

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.20

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8月19日（日）～8月21日（火） 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 世代トレーニング講習会
4. 対象 U23 世代の指導者、選手（各団体3名まで）
5. 内容 乗艇後のコンディショニング・トレーニング ～積極的なクーリングダウン～
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）

全日本大学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。大会前にもかかわらず14団体36名が受講してくれました。また、JISS（国立スポーツ科学センター）事業課の高嶋氏、JOC（日本オリンピック委員会）専任メディカルスタッフの部谷(ひだに)トレーナーがオブザーバーとして参加してくれました。



ストレッチャーの踏み込みエクササイズ。足関節の背屈／底屈。  
右は先のロンドンオリンピックに帯同した部谷(ひだに)トレーナー。  
左は戸田 NTC 長内ディレクター



キャッチとフィニッシュのエクササイズ。肩甲骨と肩関節と肘関節の動作改善トレーニング



キャッチ～レグドライブの局面エクササイズ。股関節を大きく振り回してハムストリングスと大殿筋をダイナミックに使います。