

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 5

～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～

グリーンピア玉川(柔剣道場)。1日目。トレーニングを終え、今治市から松山市への山越え帰路。大塚順也号(新田高校)がどンドン登ると山は雪化粧に。後ろの座席から“レット・イット・ゴー～ありのままで～”が流れてくる。粋な演出だねえ。『アナと雪の女王』の世界だ。トンネルをくぐり松山市の看板が見えると雪景色は消えた。

徳島・愛媛を中心に大雪が降った。南予地方の宇和島水産と宇和島東は降雪の影響で来ることができませんでした。今回は今治勢と松山勢でのトレーニングとなりました。12月の2015U19日本代表選考合宿に5名(男子2名、女子3名)、自費参加10名(男子5名、女子5名)、総勢15名というボートの強豪県だ。

“ハラを回す”。乗艇前 Pre Exercise を指導している時に柘田コーチ(U19/U23 担当)から出たキーワードだ。『日本の伝統的な身体文化を一言でいうならば、<sup>こしはら</sup>〈腰肚文化〉ということになるのではないかと私は考える。』※

現在、〈足裏で踏ん張る力〉をねらって裸足でコアトレサーキットを実施している。これも腰を据えて、肚を決める身体感覚を見なおす一つの試みである。

※斎藤孝(2001) 身体感覚を取り戻す p4 NHK ブックス



愛媛県今治市の玉川湖山中に出没したムササビたち。

## ロープ・ローイング綱引き



- (1) アスレチックポジション※をとって立ちます。
- (2) 伸びている方の手(右腕)はローイングのキャッチポジションと同じ位置でロープを握ります。(肩甲骨外転位/胸椎屈曲位による外放ポジション)
- (3) 胴体を前傾させて上半身誘導アプローチで股関節屈曲位をとります。(体幹前屈位による腰椎骨盤リズム)
- (4) さらに膝より低い位置まで殿部を落とします。下半身誘導アプローチによって、さらに深い股関節屈曲位とします。

### ※アスレチックポジション

どのスポーツにも共通する基本のポジション。競技中の動きであらゆる方向に素早く動くことができるポジションです。

- ① 膝を軽く曲げ、お尻をやや後方に出す。
- ② 上半身を軽く前方に傾け、やや胸を張る。
- ③ 脚のスタンスを広げすぎないこと。広げすぎると次の動作への移行がスムーズよくできなくなる。
- ④ 脚のスタンスを狭くとらないこと。両足がくっついていると、身体のバランスを取りづらく不安定です。



- (1) 太ももの付け根から動き始めます。お尻が上方に移動し膝も伸展していきます。下半身誘導アプローチによる股関節屈曲運動です。(トリプルエクステンション)※
- (2) 同時に下っ腹が太腿から離れていくように胴体を開いていきます。上半身誘導アプローチによって、股関節伸展運動です。
- (3) 肘は伸ばしたままです。まだ曲がっていません。この局面が難しいです。つい、腕で引いてしまいがちですのでよく観察しましょう。

### ※トリプルエクステンション

膝関節と股関節、足関節の爆発的な伸展を、トリプルエクステンションという。アスリートのパワーやいわゆる爆発性(explosiveness)の重要なカギとなる。

垂直跳びの離床(ローイングではストレッチャーを押す局面)の段階で、足関節と膝関節、股関節を爆発的に伸展させる必要がある。そうすることで、身体は上方(後方)へ推進できる。

Greg Frounfelter Triple Extension: The Key to Athletic Power Strength & Conditioning Journal  
Vol.19, Number 3, pages 58-60 2012

- (1) 腹を後方に巻き込むようにロープを引きます。肘が背中中のラインより後ろまで曲げます。写真では腰椎の右回旋運動になります。
- (2) 下半身は膝と股関節をさらに開くよう伸び上がります。スweep種目(1本のオールで漕ぐ種目)では回旋がともないますので、この動きを意識します。

※キャッチから肘を曲げてくるときに肋骨を覆っている前鋸筋がエキセントリックに収縮します。そのさい肋骨が後方へ引っ張られています。ロープ引きにともなう胴体のおもな関節運動の筋機能について整理しておきます。

関節運動の機能	筋
体幹の右回旋	外腹斜筋(左)
体幹の右回旋	内腹斜筋(右)
肩関節伸展	広背筋(右)
肩甲骨内転	菱形筋僧帽筋
肘関節屈曲/前腕の回外	上腕二頭筋/回外筋
肩甲骨内転でエキセントリック筋収縮	前鋸筋





1 日目。指導者も交えての集合写真。南予(宇和島水産、宇和島東)は積雪のため残念ながら出席できませんでした。



2 日目。大所帯でした。