

平成25年度岡山県体育協会 国体選手強化事業から
 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

120年ぶりの大雪。埼玉の自宅に監禁状態。飛行場に行こうにも、最寄りの東武鉄道が動いていないため東京に行けない。テレビをつけると岡山行きの飛行機が欠航。意を決して30cmの雪をこいでまずは駅まで。駅は行き場のない数百人の客で溢れかえってました。2時間ほど喫茶店で待機するも電車が動く気配なし。何と外は雨に。一旦家に引き返し、ベチャベチャで冷え切った体をシャワーで温める。電車が動き出した情報を得て、何とか新幹線で岡山に到着した。何度も状況報告をして気を揉ませた石原先生(岡山操山)がお迎えに来てくれました。

そんなこんなで、一日目は歓迎会のみ。二日目はめいっぱい動きました。岡山操山高校、関西高校、備前緑陽高校、岡山大学の選手が参加して、関西高校で開催されました。岡山県ボート協会藤原会長自ら参加していただきました(写真後方左)。また、竹内強化部長(江津工業出身)もご息女といっしょに参加して動いてくれました。

休憩室には栄光の数々が展示されていました。小職が知るところで、体操の森末慎二選手(ロサンゼルス金)、体操水鳥寿思選手(アテネ金)、ボクシングの清水聡選手(ロンドン銅)といったメダリストの写真が飾られていました。会場校の森川先生には、会場準備や資料印刷をしていただきました。そして、会場設営を手伝っていただいた先生と協会の方々はこの場をお借りしまして感謝いたします。



体幹の回旋運動および上肢の屈曲運動と肩甲骨の挙上/内転運動の複合パターン

オーバーヘッドスクワットなど頭上にバーベルを保持する局面を想定して腕を後方へ引き込みます。矢状面から見たときに、耳が腕で見えなくなるまで腕を後方に屈曲位をとります。写真左手前の選手は可動域が少し足りませんね。バーを担いでいる位置が、腕が耳よりもさらに後方になることがあるからです。

(下の写真参照)



頭上にリフティングするくり返し練習

胸(鎖骨部)にあるバーベルを頭上から肩に乗せる局面。または肩に乗せていたバーベルを頭上に挙げてから胸に下ろす局面の動作習得です。

【コーチングポイント】

口胸から挙げる時も、肩から挙げる時も膝を若干ゆるめて(ディップ動作)、股関節と膝関節を素早く伸展させる。(※)
※立った姿勢から一度しゃがんで素早くジャンプする方法をカウンタームーブメントジャンプ(CMJ)といいます。しゃがまない場合より高く飛ぶことができます。これはしゃがんだ時に大腿四頭筋や大殿筋が急に引き伸ばされたことによる伸張反射によるものです。リフティングもこのテクニックを利用します。



一列ごとに挙上テストをして全体でコーチングポイントを見つけ出して観察している様子。左側から右側列の選手へと順番に試技していきました。一列が終わるごとに、動作の勘所をつけ加えていきました。『最後の4列目は一番上手になっているはずですね』と言いながら進めていきました。最後の列は岡山大学でした。どうだったでしょう？



修了式での集合写真です。雪の気配なんか微塵も感じさせない、うらかな日差しのお山県でした。