

## U19 日本代表 1 次合宿から

ラダーを使ったウォーミングアップ

2013.6.9-11 実施

戸田ナショナルトレーニングセンター

専任ディレクター 長内 暢 春

## テーマは『陸の上からシンクロ』

### これ、レートいくつ？

あまちゃん。宮藤官九郎の NHK 朝ドラが今、ブレイクしている。オープニング音楽を流してみんなに聞いてもらう。『これって、レートいくつだと思っう？』選手は何何？って感じ。軽快なテンポの速い曲だ。右手をオールブレードに見立て、動かしてみせる。イメージが湧いてきたようだ。『これ、ストロークレート 36 だぞ。』こんな、導入で小生のコーチングをスタートさせた。

平成 25 年度 JOC ジュニアオリンピックカップ・第 11 回全日本ジュニアボート選手権大会・(兼)2013 年 U19 日本代表選手選考会が終了した。1×(シングルスカル)という冠大会で勝ち進んで A ファイナルから男子 5 人、女子 5 人が選出された。明快な選考方法のもと、皆が納得のいくレースで世界の切符を手に入れた選手たち。今回は、代表選手たちと一っしょにトレーニングしてきた模様をレポートします。

### 10 人で動いても音は一つ

決まったばかりの選手で、クルー練習が始まる。一人で 2 本のオールを漕ぐ、舵手なしクォオドルブル。4 人乗りの艇だ。8 本のオールで艇を進めるチーム種目だ。糸乱れぬ歯車のような精密な動きが要求される。フィットネストレーニング担当として、艇に乗る前にどんな準備を用意しておくか。ボート競技出身のトレーニングコーチの見せ所だ。ローイングの言葉を使って選手にトレーニングのねらいや到達目標を説明しながらコーチングを進めていく。常にローイングをイメージさせたいからだ。

まず、ウォーミングアップからの開始となった。ねらいは統一感。『陸の上からシンクロ』だ。大林コーチの水上トレーニングでの指導とのすり合わせをしながら、希望に沿うように陸上でのトレーニングも展開していく。たとえばタイミングを合わせるきっかけに『音』がある。2000m のレースで 230 本漕いだとしよう。8 本のオールに微妙なタイミングのずれが 230 回起きるわけだ。ファイナルレースは 0 コンマ 1 秒単位のレースとなることが多い。ご存知の通り、ボート競技は漕ぎ手がゴールに背を

向けて動くスポーツだ。艇が前に進むのに、一度レールの上を逆戻りしてオールを水の中に入れて推進力をつくりだす。そのとき、上手に艇とけんかしないように進む方向に体を一致させていかなければ艇は水面を滑っていかない。ここがローイングの難しいところだ。水とのシンクロ、艇とのシンクロ、そしてクルーとのシンクロ。生理学的数値にはなかなか現れてこない体力要素がこの部分だ。コアオーディネーション、動的調整力、運動連鎖などをどうやって引き出していくか。最近、小生が関心を持っているのが“動きを改善するトレーニング”だ。今回は、ウォーミングアップにラダー<sup>※</sup>を使用した。大林コーチが陸上の選手の様子をしっかりと観察してくれる。強化部の重田コーチが選手と一っしょに動いて確認してくれる。そんな意味では、“陸上トレーニングと水上トレーニングのシンクロ”はこれからのボート競技の課題といえよう。ラダートレーニングの意図を以下に述べておきます。

※ラダー：はしご状のトレーニング器具

#### 1. ねらい

- (1)General Skill (競技の専門的スキルの基礎)を構築するために有効なトレーニングです。
- (2)“身の熟し”に必要なスピード(直線的な速さ)、アジリティ(方向転換をともなった速さ)、クイックネス(俊敏な速さ)の要素を養成します。
- (3)ラダーという枠の中で動くことで、動作をコントロールし“精緻さ”を獲得します。
- (4)ボート競技は循環型スポーツという運動様式カテゴリーであり、精緻な動きが要求されます。
- (5)それゆえ、ラダーを使ったトレーニングはボート競技の動作づくりに有効です。
- (6)本ウォーミングアップシリーズでは動的柔軟性だけでなく、神経-筋系の協調性を高めていきます。
- (7)心拍数と筋温が徐々に高まっていくように、歩行→スキップ→ステップへと展開していきます。  
※アジリティ：ローイングでは、キャッチからドライブの局面の素早い移動動作。

#### 2. 評価観点

- (1)耳垂-肩峰-大転子のラインが直線状にある。(ステップを除く、艇上の座位基本姿勢)
- (2)離床脚の足関節が背屈している。(パワー発揮の

ための予備緊張動作)

- (3)支持脚の膝関節が伸展している。(下肢をつなげるため、しっかり二関節筋を使う)
- (4)遊脚接地時に足裏の乾いたタンタンという音が表現できている。
- (5)股関節が伸展している。(下肢と体幹をつなげるため、しっかり二関節筋を使う)
- (6)上肢と下肢が協調している(特に手・肘・肩を直線的でなく“機やか”に表現する)
- (7)対角・螺旋の動きができる。(上肢・胴体下肢のねじれ動作を表現する)

### 3. エクササイズ

- (1)足関節(外倒し/内倒し、背屈/底屈、右回旋/左回旋)
- (2)腕振り(肘の回内/回外&屈曲/伸展、肩の内旋/外旋&伸展/屈曲&外展/内転、肩甲骨の内転/外転&拳上方回旋/下方回旋)
- (3)45度ピボットランジウォーク
- (4)180度ピボット四股ウォーク
- (5)ヒール・スキップ(膝関節を使わない足関節のみのスキップ)
- (6)ニース・スキップ(膝関節によるスキップ)
- (7)ヒップ・スキップ(股関節によるスキップ)



ニーススキップ。遊脚の足関節背屈がローイングのレッグドライブ。叩き落としを激しく！脚の付け根から動かし始めよう。



ヒップスキップ。股関節を引き上げる。ラダーに気を取られて上肢の動きが止まらないように。左後ろは重田先生。これは初日。まだ、シンクロの指示なし。

- (8)ヒップローテーション・スキップ(股関節の前回しスキップ)
- (9)バックヒップローテーション・スキップ(股関節の後ろ回しスキップ)
- (10)サイドクロス・スキップ
- (11)クイックステップムーブ
- (12)インアウトアウトイン・ステップ
- (13)バックインアウトアウトイン・ステップ
- (14)ツイストクロスレッグ・スキップ(右支持/左支持)
- (15)ツイストクロスレッグ・スキップ(スイッチ)

### 4. ウォーミングアップの方法

- (1)2本のラダーを横に並べます。
- (2)男女とも艇と同じ順番で縦に並びます。
- (3)男子と女子が常時に同じテンポとリズムでスタートします。
- (4)後続の選手は先頭の選手と同じ動きをします。
- (5)結果として、全員が同じ動きになります。
- (6)床とコンタクトした時の音が一致するようにします。



2日目。見事に隣と、そして前とシンクロ。床とのコンタクト音は一つ。乾いたタンタンという音を出そう！乗艇前から動き合わせ。これがクルーボートのためのウォームアップだ。



ツイストクロス・レッグスキップ。上肢と下肢を反対方向に胴体から雑巾のように捻ってカウンターツイストすると大きな関節可動域が得られる。