



## トレーニングマニュアル

### はじめに INTRODUCTION

ほとんどの方がエクササイズには健康増進効果がある事をご存知でしょう。しかし運動生理学に基づく知識を十分に持ち、特定の目的を達成するための最も効果的な運動とは何かを知る人は、そう多くはありません。スポーツで功績を挙げ英雄とあがめられるような人でさえも例外ではありません。

どのようなエクササイズでも、その効果をフルにもたらす為にはあなたが何を目的に運動するのかを明確にする事が大事です、筋肉の増強、体力の強化、体重のコントロール、試合での勝利、日常の運動不足解消...といった事など。

エクササイズに関して、一般に信じられている事の多くは、十分に立証されておらず、全くの作り話も少なくありません。例えば「苦難なくして得る物なし」という古い諺のように、エクササイズと苦痛とを、むやみに結び付けている事などです。

ここで実際の運動生理について見てみましょう。エクササイズによって希望する効果を得るためのベストな方法について特に重点をおいて考え、今まで誤って信じられてきたエクササイズに関する情報を正せばと思います。それにより貴方のエクササイズをする目的を明確にするお手伝いをする事ができればなによりです。

## 内容 CONTENTS

### 運動について大切な情報

- 初心者の為のトレーニングマニュアル
- フィットネスプログラムの開始
- エアロビックに基づくエクササイズ（有酸素運動）
- ウェイト・メンテナンス
- エアロビクトレーニング
- トレーニングプログラム
- 成人の健康
- 成人フィットネスプログラム

### 心拍運動

### ストレッチング

### ローイングテクニック

- ローイングテクニック
- 基本
- 良いテクニックへのアドバイス
- 役に立つ練習

### 運動指導案内

## 運動について大切な情報 TRAINING INFORMATION

### 自分のフィットネスプログラムの開始

☆なぜ運動をするべきなのでしょう？

肉体的に健康な人は仕事を良くこなし、色々な事へのやる気も出て健康的な生活を送ることができます。運動が習慣になると心臓疾患の危険はおそらく減少するでしょう。「運動が癌の発生の減少に役立つかもしれない。」と言う近年の証言もあるほどです。運動の肉体的効果に加えて運動する事によるストレスや緊張の緩和、生活における思考を改善するといった精神的効果もあります。

しかしながら運動は単に健康なライフスタイルの一要素ではありません。完璧なフィットネスプログラムを実現するため自分自身の血圧、コレステロール値、体重、筋力、食習慣、そして、その他生活における習慣をチェックする必要があります。

そこで運動プログラムを始めましょう。あなたの運動許容量は増え、1日の終わりには疲れなくなり、より元気に活動的になるでしょう。定期的運動プログラムを行った事のない人には「以前より二倍力が出る。」といった言葉が決して理解できません。より健康な生活を送り、包括的フィットネスプログラムを発展させるようウォーターローワーズのトレーニングガイドを使いましょう。

アメリカでの大学におけるスポーツ医学部では、健康な成人における心肺健康度の維持向上のため、トレーニングの量と質において以下のように推薦しています。

1. 主要筋肉グループを使う運動は継続され、リズムカルで、有酸素運動であること。
2. トレーニングの長さは20~60分で継続した有酸素運動であること。
3. 運動は定期的（1週間に3~5回）であること。
4. トレーニングの強度：心拍数を最大心拍数の60~85%に上げること。

### 初心者の為のトレーニングマニュアル

運動がますます激しくなると消費するカロリーが増えますが、この内の脂肪消費カロリーは逆に減ってきます。

トレーニングプログラム作成にあたり次の3点が最も大切です

1. 強度
2. 継続時間
3. 頻度

強度は、心拍計を用いることで一番正確に測定できます。心拍計をお持ちでない方の為に、運動効果を測る最も簡単な方法として、ウォーターローワーズのモニターを使った男女別のおおよそのスピード (m/s) をご案内します。勿論、トレーニングの前、最中、後にご自分の手で心拍数を測っても結構です。

一般的に強度が増せば継続時間は短くなります。効果を得るには、少なくとも週3回の運動が必要だと言われています。さらに、一週間を通してトレーニングをする事がベストだと考えられています。

