

ストリングス&コンディショニング専門職 長内 暢春

CSCS JATI-ATI

東筑高校の玄関で小生を迎えてくれたのは、健さんだった。健さんは東筑卒業生。高校生の冬、山田組(山田洋二監督クルー)が夕張市にロケに来た。健(高倉健)さんと倍賞千恵子さんが雪道を歩くシーン。倍賞さんがコロんで健さんが起こしてあげる。電話ボックスの中で食い入るようにしてずっと観ていた。目の前の大スターに片田舎の若者は引き込まれていた。そんな昔話をしながら、明石先生と健さん談議に花が咲いた。夕張での“幸せの黄色いハンカチ”、そして勤務していた網走での“網走番外地”大学の先輩でもある、ゆかりある健さんに東筑高校で再会したのも必然でしょうか。



健さんのポスター

へばり具合について考える ～筋持久力～

「へばんなっこの！！」 櫓を飛ばしながらコーチングしますね。“粘り強く”と“力強く”の体力要素からなる筋持久力について考えてみます。

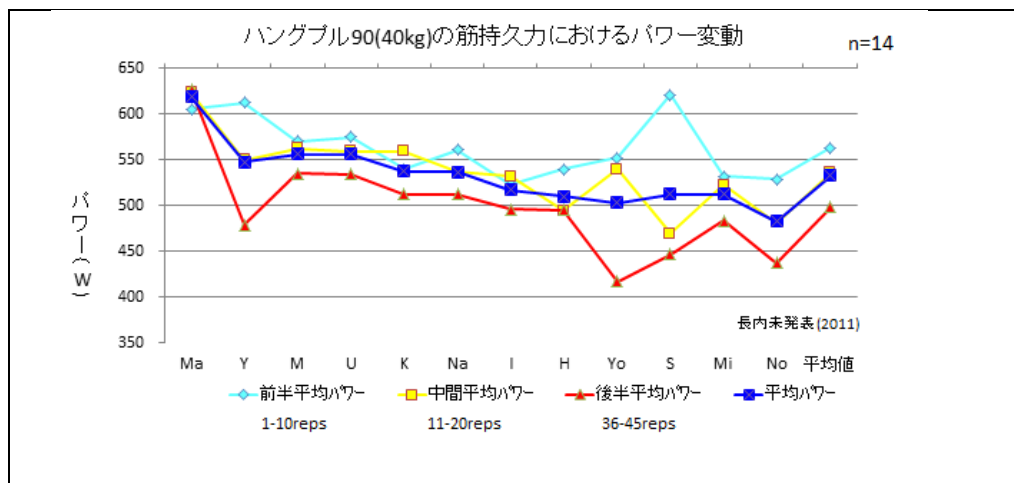
下図はある団体の選手 14 人にハングプル 40kg を 90 秒で 45 回実施した結果です(2011 長内)。最初から最大努力でリフティングするように指示しておきます。水色は 1～10 回までの平均パワー、黄色は 11～20 回の平均パワー、赤色は 36～45 回の平均パワーです。どの選手も前半平均パワーに対して後半平均パワーのほうが低下していくことがわかります。筋持久力は、疲労困憊まで行うエクササイズの繰り返し回数、あるいは姿勢を維持継続している時間によって決定される。(1)

ボート競技は同じ動作を繰り返す循環型運動グループです。できる限り高い最大下パワーを発揮し続ける体力要素がトレーニングの優先順位となります。

それでは、どれぐらいの重量を用いて筋持久力の筋力トレーニングをすればよいのでしょうか?「一流ボート選手は、シングルスカルによるオールに対して 1000N(約 100kg)の瞬間的な力を発揮することができる。しかし、陸上での環境では、同じ姿勢で 2200～2500N の力を発揮することができる。これらのことから、ローイング中には、Fmmの 40～50%に相当する力を発揮していることになる。」(2) このエヴィデンスにしたがって考えると、上記の測定に使用した 40kg(女子 30kg)は妥当性があると思います。このような根拠から、「最大筋力を高める筋力トレーニングがボート選手に有効な方法であるということは明白な事実である」とし、「ボート選手のためには、この方法は筋持久力トレーニングと融合して用いるべきである。」(3)と結んでいる。

Fmm: maximum maximorum Force
最大かつ最高の筋パフォーマンス

(1)(2)(3) Zatsiorsky , Kraemer (2009)
筋力トレーニングの理論と実践 大修館書店



【トレーニング風景から】



サイドブリッジ・アップ&ダウン（解説は右写真参照）

パートナーによるコアトレーニング。側臥位でポジションをとります。肘角 90° 、上の骨盤(右写真右足側)を下にしっかり載せます。足首 90° でそろえます。反対側の手を腰にあてます。胴体が“くの字”に曲がらないようにしましょう。パートナーは両足を持ちます。そのあと、下の足を離して上だけ把持します。ここから胴体を下げていきます。下側(左脚)の脚も開きながら下げていきます。腰が床にタッチしたら元の位置に戻っていきます。下方(左)体側部の体幹筋強化となります。パートナーはアスレチックポジションをとって立ちましょう。(左写真では腰が曲がって(円背姿勢)骨盤が後傾していますね。ウェイトリフティングの姿勢と同様に持ちましょう。)



地元の方々もいっしょに参加して楽しいひと時を過ごさせていただきました。