

ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点
戸田ナショナルトレーニングセンター (T-NTC) 便り No.22

公益社団法人日本ボート協会
強化委員会委員長 相良彰敏

1. 日時 2012年9月10日(月) 14:00~15:30
2. 場所 戸田ナショナルトレーニングセンター トレーニングルーム
3. 事業 指導者・選手育成事業 U23・シニア世代トレーニング講習会
4. 対象 U23世代とシニア世代の指導者、選手
5. 内容 回旋動作のコンディショニング・トレーニング ~ロングレンジで抜け出すために~
6. 講師 長内暢春(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)

全日本選手権の開催週に戸田ナショナルトレーニングセンターにおきましてトレーニング講習会を開催しました。『相反動作』、『反動動作』、『切り返しスピード』をキーワードに、スweep種目におけるローイング動作の回旋動作についてコンディショニング・トレーニングを処方しました。



胸椎と腰椎にある椎骨の回旋運動について機能解剖学的説明。

スweep動作での股関節可動制限をして、ROM チェック。ストロークサイドとバウサイドに回旋。その後、ホールド・リラックス法とコントラクト・リラックス法により回旋動作の動作改善を比較しました。



回旋動作促通パターンランジ&ローテーションエクササイズ。右利きの場合、右脚前/左回旋で促通。アスリートはこの促通制限を克服しなければならないことを確認。



骨盤の回旋に伴う体幹と上肢の回旋による運動連鎖をイン・アウト・アウト・インステップエクササイズで学習。右足45度で股関節内旋ステップ〜乗り込み〜体幹・上肢の右回旋。キレのある動きで爆発的パワーを生み出す。



ステップ・エクササイズは、上肢と下肢を近位の骨盤を経由してつなげるファンクショナルなエクササイズです。