

戸田ナショナルトレーニングセンター
トレーニング専門職 長内 暢 春

2年連続クォドルプル種目アベック優勝の最強豪県“愛媛”の真摯な取り組みから

1. 陸トレに特化した丁寧で緻密な強化合宿

昨年は小職の思わぬ入院で実施中止となってしまい、ご迷惑をおかけしました。『昨年楽しみにしていた長内合宿を生徒たちが待ちわびていました』。強化担当の徳岡先生（松山東）からの一声に身が引き締まる思いがした。毎年、呼んでいただいているのでマンネリしないように準備しての愛媛入りとなった。例年松山市開催でしたが、今回は大洲市国立青年の家での合宿となった。谷口先生（松山北 国体担当）の送迎車で見事な紅葉を観楓しながらのドライブとなった。

毎年、2日間で3講座の陸上トレーニングだけの実技講習を実施している愛媛県。各学校に取りこぼしがないように選手層の底上げとトップ選手のモチベーションアップを狙った強化合宿である。今回は学校祭や検定試験など学校行事と重なり参加を見合わせた学校もあったが、60人もの生徒が集合し熱のこもった陸上トレーニングとなった。『しっかり各学校に定着させることが何よりの恩返しになると思います』と山下先生（愛媛大学附属、強化担当）の力強い挨拶で締めくくられた。

2. 理にかなった機能美をめざした動きづくり

ある甲子園常連校の高校野球部では、プロのトレーニングコーチが来てエクササイズを一回やってみせる。その後選手がまねてみる。できるまで、必死にやるらしい。視たままのイメージを目に焼きつけて脳にインプットし、ふたたび映像を脳-神経系を経由して内部感覚を駆使して骨格-筋系でアウトプットして表現する。アスリートには、見ただけでできる選手、プラス言語教示でできる選手、さらに手とり足取りされてできる選手と3通りいる。インストラクターが表現した動きが、さまざまな動作表現となって選手たちからフィードバックされてくる。指導者たちが大笑いするような予想を超えた選手もいる。イメージやリズムの再現、しなやかで流れるような動き、効率のよい力の ON/OFF がはっきりした動きなどといった体力要

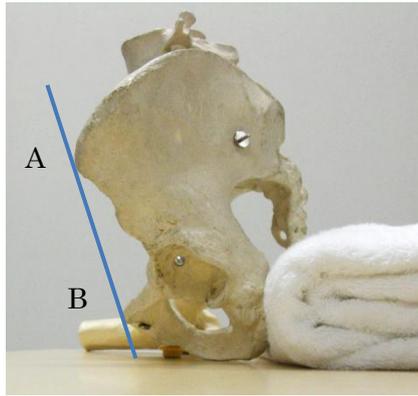
素はコーディネーションといわれる。動的調整力、動的柔軟性、可動性、安定性などの総合的な集大成が理にかなった動きをつくりだす。いわゆる『機能美』をつくりあげていくためのトレーニングが体づくりに対する『動きづくり』である。動きづくりのトレーニングは、神経系が新鮮な部活動開始時のアップ直後、時間をかけて丁寧に実施しなければ効果がない。循環型スポーツに属するローイングはくりかえしの精緻なボディコントロールとオールコントロールが要求される。裏打ちされた“うまさ”が効率のある有効な DPS (Range of Motion) を創りだすからだ。生理学的指標にはなりにくい“うまさ”のトレーニング。しかし、鍛え上げた力強い筋肉と粘り強い心肺機能をどう使うかは、巧さにかかっていると私は思う。

合宿第1日目

1 講座目 動的柔軟性を改善するための『伸びる&操る』エクササイズ



Puppy position からの股関節回旋エクササイズ



A の出っ張り部分が上前腸骨棘. B の部分が左右恥骨の結合部で恥骨結合. A と B を結んだ線が床面と垂直になっている状態が中間位です.

Pelvic Tilt A が左側(前方)に傾いた状態が骨盤前傾位



Before IN 愛媛

肩のラインは膝より低く！股関節を割って腸腰筋と大腿四頭筋をしっかり伸ばそう。



地を這う蜘蛛男軍団(川越高校ラグビー部) 左下筆者

After IN 川越

体幹を固定して倒れにくいローポジションを取るために、腹筋と背筋の同時アイソメトリック筋収縮で上下連続移動

合宿二日目

2 講座目 胴体強化エクササイズ ~サーキットトレーニングシリーズ~

3 講座目 ストレングストレーニング ~基礎的なリフティングテクニックとクイックリフトの習得~



一本橋エクササイズ

大腿部は床と垂直にし、円背姿勢にならない。膝頭がつま先より出さずにグラグラしないように連続のスプリットスクワット



リフティング開始ポジション

つま先はバーの下に入れる。グリップと肩の位置は床に鉛直か若干肩が前方に位置するように。背と腹の筋を緊張させてセットバックをつくります。

