

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) 便り No.39

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

### トレーニング講習会のご案内

1. 日時 平成 25 年 7 月 4 日 (木)、18 日 (木)、23 日 (火)、30 日 (火) 17:30~19:00
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 高校生・大学生・社会人の指導者および選手  
ただし、ウェイトトレーニングを1シーズン経験したことのある方対象
5. 講師 長内暢春氏 戸田 NTC 専任ディレクター
6. 内容 フリーウェイト・トレーニング(実技講習)  
『ローイングの動作に着目したリフティングテクニック』
7. 人数 1日につき、定員 15 名程度(先着順)
8. 申込 別紙申し込みフォームおよび健康告知書をお願いします。  
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。  
ossakawagoe@hotmail.co.jp NTC 競技別強化拠点施設 ディレクター 長内暢春 宛  
☎048-420-6019
9. 準備 内履き用シューズ
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。

6月のトレーニング講習会では、7団体40人の受講生が参加してくれました。20分ほどのプレゼンによる講義を受講したあと、バーベルの運び方、プレートの着脱の姿勢、立ち位置、挙上から背中に載せるまでの動作などを繰り返し学習したあと、4種目のエクササイズにチャレンジしました。



ベンチプレス。ベンチ上での5コンタクト。握った際の目の位置は？フックから開放した時のバーの位置は？下ろしてくる位置は？スポッターの正しいサポートの仕方は？などを解説しながら実技講習。バーを下ろしてくる位置は？ などを確認しながら実習を進めていきました。



床からの挙上初期動作のエクササイズ。足裏は？グリップと肩の位置は？セットバックは？視線は？などに注意しながら繰り返し立ち上がりだけ学習。



ローイングのレッグドライブのパワー発揮を高めるクイックリフト種目のハイプルアップ  
トリプルエクステンション局面（3点同時伸展）



ローイング動作のレッグドライブのパワー発揮を高めるプライオメトリクス種目〈スプリットジャンプ〉



スプリットジャンプにおける脚の入れ替え動作。離床した両脚の膝伸展がポイント。