

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

石原先生（岡山操山）の車は所狭しとトレーニング器具で溢れかえっていた。今回は道具を使ったコアトレサーキットを巡回指導しているためだ。百間川の脇にある艇庫で実施しました。艇庫前スペースを利用し

てのサーキットは今シリーズ初である。沼津に引き続き、またまた高校教諭の知恵を結集してみごと代用品をつくりあげ無事トレーニングをやりとげました。

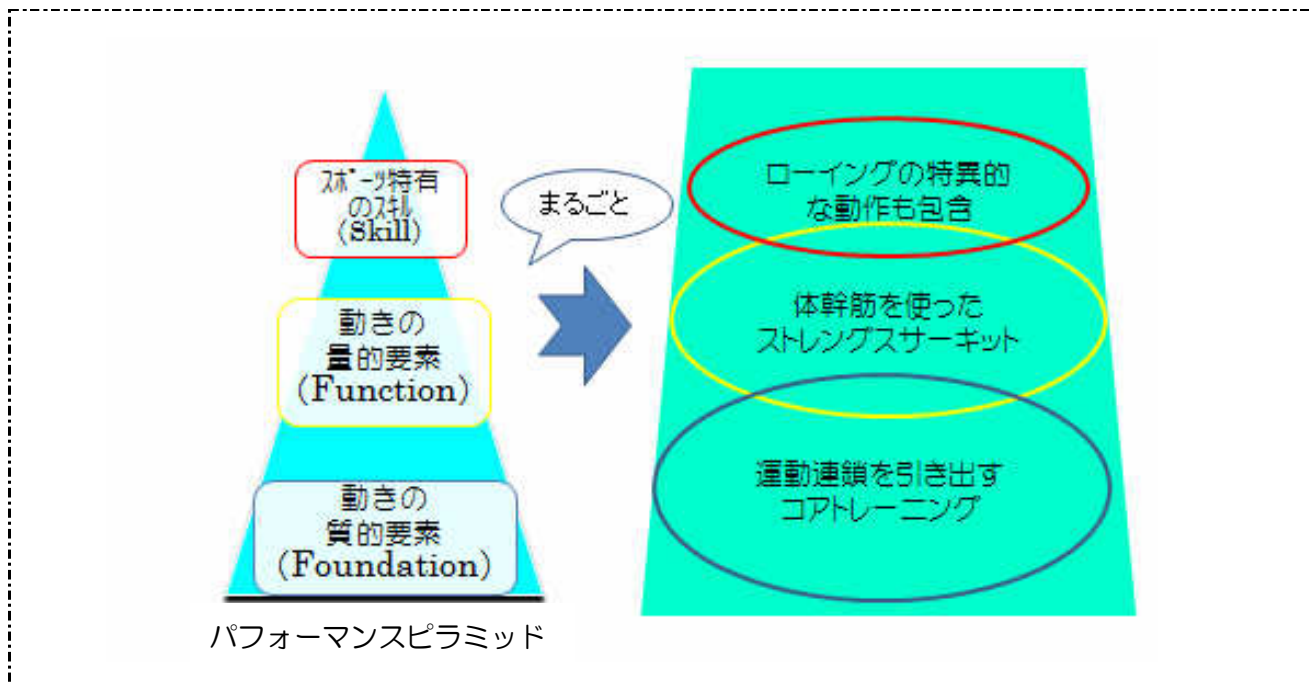
乗艇前の Pre Exercise 何をどれくらいどう処方するか 4 ～道具を使わないコアトレサーキット&道具を使ったコアトレサーキットシリーズ～

乗艇前にフィットネスの質と量を確保しよう

～Foundation,Function,Skill を包括したウォーミングアップ～

乗艇でのパフォーマンスを発揮するためには、3つの原則を順次性にそって準備しておく必要があります。第1に動きの質的要素(Foundation)、第2に動きの量的要素(Function)、そして第3にスポーツ特有の技術(Skill)です。大きく漕ぐためには肩甲骨、胸椎、股関節の〈モビリティ(可動性)の大きさ〉、ドライブ動作の体重移動や回旋動作時に体のバランス・動きを保つために、腰椎、下肢の〈スタビリティ(安定性)の高さ〉が必要です。つぎに体重の移動時、

