高の部創立が明治28年、東北大は昭和6年だから伝統は古いが、地方で刺激が少ないためレベルは向上しなかった。

堀内氏が二高出身の関係から東北大をコーチするようになったのは4年前。「東京の各大学に負けないクルーをつくってローマ行きを期した」そうだ。途中、母校の東大からは是非コーチにと頼まれたが、「クルーに惚れ込んだから」と断った。この人のコーチ法は科学的、合理的である。ローギアの自転車に乗せて脚と競争心を鍛え、クルー一人ひとりの動きを動画にとってフォームを研究、加速度計で艇の動きや艇速を測ったことなどは一例で、ボート界の新兵器的な存在だ。



大正15年東京に生まれ、お父さんの勤務(北大)の関係で札幌へ。札幌一中、二高を経て東大工学部応用数学へ進学した。

父・壽郎氏(現在北大触媒研究所長)は、北大をコーチして昭和29年全日本で優勝させ、艇・オールに工夫を加えてボート界に「科学する心」を吹き込んだ人として有名である。お母さんはボート兄弟で名高い東竜太郎氏(都知事)の妹で、男女9人の兄弟姉妹はみなボートが趣味というボート一家。

10歳の時からオールを握ったそうで、二高時代は21年の復活第一回インターハイで優勝。東大では24年に6番手として全日本で優勝した。25年に卒業してボート界の長老、千葉四郎氏の横浜ヨットに就職。今春、日本楽器ヤマハ技術研究所に転職したが、この間、国体に6回出場し3回優勝している。横浜ヨットでは仕事とコーチが半々。日本楽器にも「今度のコーチが終わってから出勤」と契約したほどの“ボートの虫”だ。

秀才コースを歩んだが、そういう肌ではなく、汚れたズボン、運動靴をはいて戸田の土手を走る姿は“野武士”“野牛”といった感じ。クルー全員は「細かいところにもよく気がつき、温かい人だ」と神様のように褒めている。何事も納得主義、陣頭主義。妙な精神主義は一切禁物だという。東大時代からのニックネームは“入道”。「入道ならローマで好成績を上げるだろう。外国からいろいろなことを学んでくるにも適任だ」と期待を寄せられている。

家庭には敦子夫人と哲、倫子さんの一男一女がある。33歳。

(昭和35.5.9 日本経済新聞)



私の楽しみに耐えて支えてくれたママに 改めて感謝を捧げます

鈴木鶴見川マスターズRC代表の宿題と答

何故強いのか？

昔、ボート三兄弟と言われた東竜太郎、陽一、俊郎の妹が私の母です。父も二高、東大の対校選手というボート一家で育ち、丈夫な身体を受け継ぎました。小学校の頃から背は低いが力持ちで相撲やスキーの選手、東大では戦前からの古いオールを数本引き折りました。丈夫な身体を授けてくれた両親には深く感謝しています。

二高時代は戦時中から終戦後にかけての食料不足の上に、レースも無いのに行のように苦しい練習に耐えることが続きました。東大ではレースができるようになって随分良くなりました。一方、社会に出てからは身体の小さい横浜ヨットのクルーが国体を始め数多いレースを勝ちまくって、これはすごく楽しかったのです。私はこの時期に始めてボートの楽しさを覚えました。

東大では、ベルリンオリンピックエイトのバウ、鈴木善照さんのコーチを受けました。「キャッチはそっと置くだけ、力を入れてはいけない。フィニッシュに向けてだんだん強く引け」と教わりましたが、叱られても力を抜くのは中々難しかった記憶があります。

その漕ぎが全くの素人だった横浜ヨットのクルーを一気に強くしたと思います。キャッチが巧くなって、初心者でもすぐに長い有効レンジが漕げました。僅か一月の練習で国体に優勝、そのあと私より若い社員十名程が全部部員になってしまいました。

隅田川の全日本社会人では練度で ABC と別けたレベル別のナックルとシェルフォアにも良く勝って、他のクルーから大分嫌われたものです。特に有力大学漕艇部 OB の仰ぎ見るような立派な身体とキャリアを揃えた他社のクルーに勝つ快感は、クルーにとって何者にも代え難いものになりました。勝つ楽しみは何よりクルーを強くすると思います。

1999年10月、会津高校端艇部の創設100周年に荻野で話した「愉快地漕げば強くなる」という話の原稿にその頃のことを書きましたので、興味のある方ご覧頂きたいと思います。その記事をスキャンして、今日のお話と共にDVDに入れ、鈴木代表にお渡しいたします。

この中には、強くなるための練習法やら道具やら、いろいろと新兵器を考えては楽しんだ話が出てきます。みんなで一生懸命に考えて、何か編み出して、試して、失敗もありますが巧く行った時の嬉しさ、それがそのまま強さに繋がるようです。

一例として当時ナックル艇で使っていたオールの長さはエイトと同じでした。それを15センチ短くしてスタートが一艇身以上強くなったのは画期的で、もう負ける気がしなかったものです。

