

戸田ナショナルトレーニングセンター  
トレーニング専門職 長 内 暢 春

座位のコンディショニングトレーニング  
ー座る姿勢からペルビック・チルトを考えるー

1. 座ることと支持基底面

私には椎間板ヘルニアの既往症があります。痛みやしびれがひどくなり、二度ほど外来に通院しました。スポーツ整形外科医のM氏から言われたことは『板を携帯すること』でした。車の長距離運転には必需品となりました。運転席に座った時にお尻が深く沈むのを防ぐためです。腰が折れ曲がってしまい疼痛を引き起こしてしまうからです。硬い板に座ることで、骨盤をニュートラルポジションにもっていくことができます。同じ板を使ってかれこれ10年は経過しました。現在も通勤に欠かさず愛用しています (Rowing 2007.11)。



Fig.1



Fig.2

座席に板を置くことから試してみたのが、バランスボールの上に板を置いて座ることでした。当時 (1997 年)、バランスボールに長く座ってエクササイズをやっていると腰が痛くなってくる違和感が生じました。それで、車の座席においている板をボールの上に載せてみることにしました。するとお尻が沈み込まないので楽に座れました。さらに艇庫に眠っていた壊れたシートを分解して上図のように載せてみると、ボートの感覚に近づきました。ボールの中に入れる空気量にもよりますが、体重も考慮すると沈み込むことが骨盤の傾斜に影響すると思います。

2. 支持基底面と骨盤傾斜

“座位で多関節運動をする。” これこそがボート競技の特異性の一つであると思います。座る姿勢と骨盤傾斜について考えてみましょう。



耳垂  
肩峰  
大転子

耳たぶから鎖骨の外側端を通り、大腿部骨頭のでっぱりが一直線になるように座ります。

Fig.3 座る姿勢



Fig.4 骨盤の前傾姿勢



Fig.5 骨盤の後傾姿勢

Fig. 4はボールが前に転がろうとした時、手関節が真っ直ぐ伸びて、骨盤が前傾した姿勢です。Fig. 5は逆にボールが後ろに転がろうとした時、手関節が背屈して、骨盤が後傾した姿勢です。このように目的方向の動きと逆方向への別の運動を多関節にわたって同時におこなって運動制御をしています。これをカウンタームーブメントといいます。

骨盤の模型を見ながら考えていきましょう。

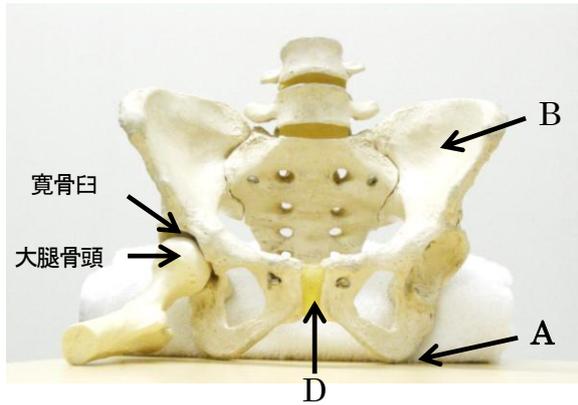


Fig.6 骨盤の前額面

Fig.6 は骨盤を正面(前額面)からみた図です。A は座った時に床と触れる部分で坐骨結節といいます。坐骨結節部が面ではなく点で床に接地するイメージで座るようにします。床に座って骨盤を前後に揺らしてゴリゴリいう部分が坐骨結節です。Bは腸骨(Fig.11)

Fig.7は骨盤の中間位です。Cの出っ張り部分が上前腸骨棘といいます。Dの部分が左右恥骨の結合部で恥骨結合といいます。CとDを結んだ線が床面と垂直になっている状態が中間位です。Cが左側(前方)に傾いた状態が前傾位です(Fig.8)。Cが右側(後方)に傾いた状態が後傾位です(Fig.9)。

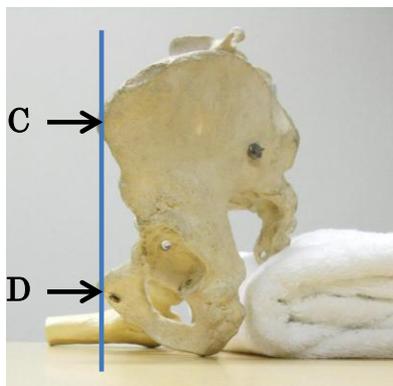


Fig.7 骨盤中間位



Fig.8 骨盤前傾位



Fig.9 骨盤後傾位

### 3. 骨盤ウォーク・エクササイズ

骨盤を立てて、肩甲骨はイヌ、ネコを左右交互に表現します。



Fig.10 スタートポジション. 姿勢を正しく！



Fig.11 左腸骨を引き込んでいる.同時に左肩甲骨内転



Fig.12 4人乗りクオドルプルで競漕  
左クルーは左腸骨引き込み、右クルーは右腸骨引き込み



Fig.13 長い棒を4人で持つと正確です。  
大腿骨頭と寛骨臼のジョイント部分の動きをイメージ！



今回は選手がいない分、少し難しめの講義。  
西地区高体連指導者講習会(京都開催)と同じ  
講習内容を実施しました。

一休みした後、昨年12月U19選考1次合宿と  
同じほぐし体操そして体幹のファンクショナル  
トレーニングをみんなで、もがきながら？！  
楽しく実施しました。



15人のボート部顧問の先生たちが参加しました。  
まず生徒に落とし込む前に、自分にできる範囲で  
やってみることが一番ですね。

一人ひとりのストレッチマットを用意しての気合  
の入れよう！埼玉県の教師集団の意欲を感じる  
講習会でした。