

## 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

てんてきせんせき

点滴穿石 一滴、石を穿つ。小さな水滴でも長い

年月の間には固い石に穴をあけることができる。これは継続して努力することの大切さを教えています。(雫石高校の校訓。HP より)。

校舎の周囲はまだ雪に覆われていました。伝統として1月ごろに雪上運動会を行うそうで、テレビのロケハンが取材に来たそうです。温泉やスキー場が多く、小岩井農場を擁するなど、観光に力を注いでいる町です。1993年に、雫石スキー場にてアルペンスキー世界選手権雫石大会が開催された。当時、新たに設置された国際教養科にともない実習棟が建てられた。学科閉鎖によりボート部が利活用するようになったのが写真のトレーニングルームです。佐藤教諭の熱心なと

りくみで、現在ではトレーニングルームとして一大拠点基地を要しています。

今回は、この拠点基地を会場として雫石高校、山田高校、黒沢尻工業高校、宮古高校、盛岡第三高校、みちのくコココーラ、岩手大学の選手とともにトレーニングしてきました。鎌野教諭(全国高体連ボート専門部強化委員)の熱い話を肴に旨い酒を飲み交わしました。二日目は思いもよらない雪に見舞われ、アスファルトが出かけていた道路が20cmほど雪に覆われました。しんと降る雪を眺めながらのトレーニングとなりました。講習会終了後、細越教諭(岩手県高体連ボート専門部強化委員長)のはからいで温泉をいただき疲れを癒しました。



小職がトレーニングのキーワードにしている『伸びる』『操る』『弾ける』の標語が掲げられていました。



ルーム奥には、『長く』『速く』『強く』の標語が。12月選考合宿のコーチングメモやFISAのテキストなどが貼られていました。

## 1. フィットネスレベルの高水準化をめざして

今オフシーズンはストレングストレーニング、とりわけバーベル種目のリフティングテクニックをメインとして講習をするために精力的に飛び回りました。そのねらいは高校生のフィットネスレベルを大幅に引き上げ、将来世界で戦える選手を養成するための土台づくりをするためです。ストレングストレーニングの質と量を全国的に高めていかなければなりません。

ボート選手に求められる容姿は、トイレのマークとは異なる、“強靱なドラム缶のような胴体と根元が太った上肢・下肢”をした体です<sup>\*</sup>。そのためには怪我をしないリフティングテクニックを習得してもらい、バーベルを挙げるのが好きになってもらうことです。詳細につきましては、今後シリーズで掲載していきたいと思います。

<sup>\*</sup>ボート競技の国際的に共通したトレーニングのコンセプトはご存知のとおり“有酸素系のトレーニングの重視”です。筋組成でいうと「毛細血管密度の増大を伴う Type I の断面積の増大(Type I の肥大)」<sup>(1)</sup>です。



(1)Korner.TundSchwaintz.P.:RudenSportverlag,Berlin,1987

## 2. 基本的なリフティングテクニック習得からバーベル種目へ

### (1) 基本的なリフティングテクニックの展開例

今回の巡回講習では、基本的なリフティングテクニックを習得することを目標に実技講習をおこなってきました。一つ一つチェックポイントを観察してその通りで来ているかを点検して次のステップへと進んでいきます。その具体的エクササイズは、ステップ1からステップ7です。

- 【ステップ1】床から引き上げる
- 【ステップ2】胸まで引き上げる&鎖骨に乗せる
- 【ステップ3】頭上に差し上げる
- 【ステップ4】肩に乗せる
- 【ステップ5】頭上から肩に戻す
- 【ステップ6】胸から肘伸展位まで戻す
- 【ステップ7】床に置く

ステップ1からくり返し練習していき、ステップ2へ、ステップ3へ・・・と漸増的に進めていきます。その際、上のステップへ行ったら上手くできなかった時は一つ下のステップに戻ってやり直しましょう。うまくできない原因は、一つ前の動作とのつながりにあるからです。これまで掲載してきた言葉に『運動連鎖(キネティックチェーン)』というのがありました。下半身や体の中心から生み出された力が末端に伝わっていく動きをキネティックチェーンといいます。力の伝達をスムーズにおこなうためには、①しっかりした中心部(下半身や胴体)をつくる、②関節をタイミングよく固定する コーディネーション能力の改善が必要です。

### (2) 挙上動作の習得からバーベル種目へ

ステップ1からステップ7が習得できたら、いよいよバーベル種目の習得に入っていきます。主な種目の流れを紹介しておきます。

- 【ステップ1/7】しゃがんだ位置から立った位置まで床から引き上げたり、下ろしたりする初期動作  
→スクワットやデッドリフト
- 【ステップ2/6】立った位置から胸まで引き上げたり下げたりする動作  
→ハイプルやクリーン

- 【ステップ3/5】胸の位置から頭上に挙げたり下げたりする動作

- プッシュプレスやプッシュジャーク
- 【ステップ4】頭上から肩に乗せたり胸に戻したりする動作  
→スクワット(乗せるポジション確認)  
→プッシュジャークなど(くり返し挙上時の下ろし局面)

下の模式図を参照してください。

### 基本的なリフティングテクニック習得からバーベル種目へ

