

体カトレーニング

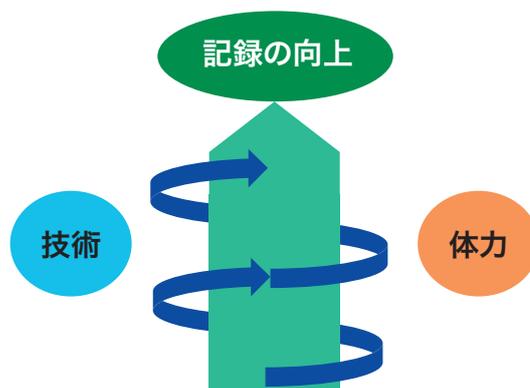


はじめに

陸上競技をはじめとする多くのスポーツは、体力的要素と技術的要素の両方が求められます。体力には筋力、持久力、柔軟性、調整力など様々な要素がありますが、実は体力と技術は密接な関係にあり、相互に影響し合っています。

走幅跳を例にあげると、脚筋力が高まって跳躍力が向上した結果、跳躍後の滞空時間が長くなり、かがみ跳びからはさみ跳びに挑戦できるようになります。砲丸投では重い物体を扱うので、十分な筋力がないと砲丸の保持すら難しいです。ハードル競技では、ある程度の柔軟性がないと抜き足をスムーズに前に運べません。つまり技術の習得には、求められる体力があるの

です。そしてさらに高いレベルを求めて体力を高めると、新たに技術を獲得できます。このように、体力と技術は相互に影響を受けながら発達し、記録が向上していきます(下図)。



体カトレーニングの発育への影響

以前から「筋トレすると身長が伸びなくなる」といわれていますが、本当でしょうか？ 実は、全くの迷信なのです。このことは1990年代には明らかになっていたのですが、子どもの体カト

レーニングは発育に悪影響をもたらすと信じている方は今でも多いようです。ただし、過度な体カトレーニングは怪我の原因になるので注意しましょう。

体カづくりの考え方

現在の子どもは昔の子どもに比べて体力が低下しています。昔は自由に遊ぶ場所が豊富だったため、屋外で遊ぶ中で自然と体力がついていきましたが、現在では屋外で遊ぶ場所や物の制限などで、子ども達の身体を動かす機会が減っています。もはや、子ども達が運動する場所や機会は大人が提供しなければならない時代なのかもしれません。

様々な体カトレーニングを行うことで、体力の向上や多様な身体の使い方の獲得だけでなく、怪我の予防にもつながります。次ページの表に各部位の運動形態をまとめ、以降は種目例を紹介します。全身をまんべんなくトレーニングすることが肝心です。雨や雪などで室内しか使えない場合や練習時間が短い場合、6種目前後で構成したサーキットトレーニングを展開す

ると、短時間で強度の高いトレーニングを行うことができます。ただし、運動のポイントをよく理解して行うことが重要です。がむしゃらにこなすだけでは十分な効果を得ることができません。どこをどう使っているのかを意識しながら行うようにと指導しましょう。

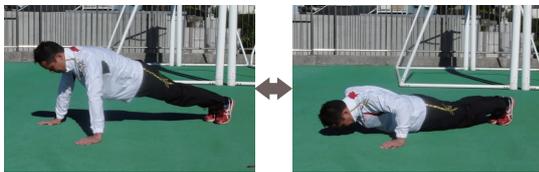
| 部 位 | 運動形態 |
|-----|---|
| 上半身 | 押す運動 引く運動 |
| 体幹 | 曲げる運動（腹筋を使う運動） 反らす運動（背筋を使う運動） |
| 下半身 | 伸ばす運動（前腿・お尻を使う運動） 曲げる運動（後腿・股関節を使う運動） |
| 全身 | 全身を使う運動 |