ウォーターローワーズでは基本的に、主に3種類のトレーニングが可能です。すなわち、ウェイトコントロール（脂肪燃焼）、エアロビック（有酸素運動）、アナロビック（無酸素運動）です。

#### ウェイトコントロール（脂肪燃焼）

最大心拍数の60~70%が、ウェイトコントロール（脂肪燃焼）に最も効果がある運動です。このペースでは、運動中でも会話が続けられます。初心者は15-20分間の軽い強度で週2~3回から始めて下さい。そして徐々に30-60分で週3-4回に上げていきます。男性は2.4-3.6m/s、女性は2.0-3.0m/sのペースです。但し、これは各自の健康状態や体力、年齢によります。（最大心拍数の求め方はp9をご覧ください。）

#### エアロビック（有酸素運動）

最大心拍数の70-80%が、一般的なフィットネスの促進にもっとも効果のある運動です、初心者は初めのうち、ローイングに使われる筋肉を少しずつ強化するためにゆっくりとしたペースで運動を行った方が良いでしょう。トレーニングは20~40分間で週3~4回行います。

この運動の効果は、特に普段運動の習慣がない方には大変顕著にあらわれてきます。男性は2.8-4.2m/s、女性は2.4-3.7m/sのペースです。但し、これは各自の健康状態や体力、年齢によります。

## アナロビク（無酸素運動）

最大心拍数の 80%以上の運動です。このペースでのトレーニングは、長い時間続けることはできません。最大限の効果を得るには、回復のため低い負荷でゆっくりとしたローイングを取入れた短時間（1～5 分間）でのトレーニングが最適です。普段運動の習慣がない方はこの種のトレーニングをなさらないで下さい。ウォーターローワーは、ウェイトトレーニングマシンではありません。しかし、全身の筋肉を多く必要とするため筋力増強にもお使いいただけます。最大心拍数の 60～80%での運動で筋力増強ははかれますが、さらなる力やアナロビク（無酸素運動）を希望の場合は、80%以上の運動が必要です。男性は 3.5-5.5 mm/s、女性は 2.9-4.5m/s のペースです。但し、これは各自の健康状態や体力、年齢によります。

私たちが「強度は大変重要である」と言うのは、つまり、「運動はきつすぎるべきではない。」という事です。「激しく運動すればする程効果が多く得られる。」という考えは正確ではありません。例えば、あなたの目標が減量ならば、ハイペースではなく長時間運動するべきです。あなた自身の目標達成のため、残りの人生を通してトレーニングをずっと続ける必要があります。運動が楽しめればこれは可能です。テレビを見ながら、又音楽を聴きながら本製品をお試し下さい。ウォーターローワーがあなたの生活の一部になる事を望みます。

効果的に運動するために、記録をとると良いでしょう。あなたの身体能力の向上を明確に見ることができ、運動への意欲も維持できます。また身体能力が向上していくなかで、更なる向上を目指すなら、運動強度を上げて下さい。

トレーニングの記録を付けるのと同様に、今後 4～6 週間分の計画を立てることも良いでしょう。その際、次の 3 点を含めて下さい。

1. 運動予定日
2. 時間または距離
3. 強度（スピード）

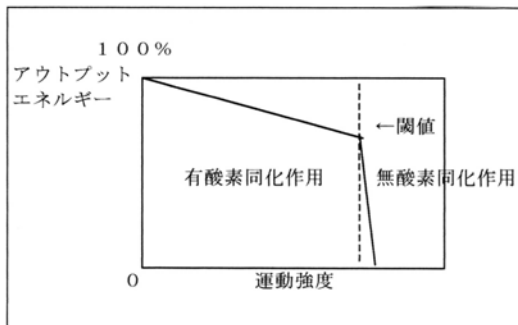
計画を立てるのは良いことです。しかし、気分がすぐれない時や忙しい時、または、楽すぎると感じたときは迷わず変更して下さい。

## エアロビクに基づくエクササイズ（有酸素運動）

エアロビク、トレーニングでは長時間の運動をする為に必要なエネルギーを身体が作り出すプロセスとつながります。主なエネルギー源は体内に備えられた脂肪、炭水化物、タンパク質で、これらは有酸素同化作用か無酸素同化作用のどちらかによってエネルギーに変えられます。有酸素同化作用では、血液によって運ばれた酸素を必要とし、副産物の二酸化炭素と水は、呼吸や汗として体外に出されます。

