

NTC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.13

来年の東京国体に向けて第3回東京少年強化合宿が実施された。2日目は男子と女子に分かれ、戸田NTCで90分のトレーニング指導を受けた。

- 1.日時 1月28日（土）～29日（日）6時～17時
- 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
戸田ボートコース
- 3.事業 視察・体験プログラム（東京都少年第3回強化合宿）
- 4.対象 強化指定選手36名
- 5.内容 (1)乗艇トレーニング
(2)エルゴトレーニング
(3)フィットネストレーニング（体幹のファンクショナルトレーニング）



艇上でのシーートの座り方を説明する。トレーニングの順次性はまず坐骨結節の位置をそれぞれが確認し、面ではなく点で座ることを学習する。つぎに高くて繊細に精巧に動く姿勢づくりを獲得しながらローイングに特異的でファンクショナルな体幹トレーニングを展開していく。



キャッチ局面からドライブ局面へ。足関節を背屈位に修正してナビゲートし再学習(右)。踵からのレッグドライブで背面筋群のキネティックチェーンを誘導することで、近位から遠位へ大きな力発揮を伝達する。踵が床面すれすれの軌道を素早く動くことで効くトレーニングになる。自分に厳しく機能美を追求！



アウフバウトレーニング(振り子)。骨盤を転がすように右脚と左脚を連続して振りスムーズにスイッチする。股関節の内転 / 外転運動で終わらずに、下肢・胴体・上肢・頸椎とキネティックチェーンを引き出してファンクショナルに体をほぐし、かつ鍛える。



体幹のファンクショナルトレーニングについて質問に答える長内ディレクター。右は東京都教育庁 指導部 統括指導主事 小宮徳健氏,中は東京都高体連ボート専門部委員長高城彰吾氏