

平成25年度京都府ボート協会 選手強化事業から
 ストレングストレーニング

～徹底的にリフティングテクニックの基本動作を習得しよう～

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

伏見工業学校(12人)、洛陽工業学校(7人)、朱雀高校(7人)、東舞鶴高校(12人)、宮津高校(20人)、海洋高校(15人) 計73人の参加者で実施されました。会場は伏見工業高校。校内には、ボート部とラグビー部の部活動報告や勧誘ポスターがたくさん貼ってありました。体育教官室では、皆さん“スクールウォーズ”でご存知の山口良治先生が築いてきた栄光の数々を見ることができます。強化担当八木教諭のもと、琵琶湖での水上トレーニング、そして陸上トレーニング。今回も、徹底的にリフティングテクニックの基本動

作の習得をめざして、くり返し、くり返しバーベルを持ち上げる実技講習を行いました。ハイプルやクリーンのようなクイックリフト種目は、一つ一つの動作局面が連続して、なおかつ、素早い動きの中で爆発的にパワーを発揮してバーベルを挙上する種目です。それゆえ、テクニックの習得が難しいです。実技では、分習法で局面学習をしていきます。今回はプレートの取りつけ方、バーベルを床から持ち上げる直前の局面、バーベルを胸に乗せる局面、パラレススクワットのしゃがみこみの局面について報告します。

プレートの取りつけ方

バーベルを扱っている選手から消したい部活動風景

【コーチングの着眼点】

- ①プレートをバーに取りつけているとき
お尻が肩より高い位置にあるのはNG!
- ②膝を伸ばしたままでプレートやバーを取りつけているのはNG!
- ③背中を丸めて重いもの(艇を出し入れするときも)を持っているのはNG!
- ④10kg以上の重いプレートを片手でシャフトに取り付けるのはNG!
- ◆二人で組んでやれば、容易にプレートを平行に通すことができる!(写真)
自ら、腰部損傷の受傷起点となる行為を引き起こさないようにしましょう。

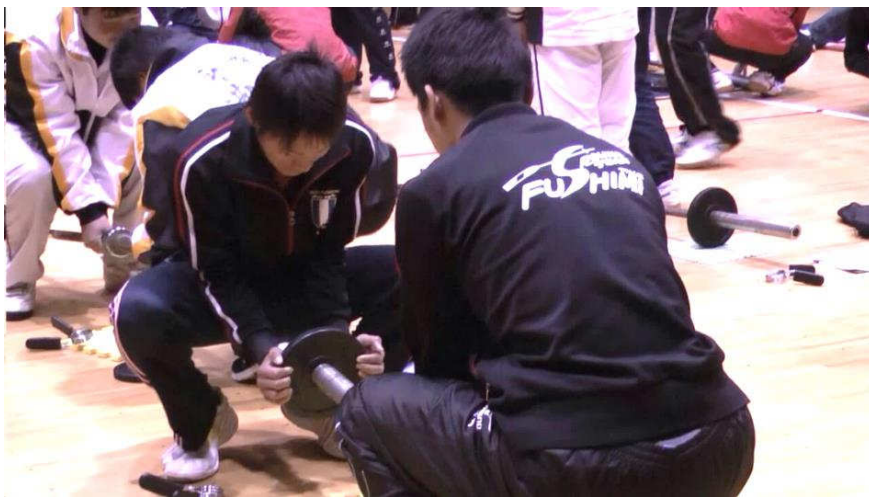


写真1

二人でやれば、コミュニケーションも生まれてきます。先人が使ってきた“息が合う”という言葉は、阿吽の呼吸をつくっていく大切な身体所作を表す言葉ですね。クルーをまとめていくために欠かせない風景です。



写真2



写真3

バーベルを床から挙上する直前の局面

足の幅は腰幅でつま先を正面に向けて立ちます。肩の位置が床と垂直か若干前に構えます。

【コーチングの着眼点】

- ①アルミ(木または竹)棒を、握り拳を通るように床から垂直に立てて、肩の位置が棒または棒の前方にある。
※上の写真の赤色ポイントと黄色ポイントの位置関係(初心者は肩が後方に位置して骨盤後傾になる傾向がある)
腰痛を引き起こすきっかけになるので、十分注意しましょう。
- ②胸が潰れずに前方を向いている。
- ③肩甲骨を寄せて(内転位)、腰は立っている時のS字または若干の前弯(腰椎伸展)を保持する。
- ④顔は正面を向き、目線は若干上を向く。
- ⑤足の裏全体に体重が載っている。踵が浮いていない。



写真4



写真5

バーベルを胸に乗せる局面

～バーを抱え込んだ時の肘関節の屈曲具合の観察～

腕がバーベルの下にきたら、上腕が床と平行になるように肘を持ち上げる(写真黄色い線)。バーは胸上に載せます。

三角筋前部と鎖骨部です。(右写真は実際に 20kg シャフトをもって試技している場合。) バーを持たないで、肘を黄色い線の位置から体側(赤色の線)まで下ろし、また元の位置を經由して白色の線まで上げ、黄色の位置に戻します。これを 10 回程度くり返してみましょう。こうすると上腕三頭筋長頭を介して肩甲骨は引き下げられるので、肩甲挙筋、菱形筋、前鋸筋がストレッチされ可動性(モビリティ)が改善されます。がっちり握っていた指をゆるめると、手関節が背屈しやすくなり肘が前に出てきます。ルーズグリップというテクニックです。

上腕が黄色い 90 度:クリーンのキャッチの位置

上腕が水色の 45 度:プッシュジャークやプッシュプレスの

開始位置



写真6

パラレルスクワットのしゃがみこみ局面

試技者は伏見工業高校ボート部専任コーチの小谷先生（伏見工業・日体大・トヨタ紡織・現在：現役時代は日本代表選手）。

パラレルスクワットのポジション。丸い棒を太ももの真ん中(大腿四頭筋の筋腹)に載せて、転がってこない位置までしゃがみこみましょう。