

フランス式トレーニングについて

ボート競技とは？

ボート競技は 1000m や 2000m をボートに乗り速くゴールする競技です。
体力的にきつい競技です。

ボート競技はどんな体力が必要か？

瞬発的な競技→陸上の 100m 無酸素運動

持久的な競技→マラソン 有酸素運動

ボート競技

- 無酸素運動 + 有酸素運動
- ・ 70~80%有酸素エネルギー (コンスタント)
- ・ 10~15%乳酸が出ないエネルギー (スタート)
- ・ 10~15%乳酸が出るエネルギー (ラストスパート)

どんなトレーニングをすれば良いか？

B1~B7 の B は Boat の“B”です。 C1~C2 の C は Circuit Training の“C”です。

フランス式

トレーニング	距離	回数	SR	休憩	HR	乳酸値
B1	15-25km	2×30'-2×50'	16-18	2-5min	±80%	<2mmol/l
B2	15-20km	2×20'-2×30'	18-20	2-5min	±85%	2-3mmol/l
B3	15km	2-3×2km 1-2×3km	22-24	20min	±90%	3-4mmol/l
B4	15km	1×2km	24-32	20min	>90%	4-6mmol/l
B5	8-5km	1×1000m 1-2×500m	Race rate 以上	8-10min	—	必要なし
B6	8-5km	6-10×10 本 6-8×100m	Race rate 以上	3-7min	—	必要なし
B7	20km	6-8×50-60 本 ブレーキ付き	14-16	6-8min 動く	>90%	4-6mmol/l
C1	80-400 回			3-7min	—	—
C2	1800-2400 回	3-4×25'-30'	30	30s-5min	—	4-6mmol/l

B1 持久力トレーニング

エネルギー上の目標：基礎的な有酸素持久力

生物力学上の目標：代謝制限下での 1 ストローク当たりの最大推進距離の実現

適用：年間を通じて行い全ての基礎となるトレーニング

HR：158

SR：17

ドライブはしっかりと、フォワードは艇の動きをコントロール1本の質を高める。良いテクニックを身につける。

☆正確なブレードコントロール>リズム>スピード>力強さ

○SR16/17 にこだわってトレーニングを行う

SR18 ではスピードも出やすく、細かい技術も気にせずに行うことができるため簡単。

レートが低い→リカバリーにより長い時間が必要、体のポジションもキャッチ前で崩れてくる。

たかが「1」しか違わないが SR17 にこだわる。ボートのスピードは SR18 をキープ

B2 持久力トレーニング

エネルギー上の目標：基礎的な有酸素持久力

生物力学上の目標：代謝制限下での1ストローク当たりの最大推進距離の実現

適用：年間を通じて行い全ての基礎となるトレーニング

HR：170

SR：19

ドライブはしっかりと、フォワードは艇の動きをコントロール

☆スピード>力強さ>リズム>正確なブレードコントロール

○とにかくレースをイメージしてボートのスピードを出すことに集中

最初から最後まで終始ボートのスピードをチェックする。

一定のスピードを出し続けることが重要。最後だけスピードを出すのはもってのほか。

練習をハードにやることで、レースはイージーに感じるので、集中して行うこと。

○エルゴで実施する場合

ジュニアの場合 20~25分×2sets 1set目より2set目の方が少しペースが上がるようにする。

シニアの場合 30分で実施している。

B3 持久力トレーニング

エネルギー上の目標：ハイレベルな有酸素持久力

生物力学上の目標：SRに比例した推進

実行：強いストロークとリズムの維持

適応：レースシーズンへの準備、週1回

HR：180程度

SR：22-24

○時間で行う場合 8'-10'×2setsを実施する。

レースの前だけ、B1とのみ組み合わせてのみOK

B4 持久力トレーニング

エネルギー上の目標：有酸素持久力から無酸素乳酸産出持久力への移行

生物力学上の目標：SRに比例した推進

実行：強いストロークとリズムの維持

適応：レースシーズンにおけるレースへの準備

HR：180以上

SR：24-32

○2000mを実施、1000mをSR24続けて500mをSR28続けて500mをSR32で漕ぐ

イメージは、レースと同じ動きをしてスピードは86-90%を目標にする。1set行う。

レースの1週間ぐらい前に実施

B5 持久力トレーニング

エネルギー上の目標：無酸素乳酸産出持久力、最大代謝の実現

生物力学上の目標：SRに比例した推進

実行：ウォーミングアップによる準備

強いストロークとリズムの維持

セット間は5分の休憩を入れる。最終セット後20分休憩

適応：レースシーズンの準備

HR：最大

SR：Race Rate 艇速は100%以上

○レース前日に1setを実施、中1日前開けて2setを実施（例：レース前）

月	火	水	木	金	土	日
Off	B1+B6	B1+B3	B2+B6	B1+B6	B1+B4 2000m×1set	Off
B1+B6	B1+B6	B1+B5 500m×2sets	B1+B6	B1+B5 500m×1set	レース	レース

