

トレーニングコーチの仕事現場 7

東京都立本所高等学校ボート部のコーチングから

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

ラダーを使ったウォーミングアップ

ラダーというトレーニング器具に出会ったのは、今から 17 年前になる。「1995 年、ランディ・スマイス氏を率いて外園隆氏(CramerJapan 社長)が北海道に来道した。これが、私と SAQ トレーニングとの出会いである。当時、高校野球部の顧問でトレーニング部門を担当していたのが、そもそものきっかけであった。(長内;ボート競技におけるバランスとパワー, SAQ JOURNAL Vol.2 June 2005 より引用)」

インストラクターとして蒼々たるメンバーが来た。原田康弘氏(クレーマー ジャパン トレーニングコーチ、日本陸連ジュニア強化部長、JOC 理事)、平岩時雄氏(パーソナルトレーニングコーチ、WBC スタッフとして優勝に貢献)、土黒秀則氏(早稲田大学非常勤講師、元 JISS 勤務、元 NSCA JAPAN 理事、北京オリンピック松田丈志パーソナルトレーナー)、柴田宗範氏(東レアローズ トレーニングコーチ、全日本女子バレーボール育成コーチ、リンク栃木プレックス・ストレンジスコーチ)。「股関節」というキーワードが何度も出てくる実技講習に魅せられ、ラダーやマイクロハードルを使ったトレーニングに励んで、山に囲まれた田舎の高校球児たちとグラウンドで汗を流した。

ボート競技でどう生かすのか。ボート部顧問になり、これがテーマとなった。一般的にそうであるが、どんなトレーニング団体の講習会にも様々な競技スポーツのコーチが参加している。たとえば、「下肢のプライオメトリクス」には、サッカーや野球などの球技系、格闘技系、トラック&フィールドの陸上競技、などなど。これは何を意味するか。それぞれの専門分野において、爆発的パワーを引き出す特異的トレーニングとして、どのように学んだ講習内容を自分の現場に落とし込んでいくか。そういう探究を求めて全国からトレーニングコーチは参加している。もちろんビデオやデジカメはご法度。ひたすら体を動かしイメージを焼きつけて帰る。ボート界にももっと仲間がほしいところだ。



スカイツリーを背景にトレーニング。墨田区東墨田に都立高校の共同艇庫はある。道路を渡ると旧中川が流れ、水路はスカイツリーの方にもつながっている。これらの川と放水路でつながっているのが荒川で、東京国体の会場まで自転車で 15 分くらいの位置である。ビデオを撮っているのは 40 オーバーの先生方は知っている? “濱チュウ”こと濱中康平教諭(今治南一日本大、U19 日本代表、インカレ優勝など活躍) 苦節〇年を経て今年、東京都立小松川高校教諭として無事、体育教師スタート。都立本所高ボート部コーチ、石鍋や高橋などの選手が菊池に行けるまで成長を遂げたのは濱チュウの指導力のたまものである。

1. ねらい

- (1) General Skill (競技の専門的スキルの基礎) を構築するために有効なトレーニングである。
- (2) “身の^{こな}熟し”に必要なスピード(S)、アジリティ(A)、クイックネス(Q)の要素を養成する。
- (3) ラダーという枠の中で動くことで、動作をコントロールし“精緻さ”を獲得する。
- (4) ボート競技は循環型スポーツという運動様式カテゴリーであり、精緻な動きが要求される。
- (5) それゆえ、ラダーを使ったトレーニングはボート競技の動作づくりに有効である。
- (6) 本ウォーミングアップシリーズでは動的柔軟性だけでなく、神経・筋系の協調性を高める。

※アジリティ：方向転換のスピード。ローイング動作では、キャッチからドライブの局面。

2. 評価観点

- (1)耳垂ー肩峰ー大転子のラインが直線状にある。
(ステップを除く、艇上の座位基本姿勢)
- (2)離床脚の足関節が背屈している。(パワー発揮のための予備緊張動作)
- (3)支持脚の膝関節が伸展している。(下肢をつなげるため、しっかり二関節筋を使う)
- (4)股関節が伸展している。(下肢と体幹をつなげるため、しっかり二関節筋を使う)
- (5)上肢と下肢が協調している(特に手・肘・肩を直線的でなく“^{しな}やか”に表現する)
- (6)対角・螺旋の動きができる。(上肢・胴体下肢のねじれ動作を表現する)

(1) 45度ピボットランジウォーク



Fig.1

支持脚で45度ピボットを踏んでジグザグに前進していきます。フリーウェイトでは後脚大腿部が垂直傾向で真下に荷重しますが、ここでは大きくスタンスをとります。ピボットを踏むとき胴体のバランスが崩れないようにしよう。膝はToe-Kneeラインを維持して、つま先が出ないように脛を地面に対して90度立てます。骨盤は中間位をとり腰椎が反りかえらない姿勢をとろう。肩甲骨は外転位とし肩鎖関節(鎖骨と胸骨のぶつかった所)から腕を伸ばそう。ローイングのキャッチ局面をイメージしよう。上肢を水平屈曲位として肘を若干、回外しているのがボート競技の特異性を意識しているポイント。上肢の動きはさまざまな競技に応じて変化させます。

