

トレーニングコーチの仕事現場 8

東京ボートアカデミーのコーチングから

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

フォームをいじくると動作を改善すること
～選手の何を観察して何を評価するのか～

久保 ゆきたけ 如竹選手（中学3年生）。東京ボートアカデミーに所属し、多摩川と戸田の水域でボートを漕いでいる。東京都ジュニアアスリート発掘事業の3期生である。今季の戦績は3月の全中選抜7位、5月諏訪湖レガッタ優勝、6月静岡県中学校選手権2位。7月の全国中学校選手権をめざしてトレーニングに励んでいる。181cm、68kgという恵まれた体格だが、まだまだ中学生である。昨年からのトレーニング指導をしているが、筋力トレーニングではバーベルをまだ持たせていない。もっぱら、自重負荷を用いたトレーニングだ。発達・発育に基づいたトレーニングの原則を現場でどう活かしていくのか。

8年後 のオリンピックを見据えた次世代のアスリートを如何にコーチングしていくのか。U15世代、U19世代、U23世代、そしてシニア世代へと発掘、育成、強化の戦略が取りこぼしなく、継続的に、鳥瞰的な指針を持ち合わせて展開していくものであるならば、トレーニング指導においても、横断的かつ縦断的に体系的な理論のもと組織的に実施していきたいものである。

1. ハードルステップ

かけっこをするときは、遊脚側のつま先が引き上がっていることが次の局面で地面から床反力をもたらすポイントになります。ローイング動作も同様に、リカバリーではキャッチに向かって足関節を背屈しながら膝関節、股関節を屈曲位に持っていくことがストレッチャーから力強いパワーを引

き出す準備となります。この原則は筋力トレーニングやコンディショニングトレーニングをする動作の時に応用します。フロントランジ、バックランジ、ステップアップのエクササイズで確かめてみましょう。このテストでは、股関節、膝関節、足関節の連動した機能的なモビリティとスタビリティを評価します。



つま先はハードルの真下に置き、踵がお尻の穴に向かってのように引き上げよう。

前額面でハードルとバーが平行に。つま先は背屈位で足裏が床と平行になるように。

矢状面で足関節、膝関節、股関節が一直線になるように体幹を立てよう。

支持脚が右の場合。左右差をチェックします。行ったり来たりしましょう

2. インラインランジ

足の支持基底面が狭いとボディバランスが崩れます。たとえばバランスボールに乗り、足の位置を0ポジション（一直線上）において、左右の足を入れ換える動作をすると上半身が動揺します。ボートの上も同じ現象が起きますね。左右の足がストレッチャーに固定され、艇が傾いても支持基底面を変えてコントロールすることはできません。このインラインランジでは、支持脚の股

関節、膝関節、足関節のスタビリティとクローズドキネティックチェーンにおける外転の評価をします。また遊脚の股関節の内転、足関節の背屈のモビリティと大腿直筋の柔軟性の評価をします。ボート競技では、波やブレードワークミスによるローリングのような横方向のストレスに対するボディバランスに関係してきます。



下腿の長さを測ります。



板の上に立ち、右腕を上、左腕を下にして、バーを背中中で保持する。



バーは頭の後、胸椎、仙骨に触れるようにする。真っすぐ立とう。



板上に右足のつま先から測定した下腿の長さの所にテープを張って印をつけます。左足を踏み出し、踵をそのテープの上に乗せます。その状態から右膝を板に着くまで下ろす。



両足は一直線上にします。特に後ろ足の膝が外に倒れて、**toe-out** になっていないか観察します。顔がうつむいていますので、正面を向くようにしましょう。

- ・しゃがみこみの動作でバランスをくずして上半身が動揺していないか前額面から観察します。
- ・後ろ足の膝が板に接触することができるか矢状面から観察します。
- ・両足は一直線上にあるか前額面から観察します。

3. ディープスクワット

スカリング（2本のオールを持って漕ぐ種目）は対称性の運動パターンです。このテストではしゃがみこんでいく動作を観察することで、キャッチ局面の股関節、膝関節、足関節の両側対称性や機能的モビリティを評価します。観察ポイントは、クローズドキネティックチェーン（両足が床に接している運動パターン）での足関節の背屈状態、膝関節と股関節の深い屈曲状態、胸椎の伸展、肩

関節の外転と屈曲状態です。これらの観察からロングレンジに必要な問題点を洗い出すことができます。頭上にバーベルを挙上するエクササイズは中学生にとってリスクが大きいです。まずアルミシャフトで動作の習得を目指すことから開始していきます。フリーウェイトのバーベル種目をマスターするという着眼点でなく、ローイング動作のテクニカル学習として導入していきます。



肩幅よりやや広めに立ち、肘屈曲位 90 度からバーを押し上げながらしゃがみこんでいく。

前額面から左右差を観察する。顔と胸がしっかり正面を向いている。

矢状面から観察。膝がつま先の上にある。大腿部が床と平行以下である。バーが頭部後方で足首の上にある。

1年前にできなかったことができるようになった！

～ダイナミックなモビリティとスタビリティ～

「長所を伸ばして短所に目をつぶる。」と指導する中で聞きますが、動作の改善においては機能的なベーシックラインをクリアしていなければ乗り越えられないことがあります。漕ぎ方が修正できないのは、フォームをいじくってもなかなか解決できません。スキル学習には、動きづくりの視点が必要です。



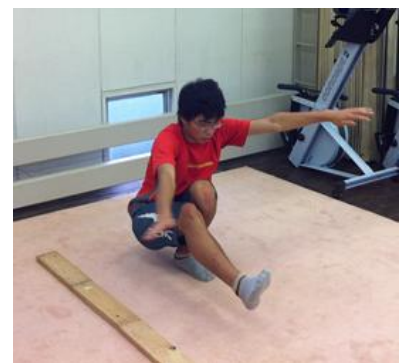
床に肘も着かなかったのに。

股関節の柔軟性は腰痛予防の基本



ボディバランスをキープだよ。

プライオメトリクス(ジャンプトレーニング)実施の見極めはシングルレッグスクワット



ボトムポイントに行けたぞっ！

もちろん、立ち上がれるから。