B6 パワー速度トレーニング

エネルギー上の目標：非乳酸無酸素力ー速度

生物力学上の目標：SRに比例した推進

実行：ウォーミングアップによる準備

強いストローク

セット間は5分の休憩を入れる。最終セット後20分休憩

適応：レースシーズンの準備

HR：重要ではない

SR：最大 艇速：最大

○B1&B2 トレーニング実施後、10～15本最大スピードで約5setぐらい行う。

特に、B1&B2での動きを意識しながら行う。全く違う動きにならないようにする。

B7 持久力（力強調）トレーニング

エネルギー上の目標：力の発揮を強調した持久力トレーニング、有酸素から無酸素運動への移行

生物力学上の目標：通常レベルのストロークのチェーンを維持した最適の推進の実現

実行：ウォーミングアップによる準備

艇にブレーキをかけながら漕ぐ。

例えばバウペアがブレードでブレーキをかけながらストロークペアで漕ぐ

セットごとに10分の休憩を入れる。最終セット後20分休憩

適応：レースの準備期間及び最終調整段階における筋力トレーニング

HR：最大

SR：Race Rate 艇速は100%以上

○レース前日に1setを実施、中1日前開けて2setを実施（例：レース前）

C1 一般的マックスパワートレーニング

エネルギー上の目標：一般基本的な乳酸産出無酸素パワー

生物力学上の目標：局部トレーニング、筋繊維の最大動員、各動作の連結・チェーン化

実行：ウォーミングアップによる準備

正確な実施（フォーム）セットごとの休憩

種目：ベンチプレス、クリーン、ベンチローイング、スクワット 約6sets

実際のトレーニング例

○月○日持久力トレーニング B1-15 km

Warming up 1.5 km

B1 6 km×2sets 休憩5' SR17 HR158 テクニック重視 (レース時と同じテクニク)

B6 Max10 本×4sets 1.5 km 同じテクニクでスピード重視、静止してからの10本でもよい

○月○日持久力トレーニング B2-18km

Warming up 3 km B1を含む B2のHRになる様にしっかりと行う

B2 6 km×2sets 休憩5' SR20 HR170 スピード重視 (レース時と同じテクニク)

1set目よりも2set目の方が、少し記録がよくなる様にする。2set目が極端に速くなるのはダメ

B2 Max10 本×3sets 3 km or B1 3 km

○月○日レースに向けて B3-15 km (3×3000m)

Warming up 3 km

B3-3000m×3sets SR24 HR180 強いストロークとリズムの維持 ガムシャラにならない

B1 2 km

○月○日 B1-15km

今日は、水上コンディションが悪く、エルゴにてトレーニング

Warming up Run ダイナミックストレッチ等

エルゴ B1 30'×2sets SR17 HR158 水上と同じ動きとHRの管理をしっかりとる。

30分ができるようになれば、60分×1setでもよい。なるべく長い時間がよい。

頑張りすぎても、続けることが出来ないなので、落ち着いてHRを管理し持続させる。

体幹トレーニング

ストレッチ

○月○日 B2 エルゴトレーニング

Warming up Run ダイナミックストレッチ等

エルゴ B1にてUP

B2 25'×2sets SR19 HR170 2set目の方が速くなるようにする。必ず記録を管理

B1にてDown

ストレッチ

○月○日 C2 トレーニング

Warming up Run ダイナミックストレッチ等

C2×3sets 動作を始めた回数まで動作を止めない。SR30のリズムに合わせて動作

ストレッチ

B1 トレーニングの中に、強弱をつけない、同じリズム、テクニクを続けることを意識する。

B1 トレーニング中でテクニクを磨いていく。1本で進む距離を伸ばしていく。

B2 トレーニングがしっかりできるようになれば、レースでのタイム落ちは少なくなってくる。