

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（TNTC）便り No.28

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 12 月 13 日（木）～12 月 17 日（月） 8：30～17：30
2. 場所 戸田公園ボートコース 国立スポーツ科学センター戸田艇庫 2F  
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 2013 年 U19 ナショナルチーム代表候補選手第 1 次強化合宿
4. 対象 U19 日本代表候補選手（男子 40 名、女子 42 名、指導者 52 名）
5. 内容 水上トレーニング 陸上トレーニング
6. 指導 水上：大林邦彦 U19 担当コーチ、全国高体連ボート専門部強化部スタッフ  
陸上：戸田ナショナルトレーニングセンター 長内暢春ディレクター

最終日。小雨の降る中 1500m のタイムトライアル 2 本を漕ぎ切り、U19 ナショナルチーム代表候補選手第 1 次強化合宿が終了した。11 月の全国高体連通信制エルゴメーター大会（20 分漕）の測定値と漕力で選ばれた選手たちが戸田に集結した。ここ数年、選手の体力向上によりエルゴのスコアがレベルアップしている。男子は 5500m、女子では 5000m を超える選手が全国にひしめいている。その中から今回、男子 40 名（トップ 20 名及び自主参加 20 名）、女子 42 名（トップ 20 名及び自主参加 22 名）が選考合宿に招聘された。



明日の実技『体幹筋トレーニング』の事前学習。プレゼンの写真は 2012 年 U19 世界選手権日本代表 4 × 男子クルー。戸田 TNTC 長内ディレクターによるプレゼン講義の様子。



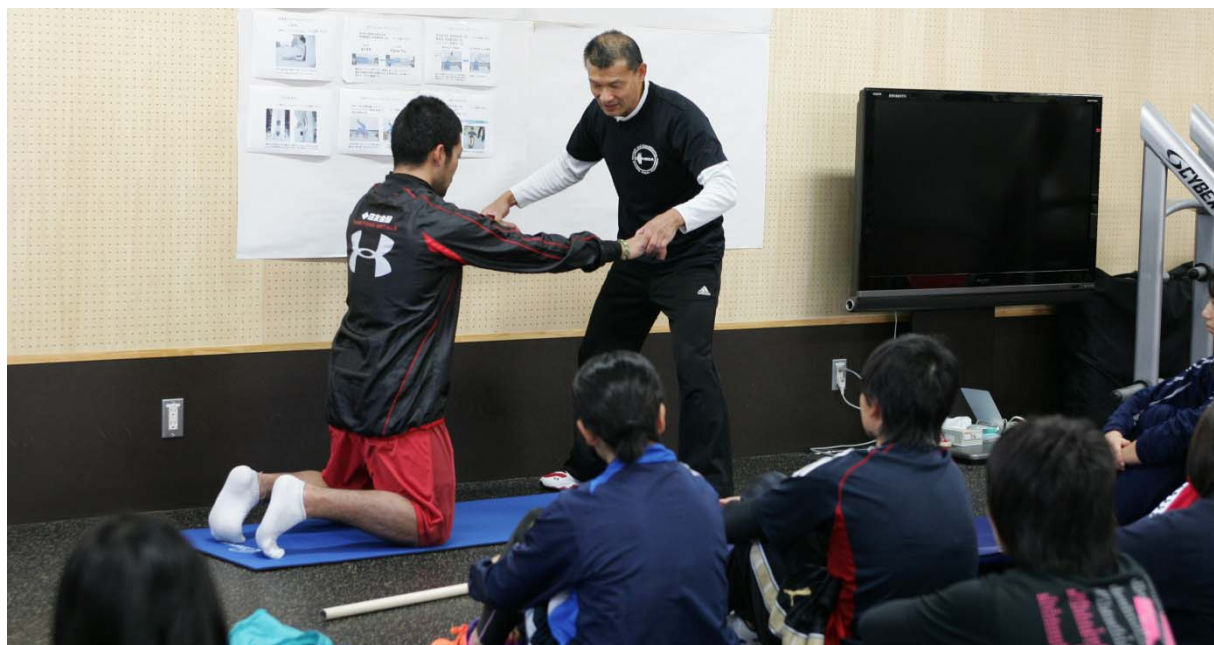
『曲げ曲げ、反り反りはダメだよ。』腰椎骨盤リズムと腰椎ニュートラルゾーンについて、真剣な眼差しで聴講する選手たち。右は2012年U23の4ー日本代表林靖晴選手（中央大3年主将、全日本エイト準優勝、整調）。



足は背屈、腰椎でなく股関節で屈曲、肘は回外位。ドローインしてから背面と腹面をしっかり固めよう。



超勢いよくレッグドライブ。踵が床スレスレを攻めることで腹筋・背筋に効く。フィニッシュで尻(ケツ)を締めてピタッと止まる！脚は床から浮かせ、尻のみで体重を支えているので体幹のスタビリティとモビリティの改善を狙う。



ダイナミック・エアプレーン。膝立ち位で上肢水平屈曲位。腰椎のニュートラルゾーンをキープして上体前傾。つま先が浮く際に耐え、左右に側屈。ハムストリングスと殿筋へ刺激を入れながら体幹筋を鍛える。左は全国高体連藤岡コーチ



U19 担当大林コーチによるローイングエルゴメーターのテクニカル指導。左は全国高体連強化部重田コーチ。



『まだまだ！もっともっと！トップスピードで』大林コーチの声がトレーニングルームに響き渡る。左は全国高体連強化部稲垣コーチ。