

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

## 乗艇前の Pre Exercise 何をどれくらいどう処方するか 1

～道具を使わないコアトレサーキット&道具を使ったコアトレサーキットシリーズ～

沖田教諭（江津工業高校/全国高体連強化委員）に江の川の練習水域に沿って送迎してもらいました。万葉時代の石見古道をイメージして車は走る。西暦 700 年頃、石見の国司として赴任した柿本朝臣人麻呂が詠んだ歌碑前で駐車して、ゆったり流れる川をしばし鑑賞。人麻呂が依羅娘子（よさみのおとめ）との惜別の情を詠ったとされる島の星山（高角山）を見ながら車は江津市内へ入り艇庫に着いた。待ち構えていたのは

ボート部員たち。午後トレは 3 時間の山への遠足！締めくくりのミーティングで、沖田顧問がみんなに感想を述べさせる。長時間歩くことの意味を説いてました。とても温まる MTG 風景でした。その後、学校へ移動。工業高校らしく、学校には生徒が製作した大きなデジタル時計が夕暮れを照らしてました。学生会館には石見神楽のおっかない顔をした面がふたつ飾ってました。

## 乗艇前の Pre Exercise でどんなトレーニング処方をするか

現在、ナショナルチーム(U19/U23/シニア)では乗艇前にコアサーキットトレーニングを導入しています。これは『できる限りさまざまな動きをさせましょう。』という柘田コーチ(U23 担当コーチ/小浜水産高校)の提案により今シーズンから実施しています。道具を使わないシリーズでは、四肢を駆使したコアトレを、道具を使うシリーズでは、ロープ、バイパー、BOSU、スクーターボード、バランスディスク、メディシンボール、天秤棒、雑巾、鉄棒、バーベルなどを使って実施しています。そのねらいは、(1)四肢をともなった体幹のモビリティとスタビリティを駆使したダイナミックなエクササイズをすることで、キネティックチェーン(運動連鎖)を引き出します。(2)ストレンクスをともなうエクササイズをサーキット形式で実施

することで、骨格筋系と呼吸循環器系をフィットネスレベルの高いウォーミングアップにします。(3)身体部位をくまなく総動員させたエクササイズをすることで、コーディネーション能力を引き出します。(4)特に道具を使ったシリーズは、裸足で実施します。裸足になることで、足裏の足底筋膜や筋群を使って踏ん張る力を養い、外乱刺激に対する感覚受容器のセンサー(コーディネーション能力)を高めます。

今回の島根県ではこのトレーニングを高校生とともに実施してきました。何と、小学 5 年生と中学 2 年生(二人とも沖田氏のご子息)も同じメニューにチャレンジして最後までやり遂げてました。今後、乗艇前の Pre Exercise についてしばらく報告していきます。

## ムササビ ジャンプ

地面に手が着地してからの素早い押し返しによる爆発的パワーの発揮を狙ったプライオメトリクスの要素が入っています。樹から落ちこまないように、内転筋群を使って太ももでしっかり幹を挟み込みます。腕立て姿勢から床を押し返し、脊柱起立筋を動員して股関節の屈曲位から伸展位へ向かいます。終動ポジションでは、グッドモーニングエクササイズやニーリング・フォワード・ベンドのようにハムストリングス（大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋）に大きな刺激が入ります。高く舞い上がるにしたがって腕を大きく開き、手のひ

ら(掌)を外に返します。肩関節外転位・外旋位/肘関節の回外位および肩甲骨内転位をとらせてダイナミックなストレッチを入れます。再び地面に着地して離地する際に、上肢のエクセントリック局面からコンセントリック局面の切り返し動作でSSCと呼ばれる一連の筋活動が発生し、爆発的パワーを引き出します。胴体だけでなく、四肢をともなうことでキネティックチェーン（運動連鎖）を引き出していきます。



『ムササビ ジャンプ』。道具を使わないコアトレサーキット。いました！ここにもスゴイ奴が。島根県立江津工業高校のムササビ君。大木(たいぼく)君も立派な体幹をしました。

## 天秤ステップアップ



道具を使ったサーキットシリーズのエクササイズ。天秤棒をかついでステップアップします。柘田コーチが長年採用しているエクササイズです。灯油タンクに15kgずつ水が入っています。ステップ台に上がるたびに、天秤棒がしなりタンクが揺れます。この外乱刺激に適応させてボディバランスを修正する術(すべ)を学んでいきます。歩くリズムで足を動かします。つまり、右・左・右・左・・・。

右で登ったら右で降りる。つぎに左で登って左で降りる。これをくり返します。片足がステップ台に登ったら体重を加重してから、もう一方の足を引き上げるようにします。両足が台に登りきったら、膝をピンと伸ばしましょう。正しい立位姿勢になって筋群を使い切ることが大切です。もし、膝が曲がったままで床に降りると、大腿四頭筋(大腿直筋)を最大収縮させずに弛緩させることとなります。スピードを追求する前に正しい動きでストレングストレーニングをしていることを理解しましょう。

## ロープ綱引き(右) スレヅブル(左)

ロープにバーベルをくくりつけて引きます。胴体を大きく揺り動かして腕と連動させて綱を引きます。握る場所はローイング動作のキャッチポジションとします。水上を意識してプルします。立位の場合は、足裏でしっかり踏ん張っているか、膝の曲げ伸ばしで大腿上部と下腹部が折れ曲がったり、伸ばされたりしているか、腕だけで引いていないか、肘が伸びきっているか、顎が上がっていないかを観察しましょう。股関節と肩甲骨と胸椎といったモビリティ関節を駆使して運動連鎖を引き起こしているかがポイントです。座位においても同様です。床がゴムが最適です。板の場合、写真のようにマット等にくくりつけます



小学生頑張る！(沖田先生ご息女)



コアトレサーキットでガッツリと汗をかいた後に集合写真を撮りました。江津工業高校、松江東高校、松江北高校、松江高専の選手たち。やり続けましょう！