無酸素同化作用は、有酸素同化作用のエネルギーを作り出すために供給される血液中の酸素が欠乏した時に起こります。無酸素同化作用では、燃焼の主要素である炭水化物が消費されます。そして、酸素が不足し、乳酸と呼ばれる副産物が作られます。過度の運動による疲労や筋肉痛を引き起こすのは、この乳酸です。

エクササイズがより厳しくなると、筋肉の有酸素同化作用によってエネルギーを生み出す力は限界に達します。（この限界は酸素を供給する心肺機能の働きの程度によって決められます。）この限界に達すると身体は新しく酸素を供給できなくなり、エネルギーはすべて無酸素同化作用によって作られるようになります。この有酸素から無酸素への転換点で有酸素同化作用によるエネルギーのアウトプットが最大となります。この転換点は"aerobic threshold"エアロビクスレッシュホール（閾値-いきち）と呼ばれています。



有酸素/無酸素同化作用のプロセスを知っておく事は、エクササイズによってある特定の効果を得ようとする場合に大変重要です。減量の為の脂肪燃焼、心肺機能を高め、持久力を付けるトレーニング、体力を増強するための無酸素運動のトレーニングなどすべて、身体がどのようにエネルギーを生み出すかを理解した上でおこなわれなくてはなりません。

## ウェイト・メンテナンス

軽いエクササイズではエネルギー源は脂肪と炭水化物が使われます。激しい運動を急にしても脂肪の燃焼率は高くなりませんが軽いエクササイズの時間を長くすると脂肪の燃焼率は高くなります。

あなたのエクササイズの目的がウエイトコントロールであるならば、エネルギー源として炭水化物ではなく、脂肪をできるだけ多く燃焼させる必要があります。それには軽い運動を長い時間行うのがベストです。運動が激しくなるとすぐに有酸素同化作用はより多くの炭水化物を燃やし始めますので効果が少なくなります。軽めの運動（最大心拍数 60-70%を必要とするくらい）は人と会話しながら続けられるようなもので、決して大変なものではありません。ちょっとしたウォーキングでもよいのです。

	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目
週 1-3	65%で 10 分	65%で 15 分	65%で 10 分	65%で 15 分	65%で 10 分 2 回
週 4-6	65%で 20 分	65%で 15 分 2 回	65%で 20 分	65%で 30 分	65%で 20 分 2 回
週 7-9	65%で 30 分	65%で 20 分 2 回	65%で 30 分	65%で 40 分	65%で 25 分 2 回
週 10-12	65%で 40 分	65%で 30 分 2 回	65%で 40 分	65%で 50 分	65%で 30 分 2 回

※65%で 10 分：最大心拍数の 65%レベルの一定ペースで 10 分間漕ぐことです。

サイクリングやランニング、最近では、ステッパーズといったエクササイズでは、限られた筋肉しか使いません。有酸素運動もいくつかの筋肉でのみ行われます。したがってエクササイズの目的にそった運動を続けなくては、望む様な効果は得られません。その上、エネルギーの消費は身体全体として見た時には効率良くありません。

エネルギー源は、局部的に使う際に貯えられたものだけが燃焼すると思っている方が多い様ですが、脂肪・炭水化物として、身体のあちこちに貯えられていますので、局所的な運動であっても、あらゆる部分のエネルギー源が燃やされます。脚を動かせば、太股やお尻の肉も締まってきますが、その部分だけの脂肪を燃やしているわけではないのです。

ローイングの様に全身を使う運動は、カロリー消費が最も効率良く行われます。身体全体の脂肪をより効果的に落とす事ができるのです。(もちろん、脂肪の燃焼が最も効果的に行われる運動の条件のもとですが。)

## エアロビクトレーニング

エクササイズを続けると、呼吸と心臓血管が酸素を効率良く供給するようになります。そして、肺機能、心臓の動き、毛細血管を含む血管の流れが良くなり、健康増進につながり、持久力が続きます。

