

2012.8.7Tue.

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.19

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 7 月 31 日 (火) ～8 月 4 日 (土) 11 : 30～12 : 30
2. 場所 戸田ナショナルトレーニングセンター
3. 事業 U19 日本代表クルー強化合宿
4. 対象 U19 日本代表選手 (男子 5 名、女子 4 名、コーチ 5 名)
5. 内容 ローイング動作の動き改善トレーニング
 - 1 日目 バランスディスク、ボスなどを使ったコンディショニング
 - 2 日目 アルミパイプを使ったコンディショニング
 - 3 日目 バランスボールを使ったコンディショニング
 - 4 日目 対人コーディネーション・トレーニング
 - 5 日目 股関節のダイナミック&アクティブエクササイズ
体幹のダイナミック・エクササイズ
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

キーワードは『スムーズ』、『エンドレス』、『運動連鎖(Kinetic Chain)』。“フィニッシュ～リカバリー～キャッチ～ドライブのスムーズな途切れない動きづくり”をテーマとして、コンディショニングトレーニングを実施した。トレーニング前にローイングエルゴメーター(エルゴ)で動きの現状を確認し、トレーニング後に再びエルゴで動きの改善を確認するコントラストトレーニングを導入した。連日猛暑の中、早朝の水上トレーニングで生じた疲れを少しでも軽減し、夕刻の乗艇でベストスキルが発揮できることをねらった。

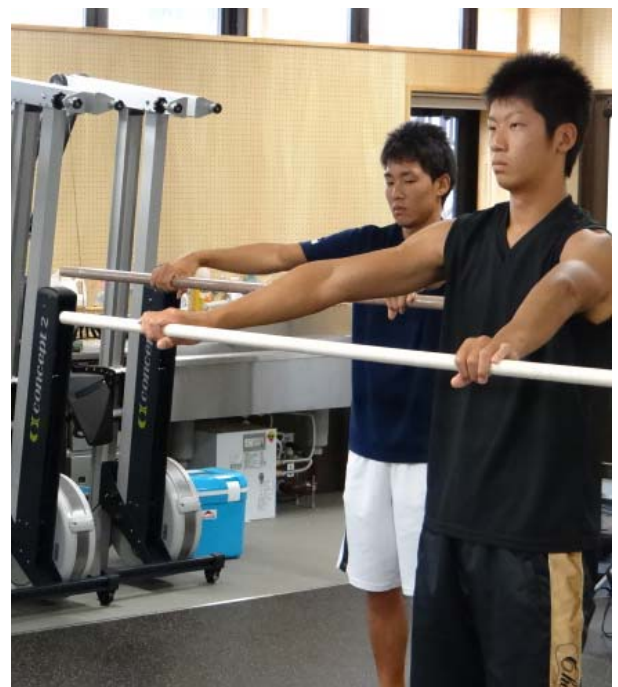
選手たちは、ブルガリアのプロヴティフで開催される U19 世界選手権(8 月 15 日～19 日)に出場するため、シニア組とともに本日出国した。(※ロンドン五輪に出場した 1 ×の榊原選手は現地で合流する。)



インラインランジ。アルミパイプを使ったコンディショニング。脊柱ラインに気をつけて、モビリティとスタビリティのトレーニング。山口選手（津久井）



リラックスした上体でキャッチを意識してスクワット
嶋田選手（潮来）



胸鎖関節から動き出しドライブ初期を意識してストレートアーム・プッシュ&プル
大竹選手（東濃実業）右側

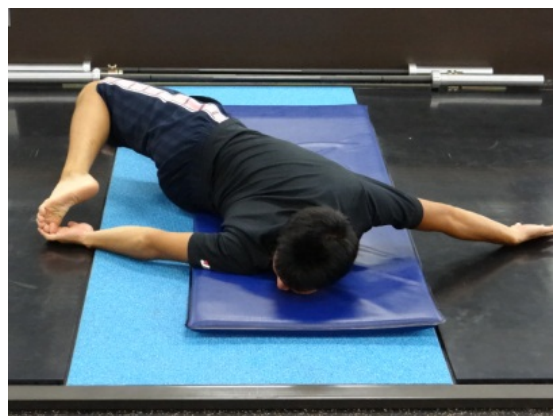


バランスボール壁スクワット。写真左から佐藤選手（塩釜）川合選手（柳学園）。写真右は中尾選手（熊本学園）。



ムササビ。樹間を滑空するイメージで。
竹内選手（今治西）

バンザイ。花びらがひらひら舞い散るように。
木村選手（今治西）



スコーピオン。掌が獲物でつま先が毒針。勢いよく股関節をダイナミックに屈曲/伸展。



前列左から、藤岡コーチ、菅原コーチ、中尾選手、木村選手、川合選手、佐藤選手、大林ジュニア担当コーチ
後列左から、村田コーチ、重田コーチ、福井選手、山口選手、竹内選手、嶋田選手、大竹選手、長内ディレクター