

戸田ナショナルトレーニングセンター（T-NTC）便り No.16

1. 日時 2012年5月16日（水）～18日（金） 18:00～20:00
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 （トレーニング講習会）
4. 対象 指導者・選手 15団体（45名）
5. 内容 スイープ種目のためのファンクショナル・トレーニング
6. 講師 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

全日本軽量級選手権(18～20日)の開催週にもかかわらず、45名の受講者を迎えての講習会となった。スイープ種目（一人が1本のオールを漕ぐ種目；ストロークサイド〈右側〉とバウサイド〈左側〉に分担）は回旋をとまなう運動様式です。機能解剖学的には、一人で2本のオールを漕ぐスカル種目とは異なる競技種目です。それにとまって、陸上でのコンディショニング・トレーニングも回旋系の種目が必要になってきます。今回はローイング動作の局面を意識しながらファンクショナル・トレーニングの実技講習を実施しました。



スイープ種目のローイング動作をみんなで確認しました。 水平面における上肢の内旋/外旋、内転/外転をとまなう関節運動を解説。



矢状面における右腕の動きを学習



50回くらい動き続けながらどんどん足幅を広げ、重心を低くしていく。

前額面における骨盤の左右移動を学習



開始姿勢から腕と脚を大きく外転させます。



骨盤が水平になるまで、くの字にならないように
に体幹をくると回す

肘屈曲位の 2 点支持からプローン(背面上位)へのトランク・ローテーション。自体重における重力 vs 抗重力、ボディコントロール、固有受容器からのフィードバック、筋をコーディネートして運動連鎖(キネティックチェーン)を引き起こす。



ファンクショナル・トレーニングの原則の一つ。3D 運動(3dimension movement pattern)。矢状面、前額面、水平面上で上肢、骨盤、股関節、下肢が回旋運動や屈曲/伸展運動や内転/外転運動をおこなう。



艇上で正しい姿勢で座るために、耳垂～肩峰～大転子のラインをバランスボール上で学習後、回旋運動のエクササイズ。視線はコックス。



支持基底面の変化。バランスディスクに乗ることで難易度を高め、水面上の不安定さに近づける。