有酸素同化作用によるエネルギーの最大心拍数 70-80%を越える運動で、疲労物質の乳酸は血液の中に蓄積される量が肝臓、腎臓、諸臓器によって処理される量よりも多くなります。それ以上の運動は血液中に多量の乳酸を蓄積し筋肉疲労を引き起こし、運動を中止しなくてはなりません。このレベル以下の運動を長く続ける事が乳酸の量を筋肉疲労が起らない程度に留める秘訣であり、運動の時間は、どれだけその人がエネルギー源を身体に蓄積しているかによって制限されます。

もし、エクササイズの目的がエアロビク(心臓血管を強めて持久力をつける)トレーニングにあるなら、乳酸の蓄積による疲労を避けるべきです。それには中くらいの厳しさの運動(有酸素同化作用によるエネルギーの最大心拍数 70-80%を必要とするくらい)を長い時間あるいは程よい時間、続ける事です。筋肉痛にならないように、一定のリズムでジョギングするのもよいでしょう。

## トレーニングプログラム

ウォーターローワーにより有酸素耐久力やローイングの能力を向上させることに何の秘訣もありません。単に正しい運動強度で十分な継続時間の定期的な運動をすれば良いことです。有酸素機能の健康向上を目的とした気楽に運動を楽しむ人の標準運動規定は 20~40 分間で定期的に休息時間をおいて 1 週間に 3~5 回の運動を行うことです。

これを基本に私たちに多くの人々のニーズに合わせて 3 つのトレーニングプログラムがあります。それぞれのプログラムが進歩的に作られているので 2 週間後には有酸素耐久力と体力に明らかな進歩が見られるでしょう。トレーニングの強度はあなたの最大心拍数におけるパーセントが基本となっているので、心拍数を正確に測定しておくことが大事です。減量プログラムの場合、最大心拍数の 65%の運動強度が最も重要なポイントです。もしあなたがこのレベルで定期的にトレーニングをすれば、脂肪が燃焼するでしょう。もしこれより高い強度でトレーニングをするなら筋肉エネルギーに蓄積されているグリコーゲンを消費してしまい、望んでいる減量は見込めないでしょう。

### 初心者 (週 3 回)

	1 日目	2 日目	3 日目
週 1-3	65%で10-15分	65%で15-20分	65%で10-15分
週 4-6	75%で10分2回	65%で20-30分	70%で20分
週 7-9	80%で7分3回	65%で30-40分	75%で20分
週 10-12	85%で5分3回	70%で30-40分	75%で30分

### 中級者 (週 4 回)

	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目
週 1-3	65%で20分	65%で30分	70%で20分	65%で30分
週 4-6	75%で10分3回	65%で30-40分	75%で20分	65%で30-40分
週 7-9	80%で7分3回	70%で30-40分	80%で20分	65%で30-50分
週 10-12	85%で5分4回	70%で30-50分	80%で20分	70%で30-50分

### 上級者 (週 5 回)

	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目
週 1-3	70%で30分	65%で30-40分	75%で10分3回	70%で30分	65%で30-50分
週 4-6	75%で30-40分	85%で5分4-6回	65%で30-50分	80%で10分4回	65%で40-60分
週 7-9	75%で30-50分	90%で3分4-6回	70%で40-60分	85%で7分4回	65%で40-70分
週 10-12	75%で30-50分	95%で2分4-6回	70%で40-60分	90%で5分4回	65%で40-80分

## 成人の健康 (“健康” になるために)

オハイオ大学生理学教授、FISA (国際漕艇協会) スポーツ医学委員会会長であるフリッツ・ハーガマン博士の指導のもと、オハイオ大学では近年、かつて一度も真面目に運動をしたことのない、あるいは運動を全くしたことのない成人に対する運動効果について研究してきました。この結果は運動が被験者の肉体的、精神的双方の健康を向上し、老化の進行を非常に遅らせるという説を強く証明しました。

次の運動でプログラムはハーガマン博士により心拍機能を作り上げている心臓毛細血管と肺の調子を整えることに大きな焦点が置かれ書かれています。心肺の健康はあなたの健康上最も重大であり、正常な運動習慣は心肺機能の可能性を最大限に発達させ維持する手助けとなるのです。

