

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

バーベルを使わないレジスタンストレーニング

～何気ないエクササイズのコachingから選手の思わぬ資質・特性に気づく～

昨年、日本一暑い記録を連発した館林市。茂林寺やうどんで観光客が訪れます。顧問の金田先生(館林女子)、阿佐見先生(館林)が相も変わらず圧倒する風貌で歓迎してくれました。元ラガーマンで高校・大学と先輩後輩にして体育教諭というアグレッシブな御二人が現れた。ただいま、群馬県ボート界を牽引する立役者です。今回の会場、城沼総合体育館は乗艇コースの城沼周辺に隣接する素晴らしい体育館です。早朝から外でアップするテニス、陸上、バレーの選手で一杯でした。

少数精鋭の両校ですが、数々の選手を輩出してきた。昨年は、瀧本日向子選手(館林女子)が U19 日本代表選手に選ばれ、アジアジュニア選手権で見事ダブルスカルで優勝し金メダリストになりました。今回は、瀧本選手も参加しレスリング場で行いました。金田先生のリクエストで、バーベルがない環境での筋力トレーニングがテーマです。足首に重りを着けてのコアトレサーキット、ラバーを使ってのレジスタンストレーニング、バーを使ってのリフティングエクササイズを実施しました。



2014年アジアジュニア選手権 女子ダブルスカル優勝 8/31-9/8 台湾イラン

左が瀧本日向子選手(館林女子)、右が小原有賀選手(松山東～筑波大) 全国高体連ボート専門部 HP より引用

可動性(Mobility)とは単関節の柔軟性でなく、隣接する関節、筋、腱、神経系の連携したしなやかな動きです。体力要素に分類すると、動的柔軟性と動的調整力に優れています。可動性の獲得が前提にあつて、安定性(Stability)が生まれます。バーベルを持った筋トレでフォームが崩れたり、代償作用でリフティングしている選手は可動性のチェックをしてみましょう。

瀧本選手の可動性には目を見張るものがあります。下記の写真はバーを握っての体幹前屈動作(股関節屈曲)から後屈動作(股関節伸展位)への動きです。前屈局面では、股関節と体幹部の柔軟性が観察できます。後屈局面では、足関節・膝関節・股関節・体幹部の柔軟性に加え、肩甲骨・肩関節の柔軟性が観察できます。この体幹のしなやかさが瀧本選手の武器の一つです。



体幹前屈開始(股関節屈曲局面)



体幹伸展移行(股関節伸展前期局面)



体幹直立姿勢(肩関節屈曲位/肩甲骨内転位)



膝屈曲位での股関節伸展最終局面



膝屈曲位での股関節伸展最終局面



リストに取り着ける重り(左)とラバーショートとロング。バーベルがない環境でのひと工夫。エクササイズについては後日報告します。



バーを使ったリフティングのためのウォーミングアップ。デブスポジションでのオーバーヘッドスクワット。足関節、膝関節、股関節、肩甲骨、胸椎の可動性と体幹部(腰椎)の安定性がローイングの可動性に求められる。右後方のイカつい風貌の男が阿佐見教諭。



この風景。部活動の賜物です。人間形成を養う場であることを教えてください。左が金田教諭。

★今回の写真撮影は、小暮理恵子先生（館林女子高校ボート部 OG、館林女子高校非常勤講師）が担当してくれました。紙面をお借りして感謝いたします。