トレーニングコーチの仕事現場２４　　2014.1.1９実施

平成 25 年度兵庫県ボート協会強化部(少年種目)指導者研修及び選手強化事業から

動きづくりのコンディショニングトレーニング
～器用さ(コーディネーション)を身につけるためのエクササイズ～

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

相生産業高校、加古川西高校、洲本高校、洲本実業高校、柳学園高校の選手が参加して加古川西高校で開催された。この原稿を書いていたら、貴重な新聞のスクラップがあったのを思いだしたので掲載しておきます（下記参照）。当時、U19 日本代表選考の３次合宿で生徒を引率して参加していました。クォドルプル(4×)で 1500m トライアルを１日８レース、計 20 レースというハードな選考合宿だった。加古川はそんな思い出の詰まった地です。

今回は前半がストレングストレーニング、後半はコンディショニングトレーニングを実施しました。漕ぐという最高のパフォーマンスを発揮するためには、理にかなった動きを獲得することが必要です。ここでは、動きづくりに関わる“器用さ(コーディネーション)を身につけるためのエクササイズ”について報告いたします。難しい内容は顧問の先生に聞いてください。

(27)　1998年(平成10年)4月25日　土曜日　神戸

東播版

東播支社
加古川市加古川町北在家230―1
編集部電話0794(22)2073(代)
FAX0794(21)1023
業務部電話0794(22)2889
高砂支局
高砂市紙町
電話0794(42)0721
FAX(42)8501
三木支局
三木市福井3
電話0794(82)0379
FAX(83)5626
北播総局
加東郡社町社
電話0795(42)5656(代)

加古川上流ボート競技

トップ級クルーが集合

世界Jr.選手権　全日本の選考会始まる

今年夏、オーストリアで開かれるボート競技「世界ジュニア選手権」に出場する日本代表選考会が二十四日、加古川市上荘町の加古川大堰（ぜき）上流で始まった。北海道や富山、福井、岐阜など全国から選抜された女子九人が参加し、代表メンバーの切符を手にしようと、三日間の日程で、タイムレースに挑戦している。

同選手権は毎年、欧米やカナダで開かれている。十八歳以下が対象。昨年、日本は女子のクォードルプルスカル（四人乗り）に参加し、十八チーム中十二位だった。

今回の選考会には、昨年の代表メンバー三人も含む高校生ら九人が参加した。国体やインターハイ出場選手ら有力選手ぞろいで、このなかから代表四人を決定する。

レースは加古川の直線コース（片道千六百㍍）を使ったタイムトライアル。四人乗りの二艇のボートで一日八回、メンバーを入れ替えながら計二十レースを行う。選考スタッフが各タイムを比較しメンバーを絞り込み、最終日に代表を発表する。

初日は曇り空の下、午前十時ごろからレースが始まった。二艇のボートに分かれた選手たちが「ファイト」と掛け声をかけながら、真剣な表情で取り組んでいた。

全国高体連漕艇部強化委員長の山崎光相さん（三日市）は「加古川は交通の便が良く選手が集まりやすい。毎日八レースのタイムトライアルはかなりきついが、世界選手権十位以内を目指して頑張ってほしい」と話していた。

求む 土地・家・田
毎日ホームサービス(株)
☎0794 22-0912

掛け声をかけながらタイムレースに挑む選手たち＝加古川市上荘町

東播 7市12町

GWの平均休

民間企業などを調査　最高

平均五・二日―。ゴールデンウイークの期間中（今月十九日―五月五日）、管内七市十二町の民間事業所が、昨年とほぼ同じ連続休暇日数を予定していることが二十四日、東播磨県民局のまとめで分かった。

調査は、任意に抽出した五十三事業所（製造業三十四、非製造業十九）を対象に電話で聞き取った。

それによると、三日以上の連休を予定している事業所は、全体の八八・七％にあたる四十七社。平均日数は製造業五・六日、非製造業四・〇日となった。

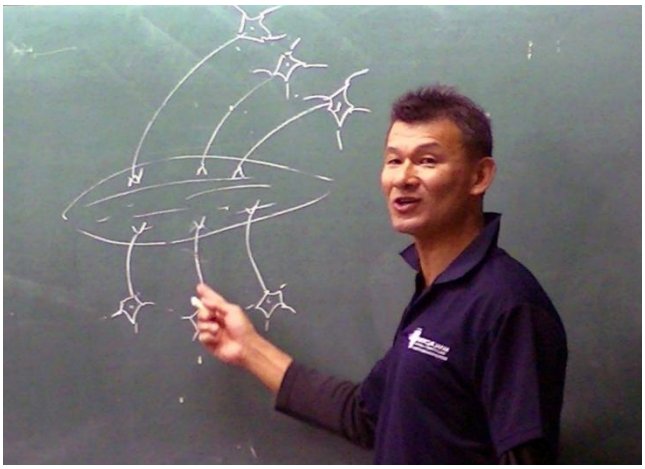
最も多い連休は七日で、十三事業所が実施する。昨年の十日間を下回ったが、連休が昨年より増えた事業所は十五社を占めた。