(2)180度ピボット四股ウォーク (Fig.3ーFig.6))



① 斜め45度にツイストニーアップ。体幹もひねる。



② 遊脚股関節の外旋/外転運動。膝はベルト以上の軌道キープ

3. エクササイズ

(前回の No7 も参照して下さい。)

- (1)45度ピボットランジウォーク
- (2)180度ピボット四股ウォーク
- (3)ヒール・スキップ
- (4)ニー・スキップ
- (5)ヒップ・スキップ
- (6)ヒップローテーション・スキップ
- (7)バック・ヒップローテーション・スキップ
- (8)サイドクロス・スキップ
- (9)クイック・スキップ・ムーブ
- (10)インアウトアウトイン・ステップ
- (11)バックインアウトアウトイン・ステップ
- (12)ツイストクロスレッグ・スキップ (右支持/左支持)
- (13)ツイストクロスレッグ・スキップ (スイッチ)



Fig.2



③ バランスを崩さないように着地していく。股関節が固い選手はつま先を外に向け外旋位にしよう。



④Mの字になるように深く蹲踞する（沈み込む）。進行方向の足で180度ピボットを踏んで方向転換する。

(3)ヒール・スキップ (4)ニー・スキップ (5)ヒップ・スキップ



Fig.7

足関節、膝関節、股関節へと順次進めていきます。ヒールスキップは、膝を伸展したまま遊脚の足を地面と平行に素早く後方へ引き込みます。遊脚の足関節は背屈位で固定（○部分）し、着地は足裏の前側1/3全体で設置します。遊脚のニーアップは駆動力として、支持脚のヒップ・アップは股関節伸展による腰の入ったスキップを促します。ローイングのレッグドライブをイメージしてバリストックに！



Fig.8



Fig.9



Fig.10

(6)ヒップローテーション・スキップ (7)バック・ヒップローテーション・スキップ



Fig.11

手・肘・肩を直線的でなく緩やかにそして“^{しな}やか”に表現しよう。上肢と下肢を骨盤-胴体を介して真逆に回旋させると腰背部の緊張を緩めることができ関節の可動域を大きくするのに有効である（写真右）。詳細は前回 No.6 を参照ください。



Fig.12

(8)サイドクロス・スキップ



Fig.13

クロスオーバーした左足を進行方向に向ける。

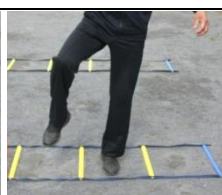


Fig.14

ピボットを踏んで体幹を回旋する。上肢カウンター！

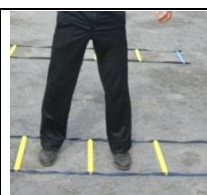


Fig.15

両方のつま先を進行方向に対し90度に向ける。



Fig.16

(9)クイック・スキップ・ムーブ



Fig.17

腕を素早く振りぬきながら、1マスの中で一回ずつ小刻みにステップを踏んで前進します。ステップを踏んでいる膝が伸びきるようにしましょう。遊脚の足関節は背屈位をキープしましょう。神経-筋系の反応を素早く改善するエクササイズです。

(10)イン・アウト・アウト・イン・ステップ (11)バック・イン・アウト・アウト・イン・ステップ



Fig.18



Fig.19



Fig.20



Fig.21



Fig.22

進行方向に対して横向きにラダーの外に立ちます。1つ目のマスに斜め45度でステップインしてから外に出ます。その際ラダーの真ん中（写真の黄色いバー）に体がくるように前進していきます。お尻を突き出して骨盤を素早く切り返すことに集中しましょう。右足がステップインした時、胴体を左回旋し右上肢が肩関節内旋位で肘関節回内位とします。左上肢はその逆運動となります。直線的な関節運動でなく、柔らかくしなやかに動きましょう。股関節の回旋運動と体幹そして上肢の運動連鎖を改善するのに有効です。バック・イン・アウト・アウト・イン・ステップはラダーに背を向けて実施します。

(12)ツイストクロスレッグ・スキップ（右支持/左支持） (13)ツイストクロスレッグ・スキップ（スイッチ）



Fig.23



Fig.24



Fig.25

トレーニングコーチの仕事現場6を参照して下さい。Fig.23は右股関節外旋運動で上半身は左回旋のカウンタームーブメント。Fig.25は右股関節内旋運動で上半身は右回旋のカウンタームーブメント。