何故続くのか？

基本的には楽しんでから続くのでしょ、そして楽しむには勝つしかない、勝つには工夫するしかない、努力するしかない。その連鎖を楽しいものにするのだと思います。

今日の話の配付資料の最後に私の漕歴を付けました。途切れた処はありますが、それでも80年近く、何とか漕ぎ続けています。一番大きいブランクは退職後の鎌倉生活十年ほど、続けたことが興味と基礎的な体力を何とか保てた理由だろうと思います。

然し昨年は日本スポーツグランプリで表彰された折りに、60, 70歳から始めても遅くはない、80代になれば日本人は勝てる、と言うことを改めて学びました。

他にも役に立ったと思われる小道具が幾つかあるので挙げてみます。先ずはエルゴです、水泳が体に良いと言われます。局部に強過ぎる刺激、衝撃を与えない全身運動だからでしょう。エルゴもそれに劣らない体にやさしい全身運動だと思います。漕ぎ方にもよりますが膝や腰には特にやさしく、然も計器が充実していて、これ以上望むことが無いほどです。

そして、エルゴが健康を保ってくれたと思っています。規則正しい毎日の練習は何よりの健康法でしょう。またデータを記録することで体力、健康の推移を何時も自分で掴んでいることが、興味を保ち、身体に気を付けることにもなるのだと思っています。

私の今の練習は殆どがエルゴです。そのエルゴの練習を長続きさせるのが「心拍トレーニング」です。全力ではなくて、心肺機能、持久力、そしてパワーなどそれぞれの機能増進に一番効率の良い、専門の練習強度即ち心拍数を選んで練習するので、比較的楽にその目的が達せられるのです。

苦し過ぎる練習は永く続きませんが、基礎的な運動能力を付ける練習とか有酸素の練習は強度が低く至極楽です。心拍計で強度を測りながら練習するので、安全な練習でもあります。心拍トレーニングに関する記事も少しですが配付資料に付けましたのでご覧になって下さい。

エルゴは家の中の一番使い良い場所に置かないと結局練習しないことになって了います。良い場所とは私の場合書斎、孫二人と使う勉強部屋ですから窮屈ですが、練習の邪魔にはなりません。昔、エルゴをベランダに置いて居た頃には、遂に数年間練習に使うことはありませんでした。

私のダブルスカルスの相棒、松野さんは居間に奥さん用のサイクリングマシンと並べて置いて、同じ時間帯に練習しています。生活に一番近いところに置くのが継続の秘訣だと思います。居間などに置くのは奥さんに反対されて果たせない人が多く、これは残念なことです。

補足

オールを15cm短くして強くなった話を書きました。これは丁度良いレバーレシオ（アウトボードとインボードの長さの比率）では艇速に対するハンドルのスピードが丁度良く、筋肉の都合の良い収縮速度のために漕手が十分にその馬力を出せるのですが、アウトボードが長すぎると引きが重くなってハンドルの、従って身体のスปีドが上がらず、十分な馬力が出せないのです。これは丁度ガソリンエンジンの馬力が充分回転数の高い時にしか出ないのと同じことです。我々の場合には、ナックル艇のリガースプレッドが動かさないのがアウトボードだけを短くしてレバーレシオを合わせました。

エイトのオールをそのままナックル艇で使うと、艇速の違いが大きいためにはコンスタントでも大きく不利なのです。逆にアウトボードの短いオールは車でいえばローギヤを使うことに当たりますからスタートの加速が俄然良くなるのは当然なのです。

実はもう一つ、我々の会社は木船を作る会社で漕手の二人が船大工でしたから、当時の木のオールを加工して軽くしました。特にブレードの先端に昔は付いていた銅板の補強を外し、斜めに削ってそこに横目の木材を接着して元の形に戻しましたから、銅板の重さが全部無くなり、振り回しが凄く軽くなったものです。その上ブレードを薄く軽く削って更に軽くしましたから、それらがアウトボードを15cmも短くしたと相俟って振り回しが驚くほど軽くなったのです。

それがスタート3本のブレードの戻しを早くし、振り回しを全体に軽くしてストロークを楽に速くしたのです。ピッチが上がるし、上げなければずっと楽に漕げます。従って我々が短いオールを使った時には、スタート6本を終わってスタートダッシュの何本目かにはもう水が空いていました。実に小気味の良い出だしだったのです。でも他のクルーは「スタートが巧い」と言うだけで、このオールに気の付いたクルーが居るようには見受けませんでした。

今のオールはレバーレシオが調整出来る上に、リガースプレッドも変えられます。その上オール長さまで調整出来るのですから、上に書いたようなことはブレードの加工を除き容易に出来ます。

当然順風、逆風に対する調整も可能ですから、利用しない手はないと思います。私も今年船を買いましたのでこれから自分で色々やってみて、風速とピボットの移動距離の調整など何れお伝え出来るようにしたいと思っています。

以上