運動の強度はとても重要です。多くの人がかつすぎるとか、つらすぎるとかといった理由から今まで運動を止めてしまっていました。効果的運動は適度で決して疲れすぎないものであり、また、その運動が弱すぎるとあまり効果は得られないものです。あなたが望んでいる運動の心拍数を確かめる際、運動の指標として見る事が出来るハートレートモニターの着用をお勧めします。オハイオ大学は最大心拍数の75%を上限に設定するように勧めています。(この数値を計算するには、あなたのトレーニングセッションでの最大心拍数を得るため220からあなたの年齢を差し引きその数値に0.75を掛けて下さい。)しかし、さらに重要なのは運動強度がもしこの数値だとすると、この運動の間会話をする事はできないでしょうからこの運動量は、多分、多過ぎるであろうという事です。あなたの健康度でこの“会話を交わせるレベル”が高いレベルの運動強度において認められたなら、より多くの運動が同程度の強度でもたらされるでしょう。ただ、決して上限心拍数を越えないようにして下さい。あなたの目標心拍数でトレーニングした方が体にはより多く効果があるのです。

## 成人フィットネスプログラム

トレーニングプログラムの目標は、会話ができる程度の運動強度で30分間続けてこぐことができるに十分なレベルの健康状態を達成することです。もし、もっと時間があるのであれば30分以上こぎ続けられますが、この場合、得られる効果は与えられる時間に比例しません。運動量の指標としてあなたの心拍数をチェックしてください。あなたの目標心拍数の5回/分以内に保っておいて下さい。最後にそれぞれの運動セッションを2,3分の軽いローイングでクールダウンをし、終わらせてください。

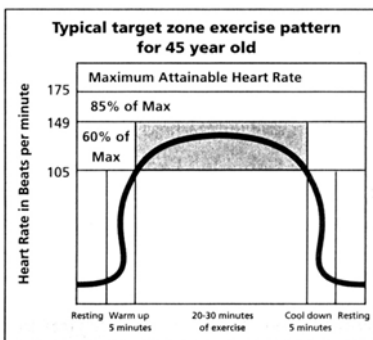
## オハイオ大学成人フィットネスプログラム

ステップ	漕ぎ	休憩	運動量	時間
1	最大心拍数の75%で1分間	30秒	最初に5セット行う。8セットできるようになるまで1セットずつ加え次のステップへ	5-8分
2	最大心拍数の75%で2分間	30秒	ステップ1と同様	10-16分
3	最大心拍数の75%で3分間	30秒	ステップ1と同様	15-24分
4	最大心拍数の75%で4分間	30-60秒	最初に4セット行う。7セットできるようになるまで1セットずつ加え次のステップへ	16-28分
5	最大心拍数の75%で5分間	30-60秒	ステップ4と同様	20-35分
6	20分間漕ぎ続ける		最初20分間漕ぎ続け、30分間に達するまで毎日2分間ずつ加えていく、継続したローイング	20-30分

## 心拍運動

35歳以上、もしくはその年齢より若くも太り気味の方は、運動プログラムはじめに医師や専門家に確認したほうが良いでしょう。糖尿病や高血圧の方、あるいは家族に心臓病、高コレステロール値の方がいる場合や一日中座りきりの方は健康診断を受け、むしろ運動を通して健康管理を行ったほうが望ましいでしょう。

これは運動が危険だといっているものではありません。それどころか、心肺機能が定期的運動により健康になるのです。健康診断の目的は隠れている病気を見つけ出すことにあります。これによりあなたの医師、あるいは専門家とあなたが自身の健康度と健康状態にあった、より良い健康プログラムを「作り出すことが出来るのです。



「体内の心肺機能と筋力を調整するのに十分な程度の運動量がある。」と医学的調査は示しています。それは、健康になるのに十分な運動の目標となる範囲であり、決して怪我を引き起こすような過熱な運動量ではありません。あなたの心拍数が心肺機能に課された運動量を示す最高の指標になるのです。運動強度が低すぎたり高すぎたりすれば体には何の効果もありません。もし運動強度が低すぎると緊張感がなく、もし高すぎると怪我や疲労が起き体を回復しようとするたびにあなたの運動プログラムを阻むでしょう。

運動強度をチェックする一番良い方法は、運動の最中に自分の脈拍を正確に測定することです。胸・手首・あるいは首の頸動脈で脈拍を数える事により心拍数は簡単に測定できます、しかし運動の最中に自分の脈拍を数える事は難しいものです。ウォーターローワーのオプションハートレートモニターはこの問題を解決します。この装置は運動している間の心拍数を自動的にチェックしディスプレイにデジタル表示します。

