

## J07-03 安全なトレーニングのために

### For Safety Training

陸トレは、乗艇の危険から開放されますが、時にその安心感がローイング選手の陸上トレーニングでの事故・障害の伏線となります。リスクを自覚し安全なトレーニングを築きましょう。

#### 1 ブリーフィング

#### Briefing

トレーニング前/後のブリーフィング(打ち合わせ)は、練習と連動していますか？ ただの儀式ではなく、効果的なトレーニングのための重要な要素であり、アップやダウンともうまく連動させなくてはなりません。開始時は、トレーニングの内容、目標、安全上の注意などをはっきりさせ、また志気をたかめるべきであるし、終了時は、目標が達成できたか、課題が何か、明日の練習のポイントは何かなどをつかみ、次のトレーニングに役立つものでなくてはなりません。

マンネリ化した状態、「今日はだめだったけど明日はがんばろう...」と同じ反省、みんなが下を向いている...コーチの言うことを黙って聴いてうなずき、声をかけてオシマイ、そういう状態では、決して強くも楽しくもなりません。勇気を持って改革を。

#### 2 ウォーム・アップ

#### Warm up, Warming Up

ウォーム・アップは、本格的トレーニングに入る前に、体を暖めて体の準備状態を整えることです。さらに大切なことは同時に心のウォーム・アップもやっているということです。ウォーム・アップの手順は、環境やクラブの実状に応じて多様ですが、間接の柔軟性・稼動域を確実にリハーサルするストレッチング、血液を温め心肺機能の準備状態を作る運動(ジョギングやエルゴなどさまざまな方法がある)の2つの要素が不可欠です。

時に、ウォーム・アップとトレーニングの間の無意味な空白、間延びが気になることがあります。時間のつながりが大切。

#### 3 クール・ダウン

#### Cool down, Cooling Down

クール・ダウンには、ハードワーク直後のダウンと、トレーニングの最後に行うものがあります。トレーニング直後のクール・ダウンは、短時間の速やかな休息と次のワークへの準備につながります。練習最後のクール・ダウンは、日常、平常へのスムーズな移行をもたらす、休息・回復、筋肉の再構築に効果をもたらします。

アップもダウンも、適切な環境作りが大切です。ただの儀式になっていないか再点検し、効果的になるよう、工夫しましょう。

#### 4 トレーニング記録

トレーニングの記録は、ただの記録ではなく、次の練習をより効果的なものにするために、また、クルーの互いの理解のために、きわめて重要です。記録内容は、実状に応じて工夫すればよいですが、データとしての正確さだけでなく、「何を感じ、何を発見したか」、心が読めるものが良いでしょう。良い練習記録のためのチェックポイントは、以下のようなことです。

- その日の目標は何か？それは達成されたか？
- 当面の(あるいは最終の)具体的目標は何か？それにどこまで近づいているか？ 順調か不調か？
- 活動終了後、反省点は何か？獲得したことは何か？
- 明日の練習では、新しく何を工夫すればよいか？
- 選手、コーチの気持ちが見えてくるか？

また、タイム、ウェイトの総挙上重量などをグラフ化するという工夫もとても大切です。

#### 5 トレーニングの事故・障害

#### Accidents

##### 5.1 突発的なトレーニング事故

ウェイトの落下など、練習者や補助者の不注意により、トレーニング中に事故(怪我)が発生する危険があります。自分だけでなく、仲間の安全に関わっていることを自覚し、補助のつきかた、乗艇後の注意力の低下したときの注意喚起、用心深く何度も点検する習慣、危険な要素・環境の除去など、適切な基本を学びましょう。

##### 5.2 慢性的なスポーツ障害

不適切なトレーニング・メニューやトレーニング機器の誤使用、トレーニング量の過剰、コンディショニング(栄養摂取や休息を含めた総合的な体調管理)の不備などで、慢性的なスポーツ障害が発生することがあります。

不適切な動作メニュー(ウサギ飛び・伸膝腹筋など)、ランニングやウェイトトレーニングによる各種障害などは個人差がありますが、リスクがあることに十分注意しなければなりません。スポーツ障害に関する基礎知識を、選手自身もしっかり理解して、自分で安全なトレーニングにすることが大切です。

特にロウイングと関連する陸トレメニューでは、一定の動作を何度も反復する傾向が強く、たとえ一つ一つの運動動作が問題がなくても、潜在的に腰痛や疲労骨折などのスポーツ障害を発生させやすいことを十分に自覚しておかなくてはなりません。

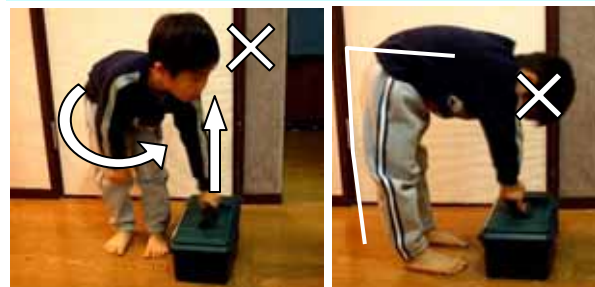
もちろん、過負荷も反復自体も、トレーニングの本質的な要素です。つまり、負荷と反復によって、人の心と体の適応が、「その運動に十分耐えられるように強化する方向」に向かうか、あるいは「障害を発生させてその運動を拒否する方向」に働くかのどちらかになるとみられます。

#### 2 日常の動作に注意

動作のリスクは日常の行動にも等しくかかります。たとえば、体をひねった状態での起き上がり(例:靴ヒモに手をやり、そのまま脇においたカバンを持ち上げるような動作)は、腰をいためるリスクが高いものです。ひざを曲げたまま重いものを持つのも、とてもリスクが大きいのです。

特に、トレーニングを積んで、筋力が上がっているほど、不用意に過度に重いものを持ち上げ、腰を壊してしまうリスクが高いと考えられます。

日常の動作に気をつけない選手が増えています。各自で十分注意しましょう。



横にある荷物を、体を捻って持ち上げる動作は要注意  
膝を伸ばしたまま持ち上げない(左)。膝を曲げ、頭を起こそう(右)