

トレーニングコーチの仕事現場 5

東海大学ボート部ストレングス&コンディショニング トレーニング講習会から(1)

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

バーベルの拳上動作から動きづくりを考える
～何故、そう動くのか～

1990年代前半、これまでほとんど我流だったストレングストレーニングを学び直す機会を数多く持つことができました。そのきっかけが有賀誠司先生(現東海大学スポーツ医科学研究所教授)の講習会でした。NSCA(National Strength & Conditioning Association)北海道部会の講師として来道していました。そこで有賀先生の実技講習を4回受けるチャンスがありました。学生時代に代々口伝えで教わってきた曖昧極まりないフリーウェイトトレーニングの作法をイロハのイから先生に学ぶことができました。その後ボート部顧問を始めてまもない頃、士別市出身の岡田純一先生(現 早稲田大学准教授)のクイックリフト講習を札幌で受け、股関節から発揮される爆発的パワーを目の当たりにしました。これを機会に、改めて理論から学ぶために関口脩先生(日本体育大学教授)や石井

直方先生(東京大学大学院教授)の書籍を購入し、NSCA-CSCSの資格取得をめざして講習に参加しました。2000年代に入り、当時日本競輪学校のトレーニングルームで指導されていた永友憲治先生(現JISS トレーニング常勤指導員)から指導を受ける機会を得ました。そこで剃刀のように切れるようなクイックリフトを観て、先生の小さな体から繰り出される爆発的パワーにえらく感動しました。

今回は、東海大学ボート部のストレングストレーニング指導をレポートしていきます。「3月に入り新入部員が加わったので、基礎から指導をしてほしい」と佐藤竜也主将からリクエストを受け講習会に臨んだ。①姿勢と立ち位置、②バーの握り方、③立位種目に共通するバーベルの拳上動作と軌道、④呼吸の仕方、⑤いくつかのエクササイズへと展開していきました。

1. 立位に共通する拳上動作と軌道

一般的な拳上テクニックをまず身に着けます。重いバーを持つ前に、軽いアルミパイプで学習するのがお勧めです。足幅は腰幅よりやや広く立ち、つま先はバーの真下に置く。その際、足部の母指球と踵部を床に

しっかり付けて重心を足裏の中央にもってくる。グリップは肩幅より若干広めに持つ。背筋はまっすぐ、または若干弓なりとし、体幹と床のつくる角度を一定になるイメージで動きます。肩より先に腰を動かさないようにします。



Fig.1 ファーストプル



Fig.2 スクープ



Fig.3 セカンドプル

段階的ドリル

バーを常に体に引き寄せて効率よくリフティングする軌道を覚えるための学習

ドリル1: 開始姿勢から膝まで (Fig.1～Fig.2)。脛(すね)を擦るように行ったり来たりする。

ドリル2: 膝から腿のつけ根まで (Fig.2～Fig.3)。太ももを擦るように行ったり来たりする。

ドリル3: 開始姿勢から腿のつけ根まで (Fig.1～Fig.3)。太ももを擦るように行ったり来たりする。



Fig.4 セットバックの確認



Fig.5 ベントオーバーローのセットバック

背中が円背姿勢にならないように注意しなければいけません。椎骨が傾き、圧迫力が椎間板の前方部分に作用します。その結果、伸展力が後方部分に働いて圧力が集中します。その結果、椎間板を歪めることになり傷害の発生リスクを高めま

す。ベントオーバーローでは直立時の腰背部の姿勢を保ったまま、臀部を後方に突き出しながら膝と股関節を曲げていきます。拳上時には胸を張って、肩甲骨を内転させながら、バーを太もものつけ根まで引きつけていきます。

2. 後方に担いだ後始末で高いリスク

スクワットラックやスタンドを使用しないで背中後方にバーベルを担いでトレーニングをする場合があります。たとえば体重以下の重量で行うバックスクワット、グッドモーニング・エクササイズ、スタンディング・バックプレス、バックからのプッシュジャークです。これらの種目では、終了した後元の位置にバーベルを戻すときに傷害のリスクが多く発生します。疲れ切っている状態で頭上を経由して体の後方から前方にバーベルを移動し、さらに頸部から腰部の位置まで下ろし床に置くまでの作業が要求されます。オ

リンピックリフトのバー(20kg)や25kg程度の重量のつもりでついつい扱ってしまいがちになってしまう選手がけっこう散見されます。それ自体がよ

くないことではないのですが、Fig.6、Fig.7のようなシーンを観たことないですか？とても危険ですね。頭を潜らすようにバーベルを体の前方に移動させようとしています。この場合は、重量が軽かろうと習慣としてまず頭上にリフティングした後

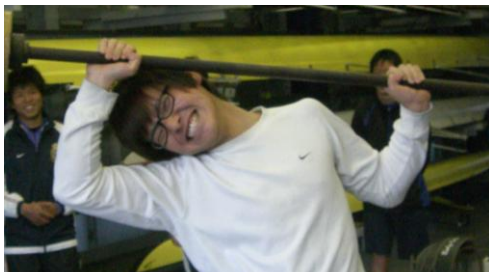


Fig.6 上段



Fig.7 下段



Fig.8

Fig.9



Fig.10



Fig.11

前方に移動させた後は、背屈位の手関節を掌屈位に素早く返し(Fig.10)、同時にお尻を後方に突き出しながら股関節を屈曲して膝を曲げ(Fig.11)、バーベルを体に近いところを経由して大腿部のつけ根まで下ろします。こうすることでバーベルは体の重心に引き込まれ安定します。

3. トリプルエクステンションを引き出す

体幹部のパワーゾーンから遠位部の上肢、下肢にパワーを伝達するためには爆発的な多関節運動が要求されます。これが運動連鎖をともなったクイックリフト種目の神髄です。ベンチプレスやスクワットなどの静的なリフティング種目とは異なる、競技スポーツにより貢献度が高いエクササイズになります。スクワットジャンプ、パワークリーン、ハイプル、ジャーク、スナッチなどがクイックリフトです。この中でハイプルが、ボート競技の動作に最も近似していると考えます。ローイングのリカバリー、キャッチ、ドライブ、

フィニッシュの局面が、ハイプルのしゃがみ込み(スクワット)、セカンドプル、ハイプルの局面に対応するからです。ここでは、セカンドプルでトリプルエクステンション、すなわち、足関節、膝関節、股関節の同時伸展動作を巧く引き出すためのドリルを紹介します。後方にバーベルを置きスクワット姿勢から直立姿勢になるまでリフティングします。太腿後部を擦るようにバーベルを引き上げながら腰を前に突き出すように股関節を伸展させます(Fig.13~16)。



Fig.12 ハイプル演習の様子



Fig.13

Fig.14

Fig.15

Fig.16