

アスリートの発掘・育成・強化について考える

滋賀県広域スポーツセンター機能強化事業（プロコーチセミナー）から

2012.12.22-23 実施

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

今次氏（滋賀県強化部、立命館大 HC、桑野造船）から依頼を受け、琵琶湖に行ってきました。滋賀には瀬田中、瀬田北中、今津中、瀬田漕艇クラブがあり、なんと 100 人規模で部活動が運営されている！U15 世代の元気がいい。この母集団をどうやって発掘し、育成し、強化していくか。これが小学校・中学校・高校・大学・社会人・クラブチームの指導者が共有すべき今日的課題である。

従来から各都道府県の体育協会ごとに実施してきたジュニアアスリート発掘事業は、パイロットスタディとして新しい展開を見せようとしている。『メダルポテンシャルアスリート育成システム構築事業』がそれだ。平成 24 年、独立行政法人日本スポーツ振興センター（JSC）が文部科学省より受託した上記の新規事業では、有能なアスリートを見出し、適切な育成・強化を図る手法・仕組みを調査研究・開発するとともに、これらの手法をもとに、メダル獲得の潜在能力を有するアスリート（以下「メダルポテンシャルアスリート」という。）まで確実に引き上げるためのシステムを構築することを目的としている。

（※すでに JSC が HP でアップ済み）トレーニング指導においても、一人のアスリートを縦断的かつ横断的に指導していく体制がこれからは問われてくる。内に囲うのではなく、外へ外へと展開していく。

そんな動きがある中で、滋賀県にやって来た。写真をご覧いただければわかるように、すべての世代が交流している風景がもっとももっと増えていくことを期待するとともに、もっともっとトレーニングの普及活動をやっていかなければいけないと思いながら帰路についた。

今回、東レ滋賀ボート部総監督北川健雄氏のご厚意により東レアローズの旧体育館でトレーニングをすることができました。感謝致します。

体の使い方がわかれば動きが変わる ～ヒップ・エクステンションから～

体の使い方を学習する。まずは動き方を時間かけて丁寧にみっちり習うことから始めよう。これは初心者だけではなくありません。トップアスリートになっても、し続けるルーティンワークです。そこから動きを変える作業（スキルアップ）が始まります。変わる瞬間を見過ごしてはいけません。



ヒップ・エクステンション (Hand-Knee position)

デモンストレーターは立命館大学女子選手。様子を見つめる東レ選手、立命館大選手と指導者。

まずは正しい四つんばいの肢位 (Hand-Knee prone bridge position) をつくろう。大腿骨は家の柱だから床と垂直に立てよう。下腿骨は矢状面 (人体を前後方向から縦断した垂直面) でまっすぐに、つま先はピンポイントで足底は垂直に支えよう。上肢 (腕) は肩甲骨上腕関節の真下に手をつきます。背中が反り反り・曲げ曲げにならないよう観察します。視線は床です。

写真は左脚をはずした (OKC: open kinetic chain 足が路面や自重につかまっていない非荷重の運動形態) 3点支持です。この肢位からさらに右手を開放して2点支持にもっていきます。そしてダイナミックに腕と脚を曲げ伸ばして対角運動を行います。左右の骨盤と肩甲骨がスイッチするときに揺れない (ぶれない、ぐらつかない) で水平になっていることを観察しましょう。左脚は付け根からしっかり股関節伸展して膝が折れないように足関節底屈位で伸ばしましょう。左脚は骨盤の高さより上に挙げよう。股関節は大腿骨が後方に回転することによって伸展します。可動域は後方へ 20° もあります。ローイング動作では最大可動域まで使わずフィニッシュを迎えています。コンディショニングトレーニングでは、股関節伸筋群をしっかり使い切る局面も大事です。伸展動作では肩甲骨はイヌ (内転位) となります。腕も肩より高く上げましょう。視線は正面を向きます。そうすることで頸椎まで運動連鎖につながります。屈曲動作では膝頭と肘をタッチさせよう。この時、首を中に引き込んでタッチした部分を目視しま

す。肩甲骨はネコ（外転位）です。これがいつも長内が言っている『機能美』です。

写真の動作でどこの筋が収縮しているか確認してみましょう。太ももの付け根（ハムストリングス）が緊張し、お尻（大殿筋）がキュッと縮まっていることが観察できます。オールにしっかり力が伝わり、ブレードが最後の仕事をしてくれます。大林コーチがエルゴで指導されているシーンをリンクさせてみましょう。

※このエクササイズを機能的におこなうためには、姿勢の学習とローカル筋の学習（呼吸運動、ドローイン）を前もって実施しておきます。



なんと、こんだけの選手・指導者が東レ アローズ旧体育館に集結しました！