

沼津工業高校と二俣高校と天竜林業高校ボート部のコーチングから  
 ～どう動いているのか骨でイメージしよう～

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

三島駅の改札口まで、河口先生(全国高体連ボート専門部副部長)がお出迎えに来てくれていた。富山県で行われた中地区指導者講習会の帰り、二人で酒を酌み交わしてからの付き合いだ。もう7年くらい前かなあ？今回は、二俣高校と天竜林業のボート部が一泊で合同練習に来るということで、サプライズ講習と相成った。

橋(写真の後方)を左へ渡って山沿いを数百メートル行くと、国道の土手っプチに艇庫があった。卒業生 OB の熱意で図面が引かれ鉄骨を組んでつくられた自作の建物だ。二階建てでボートが型どられたすてきな看板。この、やや浅瀬の狩野川が

沼津工業高校のホームグラウンドだ。

2011年には大塚圭宏選手が全日本ジュニア大会で優勝し U19 日本代表となる。本年度 2013 年ユニバーシアード 2×日本代表として活躍している。また女子では、植松詩織選手が 2011 年岩手インターハイ 1×で優勝。すばらしい選手を輩出している。どこへ行っても思うことだが、日々、地元の水域で泥臭く現場で悪席しながら、地道に手かけて生徒たちと向き合って発掘・育成・強化を成し遂げている指導者たちがいてこそその、“トレーニングコーチの仕事現場”です。

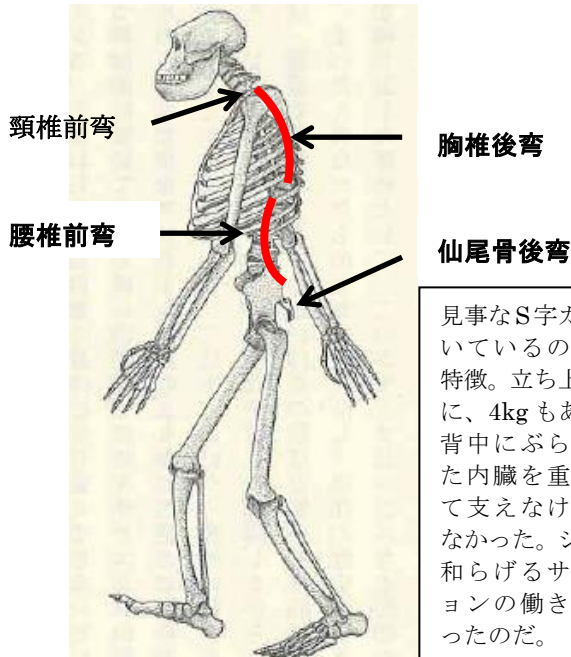


写真(右)バックには霊峰富士を仰ぎ見ながらボートを漕ぐことができる絶好のスポットだ。あいにく、雲がかかって拝むことができなかった。左側の山後方を超えると沼津工業高校がある。その向こうが狩野川河口で沼津港のある駿河湾に注ぐ。生徒は自転車で 15 分程度の山越えをする。艇庫まで足腰が鍛えられる格好の道のりだ。山越え入口には市民プールがあり、生徒たちのトレーニングの場となっている。

