

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.27

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

東京都少年強化練習

東京都少年強化練習の一環として、トレーニング講習会が実施された。来年度の東京国体開催地の地元東京都の高校生が全日合宿を行った。午前中はボートコースで1×（シングルスカル）、2×（ダブルスカル）によるテクニカルドリル、午後はトレーニングルームで体幹筋を鍛えるためのファンクショナルなエクササイズを学んだ。

- 1.日時 11月23日（金）14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
- 3.事業 視察・体験プログラム（東京都少年強化練習）
- 4.対象 東京都高校生18名、指導者10名
- 5.内容 胴体強化のサーキットトレーニング
- 6.講師 戸田ナショナルトレーニングセンター センター長 長内暢春



うまくの発達、粘り強くの発達、力強くの発達と体力要素の関係について学ぶ選手たちの様子。



ムササビ。ムササビが樹間を滑空するように、上肢と下肢を大きく開いて揺れます。右脚—左腕、左脚—右腕へと運動連鎖していることを意識してから実施します。背筋群だけでなく、背面の下肢筋群、上肢筋群も動員して、体丸ごとの胴体強化をねらいます。



上肢のプライオメトリクスをともなった体幹筋強化エクササイズ。腕立て姿勢から床を力強く押し、自分の体を宙に浮かす。着地後、伸張反射（SSC；ストレッチショートニングサイクル）を利用して、床反力をもらい再び勢いよく飛び跳ねる。『激しく弾ける』ことで、爆発的パワーを養成する。右は長内ディレクター、左は町田少年担当コーチ（中央大4年、先の全日本8×準優勝、岐阜国体成年1×優勝）