

網走桂陽高校と網走南が丘高校ボート部のコーチングから
～ローイングの動きを陸上からしっかりイメージしよう～

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

もう、ナナカマドが紅葉し始めていました。T シャツ 1 枚で羽田を出たのに、網走は一気に秋めいていました。インターハイや国体が終了し 3 年生が引退して、いよいよ 1・2 年生を主体にした新人戦が全国各地で始まる時期になりました。北海道は来週 28 日・29 日が新人戦です。そんな、試合一週間前の網走の高校生たちに会ってきました。稲垣先生（全国高体連ボート専門部強化委員長）が赴任する前まで、小職がボート部顧問だった網走南が丘高校、そして網走桂陽高校の生徒たちといっしょにトレーニングをしてきました。



どうです、この風景。素敵でしょ。土手左がオホーツク海に注ぐ網走川。土手右が北海道名物、パークゴルフのグラウンド。クロスカントリーの選手がストックを付きながらローラーのついたスキーでトレーニングするコースになってます。右に下っていくと、高倉健さんの映画“網走番外地”で知られる網走刑務所に向かいます。手前にいくと、右に曲がって網走湖へと続きます。住所もなんと“大曲！”

V字スクワット。今回は、スクワットのくり返しではなく、スタティック(静的)に姿勢を維持しているパターンです。8秒間、腹横筋によるドローイン、オシッコ&ウンコ我慢で骨盤底筋などを駆使し、そこに表層筋である腹直筋を合わせて、オールの固定感をつくりあげます。『ダラダラとブレードが流れてから水をつかみ始めるのを何とかしたい』という吉尾先生へのリクエストにお答えしてのエクササイズです。ローイングのキャッチポジションをイメージします。顎を上げず、引かず。胸椎はモビリティ関節なので若干の弯曲をつくります。腰椎はスタビリティ関節なのでニュートラルゾーンを意識します。曲げ曲げ・反り反りにならないように、陸上のウォーミングアップから動きづくりしておきます。足裏はしっかりとアスファルト面をとらえます。踵(かかと)にスイッチを入れて、腓腹筋～ハムストリングス～大殿筋といった背面筋群を意識します。大腿の表側は、膝の伸展にかかわる二関節筋の大腿直筋と連動する腸腰筋の伸びを感じます。肩甲骨は外転、肘関節は回外してエントリーポジションをイメージしましょう。腕の始まりは、胸鎖関節から伸びることを確認します。そうすることでロングレンジが生まれます。下肢～体幹～上肢の連動(運動連鎖:キネティックチェーン)が動きづくりのポイントです。さあ、写真の選手たちのコーチング・アドバイスを考えてみましょう。どうですか?一番手前の筆者と組んでいる選手は、膝角を90度にさせ、さらに骨盤後傾を修正してあげましょう。2列目左の選手は、顎を引きすぎて視線が下向いてますね。艇上では下向いてはいけませんね。写真では見えませんが、腰椎が“曲げ曲げ”になっている様子が観察されます。



プローン・ブリッジ。腹臥位で前腕部とつま先で4点支持します。右腕と左腕を外転して交互に地面から離して3点支持にします。大事なことはドローインして体幹部を固定することです。そして、右と左の腸骨に高低差がないように動くことです。離れる瞬間に、“踏ん張る”ことが、ブレードの固定感を生むからです。これができたら、反対の脚を浮かして2点支持にレベルアップしていきます。ウォーミングアップでは、8回程度の入れ替えエクササイズとします。



艇庫前で。この艇庫も、あと3ヶ月で雪に覆われて出入りできなくなり閉鎖されます。11月から6ヶ月間、学校で陸上トレーニングと向き合います。そんな中で、年中ボートが漕げる本州の高校生たちに立ち向かうのです。そうやって、ボート環境で考えると、日本は広いですね。



久しぶりに、網走川でコーチング。左は吉尾先生（網走桂陽高校教諭）。後方の山は天都山。冬はスキー場となり、体育のスキー授業がおこなわれる。

モーターの上からの満月を見てください。右は山岡先生（網走南が丘高校教諭）。山岡先生は現役のカヌー選手です。東京国体ワイルドウォーター種目の北海道代表です！