

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.24

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10月15日(月)、16日(火)、17日(水) 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 U19・U23世代トレーニング講習会
4. 対象 U19世代とU23世代の指導者、選手
5. 内容 レジスタンストレーニング ~フリーウェイトトレーニングの基礎~
『このオフシーズンでエルゴのスコアをアップするためのリフティングテクニック』
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)

全日本新人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。ローイング動作に近似したクイックリフト種目ハイプルの習得を最終目標に、バーベルの運び方、取り付け・着脱、挙上姿勢、肩に載せるまで、肩から床に下ろすまでなどのリフティングテクニックを学習しました。U19世代が20人、U23世代が30人参加しての講習となりました。

【バーを床から上げる動作の学習】



グリップと肩の位置を確認しています。肩はバーベルの真上か若干前方に。視線は前方よりやや上に。

胸、腰背部を適度に張り、背すじは真っ直ぐか、やや反らせます。母指球と踵は床にしっかりつけよう。

【セカンドプル開始動作の学習】



股関節を前方に出して、肘は常に完全に伸ばしてバーが太腿を擦る位置を引き上げてきます。腿の付け根までこの往復運動を繰り返しましょう。

【スクープ局面からセカンドプル後半までの学習】


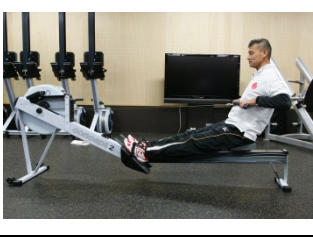
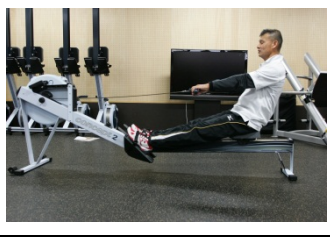
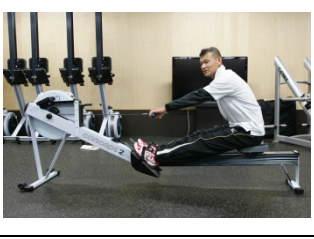


膝頭を通過するとき股関節を前方に出し、膝をもう一度わずかに屈曲して大腿をバーに近づけます。

僧帽筋を使ってシュラッグ(肩の引き上げ)をしてすばやく肩を引き上げます。

トリプルエクステンション(股関節、膝関節、足関節の三重伸展で、爆発的に高く長く肘を伸ばしたまま引き上げます。

【水平方向のローイング動作と垂直方向のハンゲプルの類似性と相違性を解説】

			
引き上げる局面	引き終わりの局面	腕を伸ばす局面	バーベルではやってはいけない局面