トレーニングコーチの仕事現場３８　香川県編　　Nov.2014
全国高体連ボート専門部西地区指導者講習会

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 ２
～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～

府中湖。1993(平成 5)年の東四国国体ではカヌー会場。1998(平成 10)年の全国高等学校総合体育大会では漕艇会場。2002(平成 14)年よさこい高知国体の折、府中湖で合宿を張りました。坂井先生、来田先生にお世話になり四万十川へ向かったのを思い出しました。坂井先生の観光解説つきで坂出商業までドライブ。紅葉をバックにミカンがたわわに実り、武蔵野では見られない讃岐の風景を堪能しました。弘法太師も眺めたであろう讃岐富士が歓迎してくれた。(※飯野山：古事記に出てくるお米の神様「飯依彦」(いいよりひこ)にちなみ、飯をもった姿からきているらしい)

会場では大砂古先生が工作した苦心の作（トレーニング道具）が体育館に準備されてました。ウォームアップは、昨日食した鶏がイメージに焼きついていたので、チキンウィング・エクサイズ(写真参照)からスタートしました。合言葉は“タケノコにょきにょき、ひらけゴマ、シュワッチ！ ”道具を使った乗艇前 Pre Exercise を開始しました。

ウォーミングアップのねらい
～陸の上からシンクロ～

ウォーミングアップのパフォーマンスに与える効果は、①呼吸循環器系・代謝機能への影響、②筋力・パワーへの影響、③神経筋・反射時間への影響、④柔軟性（筋腱・結合組織）への影響、⑤技術及び戦術的リハーサル、⑥障害予防・コンディショニングのチェック、⑦心理的準備・サイキングアップ（チーム全体の鼓舞）※です。

ローイング、特にクルーボートでは水上からの動き合わせでなく、陸上からの動き合わせがローイングテクニックに有効であると考えます。

まずはコーディネーション（動的調整力）能力の改善です。基本的なスタビリティやモビリティをともなった多様なロコモーションをとりいれます。正しい姿勢、ボディバランスやボディコントロールを駆使したエクササイズを導入します。そこで、ウォーミングアップでお互いの動きを合わせてシンクロさせる形式をとります。自分の動きだけでなく、クルーとの動き合わせを陸上からさせます。

※日本トレーニング指導者協会 編著 トレーニング指導者テキスト 実践編　ベースボール・マガジン社 p86 2008

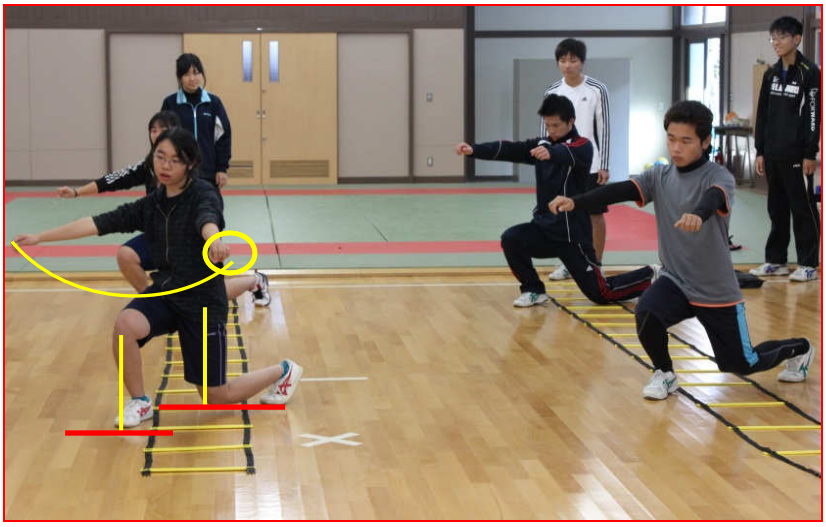
チキンウィング・エクササイズ

チキンウィング・エクササイズ　昨日学習したウォーミングアップの復習を府中湖にて実施。拝むように肘と掌を合わせ、10cm 位挙上して元の位置に戻ります。つぎに鳥の翼のように腕を開きます。その際、手のひらが外を向くように方を捻ります。(写真のポジション)。つぎに天に向かって三角形をつくります（ストリームライン)。手の甲を合わせますが、肘をまっすく伸ばして耳の後ろにポジションをとります（ジャークの挙上ポジション)。これの行き帰りをくりかえします。『筍ニョキニョキ、扉ひらけゴマ、シュワッチ！』肩関節水平屈曲位/ 肩甲骨外転位から肩関節外旋位/ 肩甲骨内転位/ 肘関節回内位へ。さらに肩関節外転位/ 肩甲骨下方回旋へ戻る。

開脚ハイハイ

開脚ハイハイ　骨盤の前傾/後傾をともなったエクササイズからパピーポジションをとってマッケンジーの伸展位エクササイズへ。さらに股関節の内旋位/外旋位をともなった体幹ツイストへと連続的に移行していく。

45°ピボット・ツイストランジ



道具を使わないウォーミングアップ。

片脚（写真右脚）を大腿部が床と平行になるまで引き上げます。遊脚（写真左脚）のつま先は上に向けます（足関節背屈）。支持脚でピボットを 45°方向転換して踏み込みます。踏み込み脚は toe-knee ラインを同じ方向にします。支持脚は大腿部が真下に荷重するように胴体を沈めます。踏み込みが終わってから腰を落すようにします。背中を反り反りや曲げ曲げにならないようにします。踏み込みながら腕を水平外転します。オールを握っていることをイメージして、ブレードが 1 枚入るように手を外に傾けます（肘関節回内位）。腕はローイングのスパンで開きます。

道具を使ったコアトレサーキット シリーズ

“裸足でダイナミックに動こう！”

次回の掲載で詳細な説明をしていきます。

BOSU ムササビ スイング

道具を使ったコアトレサーキット。右は来田先生(坂出商業)

ローイング綱引き

道具を使ったコアトレサーキット。

天秤ステップアップ

道具を使ったコアトレサーキット。奥は坂井先生(坂出商業)