試乗もでき

あす 馬との

三木市別所町で来年四月の完成を目指している三木山ふれあい公園で、二十六日午前十時から午後四時まで、プレオープンイベント

山崎先生、有須先生、井出先生、加藤先生、青田先生、桝田先生、清水先生、村田先生、末谷先生(順不同)などの面々が集結していました。



※写真の長い線(軸索)をもった星型に描かれている細胞がα運動ニューロン。運動単位数が少ない手の筋で 100、四肢では 1000 以上で構成されています。(Henneman and Mendell 1981)

関節を動かすもとは筋です。筋を構成する筋繊維には内部や外部からの情報(刺激)を脳や脊髄に伝える運動神経細胞(α運動ニューロン)が着いています(1)。意識的に筋を動かす場合(随意運動)は、大脳の運動野から命令が出た場合、脊髄の運動神経に伝えられ、さらにα運動ニューロンが興奮することで筋の収縮が起きます。外部からの刺激が入力された時は、知覚神経が刺激されて、その信号がα運動ニューロンに入力されて反射的(不随意的)に筋が収縮します。神経系と骨格-筋系は連携して運動をつかさどっています。したがって、新しい動作を習得したり、今までの動きを改善するためには、脳-神経系や神経-筋系にはたらきかけるコーディネーション(協調性)の要素をもったトレーニングが必要になってきます。

(1)運動単位(motor unit:MU)といいます。

1．プローン(背面上位)ポジションでの腰椎伸展(1)～股関節回旋運動からのじゃんけんポン、ボールキャッチなどへの発展

腰を伸ばした状態から、頸椎・体幹の左回旋(バウサイド側)/右股関節内旋/左股関節外旋およびその反対エクササイズ。さらに、パートナーと向かい合ってじゃんけんをしたり、手を交互タッチやボールころがしたり、ボールを投げてもらって片手キャッチするといったエクササイズです。体幹を回旋した瞬間にボールをキャッチするといった課題へと発展していきます。このように、やるべき課題を付け加えていくマルチタスク法で動作学習を複雑にしていきましょう。

【コーチングの着眼点】

①股関節から動き始めて膝関節、足関節へと運動連鎖しているか。

②股関節から動き始めて腰椎～胸椎～頸椎～頭へと運動連鎖しているか。

③手をタッチしたり、ボールをキャッチするときに、ボディバランスを崩さずスムーズに動いているか。

(1)マッケンジーの伸展エクササイズ(puppy position)。前腕部を床に着けて低い位置で姿勢保持しましょう。写真は On Hands のパターンです。キャッチ動作で腰椎にストレスのかかる　腰を曲げ伸ばしするローイングの選手は、このエクササイズが最適です。これとセットで膝を抱え込んで屈曲方向のダルマさんエクササイズもやりましょう。乗艇やエルゴの後に実施しましょう。

2．プローン(背面上位)ポジションでの股関節屈曲/伸展～股関節回旋運動からのトカゲジャンプ、トカゲハイハイへの発展

スパーダーマンの腕からませバージョン。左手を股下に入れ下腿部に絡ませて靴の上に乗せる動作。肩関節の内転位から外旋しながら外転し、さらに内旋する関節運動です。初めての動作習得に、左の選手は悪戦苦闘してますね。この動作から、股関節の屈曲/伸展運動や骨盤・股関節の回旋をしていきます。さらに、手を絡ませないパターンからのトカゲジャンプ（写真下）やトカゲハイハイのエクササイズへ（左の写真）。

３．ラテラル(側臥位)ポジションでの２点支持からのヒップ・トランク・ローテーションへの発展

側臥位の身体ポジションのとり方

【コーチングの着眼点】

(1)足関節　足をそろえて、立位と同じ状態になっていること。底屈になる傾向があります。(写真手前の選手と比較)

(2)膝関節　膝をそろえて、動作中も真っ直ぐになっていること。エクササイズをくり返すと屈曲してきます。

(3)股関節　太腿をそろえる。(2)に同じ。

(4)骨盤帯　下の腸骨に上の腸骨が乗っていること。ねじれないように維持することが難しい。

(5)胴体　　動作中倒れないように真っ直ぐ維持します。腰椎が曲がり、さらに円背姿勢になり始めます。

(6)肩関節　　動作中ねじれないように維持します。(5)に同じ。

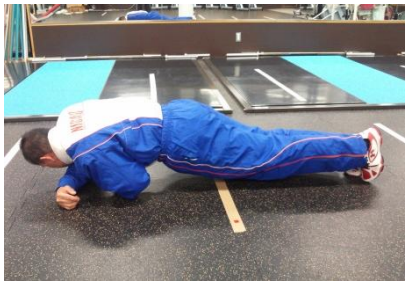
(7)肘関節　屈曲位 90 度で支持します。

　この開始姿勢から、下肢を浮かしてelbow-foot 2 点支持での腕や脚も動員させたさまざまなファンクショナルな体幹トレーニングを実施していきます。

(写真下はドア[ﾋｯﾌﾟ＆ﾄﾗﾝｸ・ﾛｰﾃｰｼｮﾝ])

上側の腕と脚を大きく広げて外転位に。

肘を支点に体幹をクルッと回す。



骨盤が床と平行になった位置で止まる。

教室の外で雪の舞う中、みんないい笑顔で講習会を終了しました。U19 日本代表の川合瞳さんも参加しました。