

城壁の石から考えたこと ～挙上重量～

ボート強豪国の愛媛県。国体少年を振り返ると、2014年 M/W クォドが6位・3位、M2×7位、M/W1×が7位・4位。2015年 M/W クォドが4位・3位、W1×優勝。12月に実施された2016U19日本代表候補選手強化合宿の参加選手は自費参加者を含めて13名（女子7名、男子6名）でした。

そんな層の厚い選手を抱える愛媛県は陸上トレーニングだけの強化合宿を毎年実施している。学校行事と重ならない限り、全員が集合する。今回はちょうど100名の選手たちと2日間にわたって、体づくりと動きづくりのトレーニングに励んだ。

顧問の先生たちも、自分の学校の生徒ではなく、他校の選手を手取り足取り指導するのが愛媛流。そのコミュニケーションの中で戦力を確かめていく。部活動の時間内で取り組むことができるコンディショニングトレーニングを2シリーズ実施した。竹内忍教諭の「ここだけで終わるだけでなく、学校へ帰ってもやり続けてください。“やるのか、やらないのか”です。」毎年、選手たちに継続することを強調しています。トレーニングの場を共有して学んでいます。2日目の朝、今治城まで散歩。城下には今治港を望み、広い海原が輝いていました。



勤兵衛石について Specifications of the Karbe-ishi Stone	
たて	約2.4m
よこ	約4.6m
奥行	約0.6m
重さ	約16.5t
材質	花崗岩
Height	about 2.4m
Width	about 4.6m
Depth	about 0.6m
Weight	about 16.5tons
Type of stone	granite

今治城。敵が攻めてきてまず目にするのが正面の巨大石。なんと海に面していて、堀は海水。もちろん魚たちも。

石の左下に解説が記されていた。小職の目に止まったのが、“Weight about 16.5tons”

	A 選手	B 選手
DL/HC/SQ/PJ	400kg	400kg
ベンチプレス	1850kg	2200kg
ダンベルプレス	475kg	4000kg

左は2016年度11月選考合宿におけるある日のストレングストレーニング<ガッツリの日>の記録。A選手の総挙上重量が約16tonsです。上の石の解説を見たときに、とっさに左の数値が頭をよぎりました。(SC 専門職の

パラレルスクワット	2700kg	4170kg
懸垂	2800kg	7200kg
レッグプレス	4700kg	6200kg
ダンベルロー	800kg	2300kg
ルマニアンデッドリフト	2400kg	4600kg
総挙上重量	16125kg	26270kg

※DL/HC/SQ/PJ : デッドリフト/ハングクリーン/
フロントスクワット/プッシュジャークの
連続試技 (20kg*4*5 ウォーミングアップ)

※10reps×4sets

高校生アスリートにとって、体づくりはとても大事です。1年生からスタートして引退するまで2シーズンのピリオダイゼーション(期分け)です。秋の新人戦を終えて次のシーズンまでに大きな体を手に入れる作業が必要です。<力強く><たくましく><うまく>この3要素をバランスよく鍛えていくのが陸上トレーニングの目標です。

性か。) ちなみに B 選手がこの日、最も挙げた値が 26270kg(26tons)。

「筋力トレーニングの総量は、筋持久力が重要な要素である競技では明らかに変化する。したがって、レスリング、スイミング、カヌーや漕艇では、年間のトン数は(他の競技に比べて)3~6倍高くなるだろう。(Bompa 1979)」
たとえば、左記のメニューを筋持久力をねらって実施すると 38500kg となり、筋肥大期を 20tons とすると、2倍相当の挙上重量となる。(※50reps*3sets とした場合)

その一つが、筋力トレーニングです。一回に出す力発揮(パワー:w)を構成する体力要素は【筋力】と【スピード】です。同じストロークレート 20 でも、200w で漕ぐのか 210w で漕ぐのかで 2000m の到着時間が変わってきます。まだまだ、未知数の体力を秘めた高校生は体づくりに精を出しましょう。

《指導風景から》



メディシンボールパス。
(Lying Trunk Twist)
回旋をともなった体幹エクササイズ。パートナーにボールをパスすることでコーディネーション能力もねらう。川の字に背臥位でポジションをとる。開始ポジションは L の字。まず、お互いに反対側の回旋して足が床にタッチしたらスタートポジションに戻る。ボールを保持している選手は、腰をひねってボールを相手に渡す。L の字 90 度で動き続けることがポイント。
内転筋を使ってボールを固定することで、恥骨結合と協働させたエクササイズになる。



指導者を含めると総勢100名を超える2日間にわたる陸トレだけの合宿でした。