

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

ほぐし体操7種目のひとつ

～肩甲骨（The shoulder girdle）に着目したアニマル・ムーブメント～

乗艇後のクーリングダウンとして積極的な動的エクササイズを取り入れていきます。昨年12月、U19 ナショナルクルー代表選手選考強化合宿の講習で実施したものです。乗艇トレーニングでは、肩甲骨を水平方向で引き出し運動と引き込み運動を繰り返しています。そこで生じた筋疲労をコンディショニングトレーニングで回復させていきます。

ここでは、ローイングのキャッチ局面を“ネコ”、フィニッシュ局面を“イヌ”と定義します。ネコの基本形は四つんばい、目

はへぞルック、へそをドローイン（背側に引き込む）させて、円背姿勢をとり、骨盤を後傾、腹筋は収縮、背筋はストレッチとします。

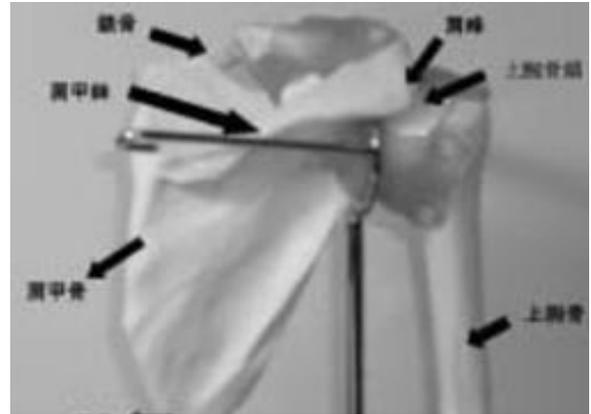
イヌの基本形は四つんばい、目は正面ルック、へそを地面に押し下げ、背を反り、骨盤を前傾、腹筋はストレッチ、背筋は収縮とします。

このアニマル・ムーブメントでは、右上半身と左上半身で同時にイヌとネコを表現します。3Dでフィギュアエイトを描くイメージです。



マニュアル・コンタクトで運動方向を誘導します





肩甲骨と上腕骨（背面）

左肩がネコ、右肩がイヌ

イヌとネコの動き

1) 肩甲骨のエクササイズ

肩甲骨のみに集中し、骨盤は動かさない。

- ①中間位から内転（図6）
- ②中間位から外転（図7）
- ③内転から外転（または逆パターン） ゆっくり外転していきスコン！と脱力して重力にまかせて落下し、内転する。
- ④中間位から挙上／上方回旋（図8，9）
- ⑤中間位から引き下げ／下方回旋（図8，9）
- ⑥挙上／上方回旋から引き下げ／下方回旋（逆パターン）
- ⑦④～⑥の連続モーション前方回しと後方回し

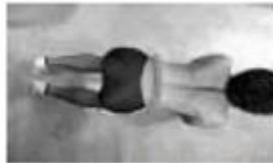


図6 肩甲骨の内転



図7 肩甲骨の外転



図8 肩甲骨の挙上(左)と下制(右)



図9 肩甲骨の上方回旋(左)と下方回旋(右)

【引用文献】長内暢春著 ポート競技のコンディショニング「10の法則」月刊ローイング 2007.9 p40-43

【参考】 アニマル・ムーブメントの機能解剖

肘関節		肩甲骨の運動と筋		
ネ コ	伸展位	外転	挙上	上方回旋
		前鋸筋 小胸筋 広背筋	僧帽筋上部 肩甲挙筋	僧帽筋上部 前鋸筋
イ ヌ	屈曲位	内転	下制	下方回旋
		僧帽筋中/下部 菱形筋	僧帽筋下部 小胸筋	小胸筋 肩甲挙筋僧帽筋上部

★これまで各地で指導してきた講習内容で伝えきれなかった部分を高体連 HP で解説していきます。