

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 3

～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～

内村先生(沼津工業)は研究熱心です。生徒に混じって一緒にやってみます。サーファーです。バランス感覚に優れています。ラダートレーニングもすっかり上達していました。河口先生は BOSU を 3 台準備してくれてました。数年前に購入。準備できなかったスクーターボードの代替えを直ぐさまイメージして艇庫へ行き、フリスビ

ーを平たくした円盤状のグッズを 10 枚ほど持ってきました。創意工夫に長けています。今回は体育館全面でのびのびトレーニングができました。

12/18-22 から始まる U19 日本代表候補選手強化合宿。沼津勢から、長沢美泉選手、大森史歩選手(自費参加)が参加する(ともに沼津東)。

プログラムデザインのしかた

ニーズ分析からエクササイズを選択をしていこう

トレーニング処方に先立ち、特異性の原則(SAID)※を踏まえた上でローイングの特性を生かしたコアトレサーキットトレーニングをプログラムデザインしていきます。ローイング動作はどんな運動特性をもっているか、そのために必要な体力要素(キーワード)は何か、具体的なエクササイズとしてどのような種目が考えられるか、そ

のエクササイズの特徴は何か、そのエクササイズの狙い(効果)は何かなどをニーズ分析していきます。道具を使ったコアトレサーキットについて、下記に一覧表でまとめました。(a~h は長内メニュー、i~m は榎田メニュー)
※SAID の原則：Specific adaptation to imposed demand：課せられた刺激に対する特異的な適応 (Wallis&Logan,1964)

ローイングの動作	キーワード	エクササイズ	特徴	ねらい
(1)踏み込み動作 (床反力)	①ヒキカチ・キック ク・チエツ(SKC)(1)	a ロープ綱引き b ロープスレッジブル c ロー・スプリット・シグナス・ジャンプ d バイパル・シヤトルジャンプ e BOSU ムサビ スイング f スクーターボード・ローイング バックランジ	○裸足で実施(足指/足底筋膜を刺激) ○踏ん張って引く ロープ ○戻されるチューブ ○全方向に傾く面 BOSU, バランスディスク	◆固有受容器(筋紡錘/関節器)を刺激し、反射を誘導 ◆平衡感覚器を刺激し、反射を誘導 ◆踵部から背面筋群の筋収縮を誘導
(2)不安定な所で 力発揮	③コーディネーション (動的調整力： ボディコントロール) (3)	g 振り子懸垂 h トカゲジャンプ i 天秤ステップアップ j バランスディスク ローイング k デイックホル・スクワット l 背面歩行 m 雑巾レックカール	○移動する面 スクーターボード ○揺れるタンク ○足指で挟む 雑巾	◆片側性パターン動作から両側性の出力を引き出す ◆タカヤローフの揺れに負けずボディバランスをコントロールする
(3)外乱刺激 (オール、艇、水、 波、風)	④キネティックチェーン (運動連鎖) ⑤プライオメトリクス (爆発的パワー)			

〈トレーニング用語の説明〉

<p>(1)セミクローズド・キネティック ・チェーン</p>	<p>自転車でのペダリングや水中の運動のように自重があまりかからず、足が路面につまった状態としての影響が少ない運動。(ローイングの場合、シートがレール上を移動している間、足裏への自重のプレッシャーはかかっていない。) 川野哲英著ファンクショナルエクササイズブックハウス・エイチディ p26 2004 ()は筆者加筆</p>
<p>(2)カウンター・ムーブメント</p>	<p>目的操作に伴って起こる角の運動の拡がり、その逆の方向に運動の広がりを起こす別の運動を同時に行うことで抑制されている。このように、逆方向に運動の広がり、起す2つの運動をカウンター・ムーブメントと呼ぶ。(ローイングでは重心の移動やバランスの修正が随時必要な運動特性をもつ。) 中嶋寛之監修 覚張秀樹著 スポーツ PNF マニュアル 南江堂 p23,24 1994 ()は筆者加筆</p>
<p>(3)コーディネーション</p>	<p>速く、力強く、なおかつ効率的に運動するためには、中枢神経系の働きと筋肉とのスムーズな共同作業があってはじめて、身体の動きをうまくコントロールすることができるようになる。この運動能力をコーディネーションという。 ペーター・シュライナー著 白石豊 泉原嘉郎共訳 サッカーのコーディネーショントレーニング 大修館書店 p11 2005 一部略して改変</p>
<p>※キネティックチェーン、プライオメトリクスについては、前掲載シリーズを参照下さい。</p>	



サーキットトレーニング実践に先立ち、各エクササイズ種目をグループで移動しながら学習していきます。



多様なエクササイズが凝縮されています。正確に素早くやり遂げて、次の種目に休まずに移動します。



沼津工業高校体育館全面を使っの思い切ったトレーニングができました。沼津工業、沼津東、清水南の選手たちと。