

館林女子高校と館林高校ボート部のコーチングから
～しなやかに伸びよう、かるやかに操ろう～

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

館林女子高の駐車場に着くと、となりの車から若者が降りてきた。『長内さんですか?』。聞けば、館林高校OBの斉藤君（仙台大で漕ぐ）で現在、神奈川県消防署に勤務。今日は、恩師の金田先生に東京国体優勝のお祝いで挨拶に来たようです。『それじゃ、いっしょにトレーニングしよう』と誘った。斉藤君に荷物を持ってもらい、体育教官室へ向かう。そこへ待ち受けていた屈強でマッチョで強面こわおもての二人！ 金田教諭（館林女子）と重左見教諭（館林）。そして華奢な女性の小暮教諭（館林女子高卒で現在

非常勤)。ボート部は極めて少ない群馬県であるが、毎年いい選手をつくってくる両校だ。目が離せない館林軍団である。すぐ横に城沼があり、ここが水上練習の場となる。漕で有名。観光客用のアヒルボート、そして漁業も行なわれているので、なかなからしい。群馬といえば、U19とU23のナショナルコーチを務める大林邦彦氏の出身地でもある。今年も猛烈に暑かった館林。2010千葉国体の関東ブロック予選で来て以来だが、今日はとてもすがすがしい秋空に恵まれた一日でした。



スコルピオン(サソリ)。相反神経支配の法則(※)を適用。開始姿勢は腹臥位、肩関節内旋位で手のひらを上に向ける。獲物(今日のご馳走は手のひらにのっている。)この生徒は体操部出身なので、すごいです！

右脚を振り上げる。脚の付け根(大腿骨骨頭から動き出す)。股関節伸展で腸腰筋と大腿四頭筋をストレッチし、裏側のハムストリングスと大殿筋を収縮させる。半ズボンのシワに注視。シワの数が多いほど筋収縮の様子が観察できる。背筋群も動員させて脚伸展しよう。

※シェリントンの法則。作用の拮抗する筋（ここでは、股関節の角度を小さくする屈筋〈腸腰筋と大腿四頭筋〉と伸筋〈ハムストリングスと大殿筋〉の1つに興奮作用を及ぼすと同時に、他を抑制する運動ニューロンの神経機構を相反神経支配といいます。シェリントンは英国の神経生理学者(1857-1952)。脊髄反射や脳の機能の研究でノーベル医学生理学賞を受賞した。医学書院 医学大辞典より引用一部改変



膝の高さに注目。素晴らしい振り上げです。つま先は底屈位で手のひらの獲物に狙いを定めます。



後方から。しっかり膝が引き上がって、股関節外旋/伸展、膝関節屈曲、足関節底屈を表現してます



終動ポジション。最後はつま先を手のひらに勢いよく突き刺します。これでしっかり獲物をとれました。脇腹のシャツのシワを観察しましょう。斜めにシワがよってます。腹斜筋・肋間筋などが仕事をしていることが確認できます。下肢から殿部の背面筋群が最大収縮していることも確認しましょう。首をひねって目視することで、頸椎まで運動連鎖(キネティックチェーン)して、下肢～体幹(骨盤・脊柱)～上肢をしっかりつなげます。反対側の脚に移行するとき、切り返し動作を素早くして骨盤(右の腸骨から左の腸骨へ)を転がします。『しなやかに動く』、『スムーズに動く』。これこそが、アスリートの“機能美”です。



このゴッツイ二人を見てください。学生時代は二人とも、筑波のラグーマンです。こえっ！左が金田教諭(館林女子。その前は館林。)右が垂左見教諭(館林)。

群馬県の高校生といえば、近いところで、館林高校卒業の栗原誠和選手(日大・明治安田生命)の活躍が思い出されますね。全日本ジュニア1×優勝。アジアジュニア選手権1×優勝でした。現在もシニアで活躍中です。



後列左から3人目が金田教諭(館林女子)、右端が垂左見教諭(館林)、前列右端が斉藤OB(館林-仙台大卒)