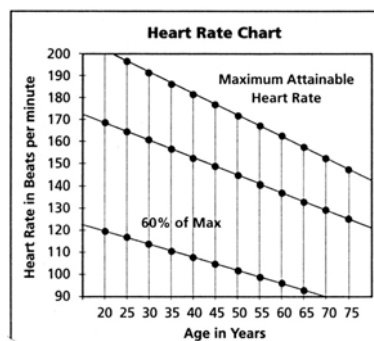
あなたの目標とする心拍数、つまり心拍の健康状態を向上させるのに必要な運動強度は、元来あなたの健康状態ではなくあなたの年齢によります。トレーニングの間、あなたの心拍数は通常最大心拍数の60~80%の間にあるのが望ましく、最大心拍数は220からあなたの年齢を差し引いて計算されます。

たとえば、あなたが45才ならばあなたの最大心拍数は

60%の強度レベルの心拍数 ( $175 \times 0.6 = 105$ ) は105回、149回/分、

になります。

したがってこの場合、あなたが45才ならば行う運動には149回以下であるべきだということです。



( $220-45=175$ )175回/分 になります。

目標心拍数の上限 ( $175 \times 0.85=149$ ) は

少なくとも心拍数が1分間に105回以上、

## ストレッチング

全てのトレーニングと同じようにストレッチングとウォーミングアップは、大変重要です。特にローイングに関係しているのは、太股の裏の筋肉のストレッチと背中と肩の運動です。これらは、ウォーミングアップとウォーミングダウンにしなければいけません。

正しいストレッチングを行なっていただくには、第一にリラックスできる環境づくりが必要です。本来ストレッチングは自分一人で気楽にするものです。かたくなった筋肉よく使われる筋肉、また体のかたさは人によって異なるものですから、時間にこだわらずマイペースで目的の筋肉をゆっくり伸ばすことが大切です。

第二に、速いテンポで弾みを付けたストレッチングは逆に筋肉を収縮してしまいます。ですからストレッチ反射を起こさないように息を吐きながらゆっくり気持ちよく筋肉を伸ばしましょう。息を吐けば筋肉に緊張は起こりません。「のんびり気持ちよく」がストレッチングの基本です。

第三に、一回で伸ばし切らず段階をつけることです。最初から筋肉を強く伸ばすと筋肉を傷めてしまいます。特に体のかたい人は一度に長い時間伸ばしていると逆に緊張してしまいます。緊張のでない範囲、15秒ぐらいでゆっくり息を吐きながら何度も繰り返すようにします。体の柔らかい人はヨガのように瞑想する気持ちで一度に長く、30秒～1分ぐらい伸ばし続けましょう。

第四に、ストレッチングの効果を上げるためにはどの筋肉を伸ばしているかを理解することです。伸ばしたい筋肉によってポーズは変わります。そのためにポーズづくりが重要になるのです。適当なポーズが決まれば自然に目的の筋肉は伸ばされます。あとは息をゆっくり長く吐くことに意識を集中するだけで良いのです。

第五に、体の筋肉はすべてつながりを持ち関係されています。部分的なストレッチングだけでなく、全身の筋肉のつながりを考えたトータルなストレッチングを行ないましょう。トータルストレッチングは大きな関節から次に小さな関節へと進めるなど、大きな筋肉から小さな筋肉へとアプローチしましょう。

さらにストレッチングの効果を上げるためには、筋肉を温めておくことが大切です。温まると伸びやすくなるという性質があるからです。ですからストレッチングを始める前に、5分～10分程度の軽い運動をお勧めします。それはもちろんウォーターローワーで軽いボート漕ぎをするのも良いでしょうし、ジョギング等をするのも良いでしょう。その後ストレッチングを行い、トレーニングメニューへと進んで下さい。

