

## ストレンジトレーニング

～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

第 12 回全日本ボートジュニア選手権参加者一覧が 4/8 付で HP に掲載された。エルゴメーターの記録、大会戦績などをクリアした選手たちだ。6 月 6 日（金）～8 日（日）に向け、練習に励みゴールするまで健闘することを応援しています。その中の中国地区代表で鳥取県の選手 5 人を紹介します。高島美晴さん(米子東)、林原悠さん(米子東)、境及梨子さん(米子南)、古田直輝くん(米子工業)、野口皓平くん(米子東)、そして石畑修一郎くん(米子高専)だ。米子東といえば、先日 U23 選考合宿で日本代表入りした富田千愛選手(明治大)の出身校だ。顧問の寺井一正教諭はとても研究熱心で大林氏のコーチングを U19 選考合宿で克明にメモして実践している。今回の会場は錦海漕艇場が目の前に広がる米子市営艇庫付設のトレーニング室です。昨年立てたそうで、別棟で予算化はたいしたものですね。彼らといっしょに 2 日間、ト

レーニングをしてきました。その中に、以前 6 年生の時に指導した石畑くんが元気に参加してました。彼について、高体連部報の漕跡に原稿を書いてますので、下記（囲い文）をお読みください。



中海（別名：錦海）は島根県の東部と鳥取県の西部にまたがって位置し、弓ヶ浜と島根半島に囲まれている汽水湖です。  
米子ボート協会 HP より引用

## 今こそ、コンディショニングトレーニング

### 1. うまさ(巧さ)の構築

先日(12月25～27日)、鳥取県高体連の少年強化合宿に帯同した。4500mタイムトライアル前のウォーミングアップの乗艇を観察しているとき、鳥取県ボート協会副会長で少年の育成を担当している杉村氏が『長内さん、あの子、石畑くん(米子高専2年)の弟、6年生』。高校生、中学生のシングルスカラーに混じって小学生がスイスイ海の上を漕いでいる。聞けば、小学校3年生からシングルを乗っているという。高校生と同じサイズのボートを器用に操っている。力はあるはずもない非力な少年は、オールが水と喧嘩することもなく、自分のもつ度量の世界で艇を動かしている。そこには、力がないから力んで漕ぐ高校生の姿とは異なる、『力がないからこそ“リキミ”ようがなく漕ぐ新鮮な姿』が小生の目に飛び込んできた。その光景をみて、2週間前に届いた井出勝敏氏(今治西高校ボート部監督)の手紙の文面を思い出した。『小学校のころから、ずっと漕いでいた』井出少年のことをオーバーラップさせながら石畑少年の漕ぐ姿を目に焼きつけた。

2009年 漕跡 第50号 p4 全国高等学校体育連盟ボート専門部 長内暢春より一部抜粋して引用



フリーウェイトトレーニングのための動的ストレッチング。軽量のアルミパイプを握って、まずは腕を伸ばしたまま肩の引き込みと引き出しをします。肩甲骨の内転/外転運動です。その後に肘を曲げ伸ばししながら肩の引き込みと引き出しをします（写真上の女子）。ベンチプレスの位置でおこない大胸筋、三角筋前部、上腕三頭筋、前鋸筋をストレッチします。そして、頭上へ挙げて後方へ回して頭くぐりをします。肩甲上腕関節の水平屈曲位を經由しての屈曲/伸展、内旋/外旋運動です。頭上へのリフティングをイメージしてやりましょう。



## プッシュ ジャークに挑戦！

普段、なかなかやらないクイックリフト種目に挑みました。



プッシュ・ジャークの実技練習。爆発的パワーを改善するクイックリフト種目。胸上（三角筋前面部と鎖骨）にバーベルを載せて直立姿勢になり、脚パワーで一気に頭上に突き挙げ支持するエクササイズです。下半身の脚パワーを、上半身の肩腕部に移動させる全身パワーの筋力発揮と素早く潜ってバーを支持するバランスを習得します。写真手前の選手は、ドロップ動作局面からキャッチキャッチ局面です。

【強化部位】大腿四頭筋 大殿筋 前脛骨筋 下腿三頭筋 僧帽筋 上腕三頭筋 三角筋

### ドロップ

- ◆ドライブ後に、バーベルを押してバーの真下に潜り、
- ◆腕を伸ばしながら、膝、股関節を少し曲げ、中腰姿勢程度でバーベルをコントロールします。
- ◆足幅はスタート時と同じか少し広げてもよい。

### キャッチ

- ◆肘を伸ばした状態でバーベルをキャッチし、両肘が耳にくるようにする。
  - ◆バーベルの安定は、膝と腰でコントロールし、視線は正面前方水平かやや上方におく。
- （※プッシュ・プレスとの違いは、ドロップ動作があることです。）

## 懸垂のスタートポジションとエンドポジション

懸垂はボート選手の必須科目！

- ◆肘がまっすぐ伸びていることがカウントに入れる条件です。
- ◆ボートを漕ぐ時も、キャッチで肘は曲げませんよね。



懸垂は乗艇後に**必ず毎回実施**しましょう。男子は10回3セットできなければいけません。女子も鉄棒にチューブを引っ掛けて、片足のかかとを載せてやります。必ず、できるようになります。シニアの日本代表選手は10回3セットできます。高校生もチャレンジしましょう！

【強化部位】広背筋 大円筋 僧帽筋 菱形筋（いずれも、ボートを漕ぐために必要な引く仕事をします）

【準備と開始姿勢】肩幅よりやや広めの手幅でバーを握り、肘を伸ばしてぶら下がる。  
足は組みましょう。

【動作とポイント】肩甲骨を下制、下方回旋、内転させながら、肘を曲げて身体を引き上げ、**上半身をやや後傾させてバーを鎖骨付近に引き付ける。**

【呼吸法】身体を上げる局面で吸い、下ろす局面で吐きます。

### 【引用文献】

JATI 認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト  
トレーニング指導者テキスト 実技編 大修館書店