上半身のトレーニング

押す運動

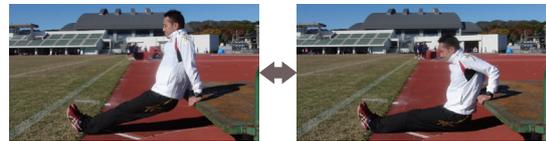
腕立て伏せ

胸・肩・腕の筋肉のトレーニングです。腹筋を引き締め、よい姿勢で行うことを心がけましょう。



ディッピング

胸や腕の筋肉のトレーニングです。ベンチや台などを利用して行います。踵の下に台などを置いて足の位置を高くすると負荷が高まります。



ジャンプ腕立て

胸・肩・腕の筋肉にさらに大きな負荷をかけるトレーニングです。腕で勢いよく押し出し、空中で手を叩きます。



手押し車

胸・肩・腕の筋肉にさらに大きな負荷をかけるトレーニングです。車になる選手はまっすぐのよい姿勢で行うことを心がけましょう。



引く運動

斜め懸垂

肩甲骨まわりの筋肉のトレーニングです。肘は外に向けて胸を鉄棒までしっかり引き付けましょう。



チューブ引き

肩甲骨まわりの筋肉のトレーニングです。ある程度長い時間（高回数）行うことで、筋持久力を高めることができます。交互に引くことも可能です。



懸垂（順手・逆手）

胸・背中・腕の筋肉のトレーニングです。しっかりと引き上げられない選手は、全身の反動を利用してみたり、逆手で挑戦してみましょう。



懸垂逆上がり

胸・背中・腕・腹筋のトレーニングです。上半身を総合的に使うよいトレーニングです。積極的に挑戦してみましょう。



体幹のトレーニング

曲げる運動（腹筋を使う運動）

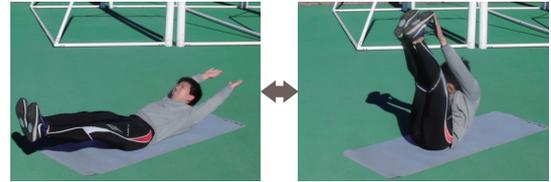
上体起こし（腹筋運動）

腹筋のトレーニングです。まっすぐ上体を起こすだけでなく、体幹をひねりながら起こすなどバリエーションを増やすことが可能です。



V字腹筋

腹筋と股関節の筋肉のトレーニングです。バンザイの状態から身体を曲げてつま先をタッチします。バンザイの時に手と足が地面につかないようにして反復します。



スタビライゼーション

腹筋・上半身、股関節の筋肉のトレーニングです。つま先と肘を地面につけ、足から頭までまっすぐにした姿勢を30秒ほど保ちます。「耐える」ことが目的ではなく、「どこの筋肉を使っているのか」に意識を向けましょう。横向きや仰向けなど様々な姿勢で行うことができます。



ミノムシ

腹筋・上半身、股関節の筋肉のトレーニングです。小さくかがみ込んだまま、20～30秒ほど鉄棒にぶら下がります。脚を高く引き付けておくことがポイントです。



反らす運動（背筋を使う運動）

上体反らし（背筋運動）

背筋のトレーニングです。反らし過ぎると腰を痛める危険性があります。ベンチや台を利用して、股関節を曲げた状態からまっすぐになるまで起こすようにしましょう。



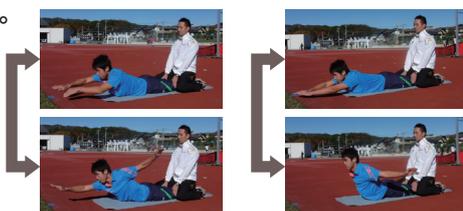
ウルトラマン

背筋のトレーニングです。地面から大腿を浮かせ、身体を反らしたまま20～30秒ほど維持します。腕も大きく前に伸ばしておきましょう。



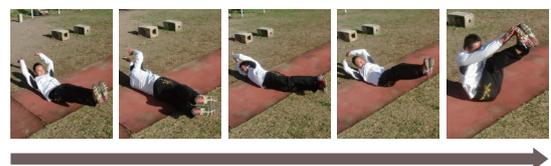
クロール・バタフライ

背筋と肩甲骨まわりの筋肉のトレーニングです。上体を反らしたままクロールやバタフライの腕の動きを行います。上体の反らし過ぎには注意しましょう。



ゴロゴロ腹筋背筋

体幹の筋肉を総合的に使うトレーニングです。手と脚を地面につけずに転がります。仰向けの状態になったらV字腹筋をやってみましょう。



下半身のトレーニング

伸ばす運動（前腿・臀部を使う運動）

スプリットジャンプ

前腿・臀部・後脚の付け根の筋肉のトレーニングです。よい姿勢を保ちながらジャンプして空中で前後脚を交換します。脚は前後に大きく開きます。



サイドオープンジャンプ

前腿・臀部の筋肉のトレーニングです。よい姿勢を保ちながらジャンプして脚を開閉します。沈み込む時、膝はつま先のほうに向けます。



リバウンドジャンプ

脚のバネ要素を高めるトレーニングです。短い接地時間で高く跳躍することを意識します。片脚で行うようにすれば、低い段差も利用できます。



バウンディング

脚のバネ要素を高めるトレーニングです。短い接地時間で遠くに跳躍することを意識します。片脚で行う「ホッピング」にも挑戦してみましょう。



曲げる運動（後腿（ハムストリングス）・股関節を使う運動）

ハムストリングスと臀部の筋肉のトレーニングです。仰向けの状態からお尻を高く上げます。地面にある足の位置を遠くになると負荷が高まります。



ヒップレイズ

ハムストリングスとお尻の筋肉のトレーニングです。お尻を高く上げたままステップします。ステップ中にお尻が下がらないように注意しましょう。



ヒップレイズステップ

ハードルまたぎ

股関節を曲げる筋肉のトレーニングです。支持脚はケンケンをしながリズムよくハードルをまたぎます。



バタ脚

股関節を曲げる筋肉と腹筋のトレーニングです。膝を伸ばしたまま股関節を使って大きく動かします。背中が丸まらないように注意しましょう。



全身のトレーニング

全身を使う運動（メディシンボールを使った運動）

前投げ

投げる前に沈み込み、特に下半身をうまく使って投げるのがポイントです。全身のタイミングを合わせて遠くに投げることを心がけましょう。



後ろ投げ

投げる前に沈み込み、特に下半身をうまく使って投げるのがポイントです。全身のタイミングを合わせて遠くに投げることを心がけましょう。



前上げ

足でメディシンボールを挟み、ボールを前に上げてキャッチします。特に股関節を曲げる筋肉を使います。



後ろ上げ

足でメディシンボールを挟み、ボールを後ろに上げてキャッチします。特に膝を曲げる筋肉（ハムストリングス）を使います。



全身を使う運動（その他）

鉄棒リバウンドジャンプ

胸くらいの高さの鉄棒を利用します。短い接地で跳躍し、腕も使って鉄棒に上がります。



マウンテンクライマー

手を地面についた状態で、脚を前後に大きく開きます。腕のほうに体重を乗せて行いましょう。



スパイダーウォーク

仰向けになり四足で歩きます。脚を遠くに投げ出すとハムストリングスを積極的に使えます。お尻が下がらないように注意しましょう。



ミックスジャンプ

連続跳躍しながら空中で前後・左右開脚など様々なポーズをとります。空中でバランスを保ち、同じ場所で連続跳躍することを意識しましょう。