スピードとパワーが加わることでオールを素早く力強く運ぶための、殿部から体幹へ、体幹から上肢への力の伝達〈キネティックチェーン〉が必要です。さらにオールコントロールなど〈道具を操るスキル〉を準備しておき、精度が高いエネルギー効率のよいローイングを追求していきます。道具を使ったコアトレサーキットトレーニングでは、乗艇前に Fitness の質と量を確保するために、3つの原則をまるごと包括したメニューをプログラムデザインしています（下図参照）。





1日目 70名参加。中学生（岡山ジュニア）、高校生（岡山操山、岡山東商業、関西、備前緑陽、）と大学生（岡山大学）が参加して講習会が始まりました。関西高校の多目的ホールにて。

1日目

道具を使わないコアトレーサーキット

トカゲハイハイ



右股関節・膝関節屈曲位/右肩関節屈曲位/右肩甲骨外転位、左股関節・膝関節伸展位/左肩関節伸展位/左肩甲骨内転位での体幹部の前後移動と骨盤回旋エクササイズ。前脚の下腿部を立てて、左肩(○印)を膝(赤線)よりも低いポジションまで下げて股関節をしっかり入れます。

ムササビジャンプ



岡山にもいました。スッゲーぞ、女ムササビ！背が高いので迫力ありますね。大木係りのパートナーも、つま先まで伸びてトリプルエクステンションでの股関節伸展をしっかり表現しています。2人ともに効くコアトレが成立しています。



1日目の体幹を使った青サーキットシリーズを激しくやり終えて。明日の赤サーキットはもっとキツイぞっ！

2日目

道具を使ったコアトレサーキットシリーズ

天秤ステップアップ（上がる動作局面まで）



設定

- ・ボックスの高さは足を乗せた時に膝関節が90°になる高さとする。

開始姿勢

挙上者

- ・腰幅で両足を平行に立つ。
- ・天秤棒を三角筋後部の上で上背部と肩にのせる。グリップ幅は肩幅より若干広め。
- ・上背部と肩の筋を使って肘を上げ、天秤棒を乗せる『棚』をつくる。
- ・胸を開き大きく開く。頭を若干上に向ける。
- ・股関節と膝関節を伸ばし、天秤棒を担ぐ。

補助者：

- ・真後ろの動作の妨げにならない位置に立ちます。スタンスは肩幅で膝を曲げます。
- ・挙上者の動きに合わせて補助者も動きます。
- ・手の位置は腰のあたりまたは胸の近くににする。

上がる動作

挙上者

- ・踏み出し脚を踏み出し、足裏全面をボックス上面につけて荷重する。
- ・体幹は直立を保ち、前傾しない。
- ・後ろ足は開始位置を保持するが重心は踏み出し足脚へ移す。
- ・踏み出し脚の股関節と膝関節を力強く伸ばし、体を押し上げ、ボックスの上に上がる。
- ・後ろ脚(足)で身体を押し出したり、飛び乗ったりしない。
- ・最高点で直立し、下降動作の前にいったん動きを止める。

補助者

- ・足を踏み出さないで前傾し手を伸ばす。

Thomas R. Baechle Roger W. Earle 編 NSCA
ストレングス&コンディショニング p390-391 2010
一部引用一部改変



艇庫サイドにあった浮き船台を活用してのステップアップ。そして灯油タンクの代用としてのバケツ。まさに水汲み作業。登り下りの坂道で水をこぼさないように歩く光景が浮かびます。



中学生も頑張る。竹内麻里菜選手(岡山ジュニア BC)。全国中学校選手権競漕大会(7/20)1×決勝3位。しっかり踏ん張って床面をとらえています。股関節屈曲位で肘がまっすぐ伸びてローイングのキャッチポジションをうまくイメージできています。アスリートとしての機能美を感じる姿です。昨年も参加。写真土手後方が百間川コース。



コアトレサーキットの風景。艇庫前の広いスペースを使って実施。ジャンプしてダイナミックにロープを振り上げています！タイムを計りながら1分おきにコールして選手を鼓舞します。