

ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点施設
戸田ナショナルトレーニングセンター (T-NTC)

公益社団法人 日本ボート協会
強化委員会委員長 崎山利夫

トレーニング講習会のご案内

1. 日時 平成 26 年 8 月 21 日 (木) 18:00~20:30
2. 場所 NTC 競技別強化拠点施設(ボート) トレーニングルーム
3. 事業 トレーニング講習会
4. 対象 中学生・高校生・大学生・社会人の指導者および選手
5. 講師 長内暢春氏 (国立スポーツ科学センター NTC 競技別強化拠点施設活用事業(ボート)
戸田ナショナルトレーニングセンター ディレクター)
6. 内容 「しなやかでシャープな動きをめざして ~モビリティとスタビリティの学習~」

右の写真(筆者)は“振り子懸垂”をしているところです。この動きの後、腕を伸ばし胴体が床と平行になる辺りまで足を振り上げ、再びグリップの位置に戻って懸垂をくり返します。一回完結ではなく、振り子のように何回も動き続けます。

このエクササイズは、力(Strength)でアゴをバーの上に持っていきません。振動動作のタイミング(Coordination)で上がります。コーディネーションは、神経筋協調能力とも表すことができます。となりあった関節同士、筋肉同士がうまく連携(キネティックチェーン)して、無駄なく動く能力です。

こういった機能的な動作をアウトプット(イメージした動きを実際に表現してみる)するためには、モビリティ(可動性)やスタビリティ(安定性)といった基礎的な運動能力の質的要素※を高めていかなければいけません。

トップアスリートにおいても、モビリティやスタビリティが乏しく、代償作用で動いたり、別の動きやテクニックに対応できなかつたり、受傷の発症率が高い選手が多く見られます。

本講習では、大きいモビリティと高いスタビリティをともなったエクササイズをめざして実技講習をしていきます。

※質的要素に対して、スピード、パワー、持久力、敏捷性などの運動能力を機能的な動きの量的要素といいます。



7. 定員 原則、制限なし
8. 申込 別紙申し込みフォーム(申込用紙と健康告知書2枚)をお願いします。
フォームは HP 『NTC 競技別強化拠点施設(ボート)の使用について』にあります。
申し込み : kyoka@jara.or.jp 日本ボート協会 事務局
問い合わせ : NTC 競技別強化拠点施設 ディレクター 長内暢春(おさない のぶはる)
☎048-420-6019 Fax048-420-6020
9. 準備 内履き用シューズまたはスリッパ
10. 留意点 本講習会のビデオ、端末タブレット、携帯等での撮影は禁止です。