

## トレーニングコーチの仕事現場 3

熊本学園でのトレーニング講習会から

2012.2.26 実施

戸田ナショナルトレーニングセンター  
トレーニング専門職 長 内 暢 春

### 馬場国義先生を偲んで

ヒップホップ調のダンスを踊っていたかと思うと、つぎには“かごめ・かごめ”で遊び出す女子。そうかと思うと、新設された中学生が大学OBと兄弟のように戯れている。集合がかかると静粛なスイッチに切り替わる。熊本学園大学附属中学校・高等学校ボート部(以下、熊学)の選手たちは実に明朗で、情操豊かな肥後の熱血集団でした。

「長内先生、馬場国義先生がご逝去されました。」出発の前日に内藤竜一先生から連絡が入った。トレーニング指導の第一日目は急遽、葬儀に参列した。読経が流れる中、大学時代に主将を務めた同級の宮崎省吾君(熊学出)の婚礼で、美味しそうに大好きな焼酎を飲んでいる馬場先生のお姿が目についた。温厚に語りかけてくれた先生を思い出した。

1961(昭和 36)年、創部と同時に顧問就任。1966 年青森インターハイ準優勝。戸田全国選抜優勝を皮切りに 1987 年網走インターハイ優勝。その後、ナックル艇からシェル艇の時代へ。全国大会の常連校となり、2000 年代を迎えスweepからクォドルプルになると、女子全盛の時代を築き上げる。そして昨年創部 50 周年を迎えた。近年は総監督として部活動を見守ってきた。馬場先生の数々の業績に改めて敬意を表します。現監督の内藤竜一先生による弔辞は恩師馬場先生の御遺志を継ぐ立派なもので胸が熱くなり涙がこみ上げて感動しました。

「去年のインカレ、観に行っただけですけど卒業生が 28 人も出てました。結構楽しめましたよ。」内藤先生の顔が穏やかにほほ笑んだ。戸田だけでも 15 人以上の OB/OG が漕いでいる。馬場先生、内藤先生の指導した生徒たちの継続的な競技生活を見ても熊学の勢力は目を見張るものがある。

昨年、岩手インターハイでは、創部 50 年にふさ

わしく女子クォドルプルが優勝。そのメンバー 3 人が 2 年生だった。飛松、大久保、中尾は U19 の代表選考 12 月合宿そして 1 月合宿、2 月合宿にも参加。恐るべし熊学、熊学に内藤あり。今月の選抜も 4 クルーの代表権を勝ち取り、天竜に乗り込む。



まずは、立つ姿勢づくりから。矢状面から見て耳垂～肩峰～大転子を経由して腓骨外果まで一本の線を引いて観察してみよう。正面(前額面)からも、左右差を観察します。座位でも同じようにチェックしましょう。写真は中学 1 年生の第 1 期生。



アニマル・ムーブメントを実施した後に、肩甲骨の動きを確認してみよう。写真は胸郭の上に島のように乗っている肩甲骨の動きを確認するために指を入れているところ。肩甲骨関節には関節包がなく滑動する部分であり、胸鎖関節と肩鎖関節の筋群の動きに依存しています。



“手つなぎグルグル”.右回旋時は右肩をまず床に接地します.この時、スィープオールのストロークサイドのキャッチを意識します.つぎに左回旋時は左肩を床に接地します.同じくバウサイドのキャッチを意識して回旋します.腕は胸鎖関節(胸骨を上になぞり鎖骨と出会う所)から伸び、広背筋がストレッチされていることを感じましょう.



これは骨盤中間位をキープした“対人スクワット”の筋トレです.壁に背を向けて座位になり,骨盤中間位の学習をした後に対人で壁をつくります.腕はスカリングのキャッチの姿勢をとります.身長差があるとうまくいきませんので,同じ背丈,体重の選手とグルーピングします.膝関節 90 度になるように立ち位置をセットします.写真では左の選手が少し鋭角になっています.この状態からスクワット運動をします.腹筋と背筋を同時収縮させて膝関節および股関節を伸展させます.



“キヤット&ドッグ”エクササイズにおける骨盤傾斜(ペルビック・チルト)の学習です.アルミのパイプを仙椎から胸椎に向かって置きます.この時,パートナーは背中とパイプの間に隙間がないようにナビゲートします.写真は、隙間がある様子で,骨盤前傾の状態です.これがイヌでしたね.この時,顔は正面を向き視線は前方を向いた方が良いでしょう.つまり頸椎屈曲にします.逆に上背部が猫背の円背姿勢をとり、パイプと仙椎とが離れていく方向がネコになります.



濟々鬘ボート部員と熊学ボート部員,そして午前  
の部では熊学陸上部も加わり,総勢 60 人の活気あ  
ふれるトレーニング講習会でした.

