

NTC競技別強化拠点地

戸田ナショナルトレーニングセンター（T-NTC）便り No.3

1. 日時 11月2日（木）16時30分～19時30分
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 平成23年度日本体育協会公認コーチ養成講習会 ボート競技
4. 対象 38名
5. 内容 フィットネス・バランスのとれた体づくり

38人もの靴が整然と狭い玄関に置かれていた。時間に遅れることなく、300m離れた講義会場から受講者が実技会場に移動していた。『選手の見本にふさわしいすばらしい受講生です』と強調する日本ボート協会指導者育成委員長の岡本昌一氏。

5日間日程の初日2講義目は長畑芳仁氏（日体協 ATC、日本ストレッチング協会理事長）によるフィットネストレーニング理論と実技であった。実技に先立ちストレングス・トレーニングにおける一般性とローイングを考慮した特異性について説明がされた。

いよいよ呼吸と腹横筋を連動させたドロー・イン・エクササイズの学習から実技が開始された。長畑氏のリズムを変えながら自在に行うドローインのデモンストレーションに受講生の目は釘づけになっていた。



ローイング動作とストレングス・トレーニングの特異性について語る長畑講師



長畑氏の出すリズムにあわせ、ローカル・マッスル（腹横筋など）を使ってドローインを学習する受講生