

全国高体連ボート専門部東地区指導者講習会から

宮城県の高校ボート部の選手たちとトレーニングしました

～ローイングのためのフリーウェイト・リフティングテクニック～

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

来シーズンに向かって、アスリート（競技者）は体づくりに励みます。まずは、今シーズンよりも体を一回り大きくしなければなりません。そのために筋肉を太くするトレーニング(筋肥大)を少なくとも3ヶ月開始します。筋を太くするということは、運ばれてきた(=trans.→トランスポーターション：酸素運搬能力)酸素を使ってエネルギーを取り出す工場(筋繊維)を大きくするという事です。そうすれば、酸素を使う(=use→ユーティリゼーション：酸素利用能力)効率が上がります。そのために筋力トレーニング(ストレングストレーニング)をおこないます。

一方で、これと並行して、呼吸循環器系：肺や心臓や血管)を高めるトレーニングをおこないます。雪国

の高校生は冬場に艇を漕げませんから、エルゴメーターやスキーやスケートやスイミングなどで代用します。ノルウェーやデンマークなどの選手なども、クロスカントリースキーなどの大会に出てウィンタースポーツを楽しんでいるのです。創意と工夫でクラブ活動を楽しんで過ごしましょう。

さて、今回は、バーベルを使ったフリーウェイト・トレーニングのリフティング・テクニックについて解説していきます。何を何キロ挙上すればよいか、という内容につきましては次回にします。今回は、怪我をしないバーベルの扱い方について、勉強していきましょう。少し難しい話が出てきますが、顧問の先生に聞いてみましょう。



アルミシャフトを使ったストレングストレーニングのためのストレッチング。肩甲骨の外転/内転、肩の水平屈曲/伸展。始めは腕伸展位でおこないます。つぎに肘屈曲位でおこないます。肩からではなく、肩鎖関節から腕が動き始めることをイメージします。ローイング動作も同じです。



バーを床から挙上して肩に乗せ、元に戻すまでの練習。

**バーを床から離すときの正しいテクニック ～挙上から元の位置に戻すまで～  
(エクササイズの実施時や施設内でのバーの移動の時)**

**開始姿勢 (前列右端)**

- 足裏全体を床につける。
- 腰または肩幅のスタンス。
- つま先はやや外側に。
- グリップは肩幅より若干広め

**立ち上がりまで (前列左端)**

- 背すじは真っ直ぐ、または若干弓なり。
- 体幹と床のつくる角度を一定に。
- 肩より先に腰を動かさない。
- バーはすねに近い所とし、体に引き寄せる。

**頭上まで (前列中/後列左端)**

- いったん、膝を曲げて沈み込む(ディップ)。
- 反動をつかって足・膝・股関節を同時に伸展する(トリプルエクステンション)。
- 挙上時のバーの軌道は、耳が隠れる位置まで腕を屈曲位とする。

**肩に乗せる**

- 首の付け根で三角筋後部を横切る位置に乗せる (アスリート用)



ベンチプレスのリフティング・テクニック。バーの真下に目が来るようにします。肘と肩を同じ高さにした時に肘が直角になる角度になるグリップ幅で握ります。バーの軌道は真横から見て緩やかなカーブを描く（挙上時にバーが脇の下部）ように挙上します。

#### 5 POINT CONTACT ベンチ種目の安定した姿勢のとりかた

- 1. 後頭部                   ベンチ、または後ろのパッドにしっかり付けます。
- 2. 上背部&肩               ベンチまたは後ろのパッドに、左右均等にしっかり付けます。
- 3. 殿部                     ベンチまたはシートに左右均等に付けます。
- 4. 右足                    床にぴったりと付けます。
- 5. 左足                    床にぴったりと付けます。

理由   正しい姿勢を保持することで、動作中正しいアライメントが維持され、筋や関節に適切なストレスを加え、姿勢の安定、脊柱の保護につながります。

文献   Essentials of Strength Training and Conditioning p359 NSCA



胸の位置が前に倒れないように

お尻と太ももを太くするには、大腿部が床と平行になる位置までしゃがむことです。グリップは手を開かず、しっかり握ってやりましょう。

### 3つのブロック動作

#### バーベルをかついでしゃがむ時の要点

- 1.深く息を吸って胸を膨らませます。  
胸郭の固定
- 2.腹部の筋を緊張させる  
腹部の固定（ドローイン）
- 3.腰の筋を緊張させる  
腰部の固定（腰椎下部の軽い伸展）

※腹腔には液体成分が多く、気体はわずかしか存在しない。したがって圧縮率が非常に小さいため、横隔膜と体幹の深層筋が収縮すると腹腔内圧が上昇する。これらの筋緊張によって高い圧力下にあった腹腔内の組織と液体成分が『液体のボール』となって脊椎支持機能を助けます。その結果、動作に必要な脊柱起立筋の発揮能力とそれに伴う椎間板への圧縮力を大幅に減少させます。

### レジスタンストレーニングにおける動作中の留意点

こんな時	こうしよう/気をつけよう	どうして?
立位	足部母指球と踵部を床につける	基底面を確保し安定した姿勢をつくる
しゃがむ	下背部は丸めず軽度の前弯に	腰部椎間板損傷のリスク回避
膝の曲げ伸ばし & 踏み込み	つま先と膝を同じ方向に動かす	膝関節靭帯損傷のリスク回避
バーを床から上げる	バーを体から離さない軌道で	腰部椎間板損傷のリスク回避
押す	左右の腕を均等に動かす	上腕骨頭前方突出による腱損傷のリスク回避
息を止める	原則、上げるとき吐いて下げるとき吸う	バルサルバ法による怒責による血圧の急上昇リスク回避
ベルトの使用	立位の高負荷で使おう	常に使うと体幹周辺筋群による腹圧調整能力が低下する