平成25年度埼玉県高体連運動部活動指導者講習会から
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

横山松太郎専門委員長(浦和商業)、井上雄祐ボ強化委員(南陵)、松尾亜里紗国体強化担当(南陵)、ボート部顧問の見守る中、戸田公園事務所を会場に実施しました。

今回、埼玉県は各高校の上位者を代表として送り込み、国体の強化選手候補生として参加していました。国体の強化練習も兼ねていることから、選手の意識も高く学ぶ意欲が伝わってきました。

選手はバーベルを重力に抗して操ることの難しさを感じ取りながら試行錯誤をくり返していました。フリーウェイト種目は、筋力を獲得するためのトレーニングですが、重量物をコントロールするコーディネーション能力を改善するトレーニングでもあります。

これは、重そうですね。70kg 設定です。腰への負担を軽減するために、二人で力を合わせてプレートをセットしましょう。バーを持っている選手は、膝を曲げて肩の位置をお尻より高く保持し、スクワット動作をとりましょう。

パラレルスクワット。沈み込んでいく局面。パートナーは試技者と歩調を合わせてスクワットします。前腕部は拳をグーにして、サポートの準備をしておきます。

パラレルスクワットの終動ポジション。最も力がこもる局面です。パートナーは試技者をしっかり観察して、自分も潰れないように最新の注意と観察を続けます。

バーベルをかついだ時の姿勢。肩甲骨が外転して胸椎が屈曲し円背姿勢にならないように肘を背中のラインより後ろへ引きよせて内転位とします。ローイングのキャッチ動作は肩甲骨外転位ですが、背中にバーベルをかついで垂直方向に運動するスクワットは肩甲骨内転位をとります。アスリートには運動形態に応じて動作を使い分けてトレーニングできる調整力が求められます。

軽量の棒を使ったフロントスクワットの実技。地面を押してパワーを生むには、股関節だけでなく膝関節の屈曲/伸展運動が必要です。フロントスクワットは膝をつま先よりもより多く前に出すピストン系動作タイプなので、大腿部前面(大腿四頭筋)を鍛えるのに有効です。これに対し、お尻を後ろに引いて行う股関節伸展スクワットが“は大腿部背面筋群(ハムストリングス)を鍛えるスイング系動作タイプなので、スプリンタースクワット”といわれています。ローイングにおいては大腿部の表と裏の筋群をバランスよい比率で鍛えることが求められます。