トレーニングコーチの仕事現場17　　2013.7.13実施

神戸大学漕艇部のコーチングから
～試合期のストレングストレーニング～

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

先の関西選手権(7/6-7)で男子エイト優勝、女子舵手付クォドルプル 3 位(朝日レガッタ優勝)と勢いのある神戸大学。マネージャーも含めた総部員数が 94 人の大所帯だ。今回は、大阪市東淀川区にある神戸大学漕艇部クラブハウスでのコーチングをレポートします。

インカレまで約 5 週間となった。各チームとも最後のクルー編成、そして地方レース参加などのイベントを入れて漕ぎや戦力のチェックを実施している。『T大学でやっているサーキットを指導して下さい。』結城コーチから連絡が入った。(※『神戸大学漕艇部コーチに就任し６年目のシーズンを迎えました。チームとの縁は、自身・中央大学卒業後に地元兵庫県の強化選手として現役を続けている間に神戸大学生らと国体クルーを組む機会がありました。私が現役を引退する意思を固めると同時にコーチとしての招聘を受け 2008 年よりチームの一員として加わることとなりました。』神戸大学漕艇部 HP より）冬季の戸田合宿では動きづくりのためのコンディショニング・トレーニングを指導した。

今回は、レジスタンストレーニング(※最近は筋トレをストレングストレーニングというよりも、バーベルを使ったフリーウェイトトレーニングや自重負荷トレーニングやマシーントレーニングやその他の器具を使ったトレーニングを総称して、レジスタンストレーニングと呼ぶことが多い。)

第１クォーターでラップタイムを出し、第４クォーターでもラップタイムを取る。そんなテーマを自分に課して、ここ数年ストレングス(フィットネスのトレーニング)を考えてきた。もちろん、第２・第３クォーターで失速しては元も子もない。

圧倒的な最大下の筋パワーを持続させる体力が要求される競技だ。スピードからのアプローチと筋力からのアプローチが問われる。パワーがスピード・ストレングスといわれる所以だ。今回は、バーベルを使ったサーキットトレーニングと胴体強化のサーキットトレーニングを指導してきました。

昭和の風景満載の艇庫前で。神戸大学ボート部の選手たち(インカレ、オッ盾メンバー)。最後列中央(扉取っ手部)結城竜則ｺｰﾁ

腰幅のスクワット。下っ腹と太腿付け根がくっつくように(上前腸骨棘が大腿骨上部に接近するように)股関節屈曲/伸展を繰り返します。ローイングもこの動作を意識しておこないます。下半身における近位から遠位へのパワー発揮の運動連鎖を学習します。

ナロースタンスのスクワット。ストレッチャー幅に近いところで立ち位置をとります。つま先を正面に向けて Toe-Knee ラインを一直線にします。支持基底面が小さくなるのでボディバランスを維持するために、必然と身体深部を意識してスクワットします。

離床した遊脚の足関節はいつも背屈位(つま先上)、支持脚は膝を曲げずに伸展位にしておくこと。これが、ダイナミックなウォーミングアップやプライオメトリック・トレーニングのときにいい加減になっているのが問題だ。次の動作で床反力をも効率よく最大パワーを引き出すために重要な局面だからだ。これこそが機能美だ。自分たちの動きを観察し合って、本来のファンクショナルの意味を再考してみよう。ブルーシートと草むらの間には車道があり、車がビュンビュンとスピード出して走ってた。斜めにある坂道を登るとそこは、神戸大学のホームグラウンド“淀川”だ。対岸後方にはビルが立ち並ぶ大阪市が見える。蹴り出す場所までは写真からさらに右側へずっと歩いていく。

水平方向運動のローイングエルゴメーターと垂直方向運動のバーベル・ハイプルアップの違いについて、リフティング上の留意点を説明しました。エルゴや水上でのテクニカルドリルで実施するポーズ漕(分習法)では、フィニッシュ～ハンズアウェイ～ピボット(胴体前傾)～膝屈曲となります。これが合成されて、最終的にフィニッシュ～膝屈曲という連続動作へ移行していきますが、ハイプルでは、ピボットの動きをいれないように気をつけます。リフティングにおける垂直方向では、トルクがはたらいて、腰椎へのストレスが大きいからです。バーベルを下ろす局面では、肩が前方へ振られないように真下への軌道を確保します。さらに、『バーの軌道は体から離さない』。これが、縦への挙上エクササイズに共通したリフティングの原則です。

バンザイの開始ポジション。膝と肘を浮かした瞬間、腹筋への刺激を感じとります。落ち葉ひらひらを表現しよう。突然の雨と雷で合宿所に移動！昭和の匂いがプンプンする二階大部屋です。熱気でムンムン。

ムササビ。胴体を艇だと思って動こう。キールに沿って左右にローリング。最初は上肢と下肢しか動かないが、だんだんと胴体が揺れだす。ムササビの滑空をうまく表現しよう。右下肢～胴体～左上肢の運動連鎖(キネティックチェーン)できてます。

側臥位エクササイズの開始 / 終動ポジション。
苦しくなってくると、上の骨盤(左寛骨)が下にしっかり乗らなくなってくる。同時に左右肩甲帯ラインと両足も床に対して垂直を維持します。ここを厳しくチェックし合おう。畳の擦れた跡って生活感ありますね。

シュリンプ。写真は開始ポジションから下腿部を浮かしているところ。ここから、膝と股関節を屈曲しながら正面方向でカウンターの膝・肘タッチ。エビが活きよくピチピチ跳ねているように屈曲/伸展を表現しよう。回転寿司送りになるな！

大木グルグル。最高難度のファンクショナルなエクササイズ。パートナーの胴体をぐるっと回る。上肢と下肢を駆使して落ちないように重力に抗してタイミングよく動くには、筋力と動的調整力が要求される。大木係も動かないで立っているのが大変だ。まさに体幹力だ。昭和の人間は朝飯前にできたんだけどなぁ。アスリートはコーディネーション＝器用さを武器にしたい！

お礼：帰りは車で新大阪駅まで送迎いただきまして、池田コーチ、有難うございました。紙面をお借りして御礼申し上げます。