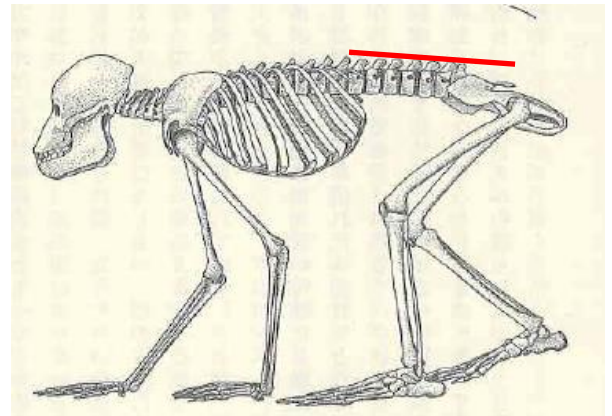
# 1. 重力とたたかう中で獲得したヒトらしさ ～背骨の2次弯曲～

東アフリカが長期的な乾燥期に入り、登るべき樹木なくなり草原や砂漠の中へと生活環境を求めていったとする説に従うならば、われわれ人類の

祖先たちは直立して二本足で生活する中で、ヒトらしい骨格形成を成し遂げていった。下の図を見ながら考えていきましょう



見事なS字カーブを描いているのがヒトの特徴。立ち上がった故に、4kgもある頭と、背中にぶら下げていた内臓を重力に抗して支えなければならなかった。ショックを和らげるサスペンションの働きが必要だったのだ。



腰部の背骨が真っ直ぐで、骨盤が水平についている4本足の動物は、われわれのように骨盤を前後に傾けたり、股関節を伸展させて後ろに脚をのぼすことができない。

私たちの祖先と考えられている類人猿[科]ーヒト(ホモ)[属] 370 万年前ころに二本足で歩み始めたアファール猿人(アウストラロピテクス・アファレンシス)の全体骨格の復元図。1974 年エチオピアで発見された通称“ルーシー”から人類の特徴が明らかになった。11 月に来日するポールマッカートニーが歌って流行していたビートルズの“ルーシーインザスカイウィズダイヤモンド”にちなんで命名されたのはご存知のとおり。

私たちの直接の祖先につながると考えられている類人猿。1500 万年前に生きていたプロコンスルの全体骨格の復元図。肩の関節を大きく動かせることができたのは私たちと似ているが、背骨が直線的で直立歩行には適応していないのは、人類の特徴とちがいますね。(長内加筆) 遠藤秀紀 人体 失敗の進化史 光文社新書 2006 p133

# 2. ヒトらしさを生かした動き ～正しい立位姿勢からの下肢固定型股関節屈曲～

体が重力と折り合いをつけて獲得してきた姿勢で立ってみましょう。その姿勢からお辞儀動作をします。

体幹の筋力トレーニングをする時もこの姿勢を基本に実施しましょう。



重心線に棒を立てます。耳たぶ下(耳介)・肩峰・大転子外くるぶしの前 4cm あたりに棒を立てて、一直線になっているかチェックしてみよう。-



仙骨と後頭部に棒を乗せ骨盤は中間位で股関節を屈曲していきます。腰部のS字カーブは保持して適度な隙間をつくります。

### 3. 運動連鎖の学習

#### ～骨盤後傾－腰椎後弯－肩甲骨外転

ローイングに限らず、アスリートは巧い動きでなおかつパワーが伝達できる動きをしなければいけません。そのためには体の各部位を連携させて効率の良い関節運動をしていく必要があります。ローイングのドライブ局面では、骨盤の後傾位～腰椎後弯～肩甲骨外転位の動きをスムーズに行う

ことで、ストレッチャーとオールに力を伝達することができます。ここでは、運動連鎖(kinetic chain)の犬・猫エクササイズを復習しておきましょう。ドローインの学習を思い出してください。体の中から締めて背骨を固めてから、動き始めます。



ネコ(Cat)骨盤後傾-体幹屈曲～肩甲骨外転。キャッチ局面  
シャツにシワが現れず、ピンと張った状態が観察できます。

イヌ(Dog) 骨盤前傾-体幹伸展-肩甲骨内転。  
シャツにシワが現れて背中を沿っている様子が観察できます。



ローイング動作は  
**骨盤後傾～腰椎後弯（体幹屈曲）～肩甲骨外転**が基本。昨年ロンドンオリンピックのM2×メダリストも、そして日本代表もこの解剖学的肢位をとってました。



後列最右：岩野さん（天竜林業高校 OB、浜名梱包勤務）後列右から 2：平尾先生（天竜林業高校）

後列右から 3：内村先生（沼津工業高校）中列最右：藤田先生（天竜林業高校）中列右から 2：青嶋先生（二俣高校）

前列右：河口先生（沼津工業高校）なお、写っていませんが、石川先生（天竜林業高校）