### 体内水分量

特に体が温まった状態の時は、体内水分量は大切です。短いストレッチの休憩とトレーニング終了時に水分を補給して下さい。

# ストレッチング

①首の回旋



②肩の回旋



③ひじの回旋



④体幹の緊張運動

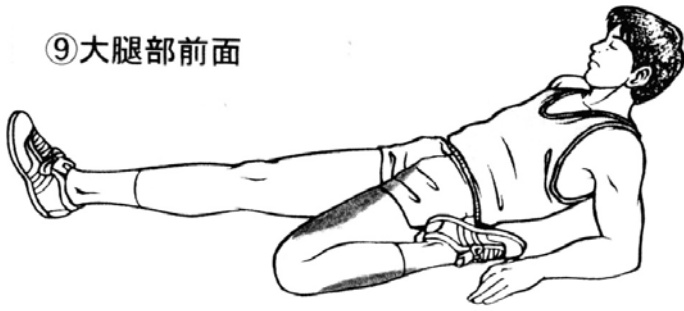


⑤腰背部





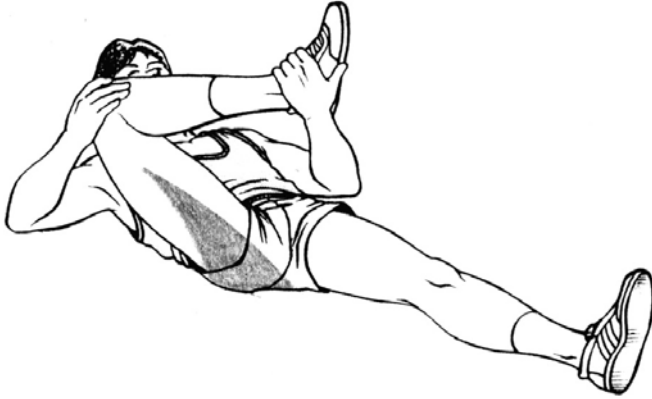
⑨大腿部前面



⑩大腿部後面



⑧臀部



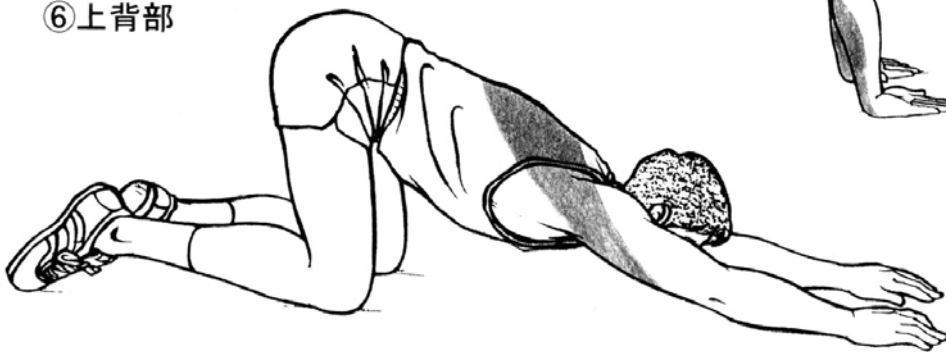
⑪肩



⑦胸



⑥上背部



⑫手首



## ローイングテクニック

正しいローイングテクニックは、実際に川でボートを漕ぐ時の、力感と爽快感の再現としてウォーターローワーの全ての効果を実現するために必要となります。

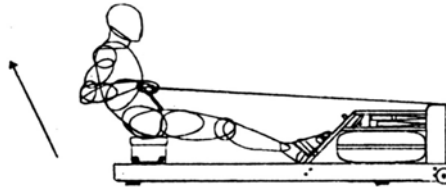
ローイングのストロークの基本的要素は、脚、腹筋、背筋、そして腕を調和させて動かす必要があります。ローイングストロークは、これらの筋肉を全て使います。これらの筋肉の力の強さは、それぞれ異なるので正しい順序で使うことが大切です。

以下の7つのステップは、もっとも正しい姿勢と正しいストロークの順序を身に付ける手助けになるでしょう。図中の矢印は、背中の中の正しい角度を示しています。

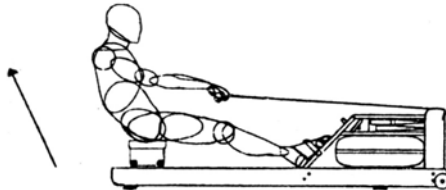
たとえ水に対して一定の力を加えている時でも、ギクシャクせずにスムーズに順序よく体を動かすことが大切です。

### リカバリー段階

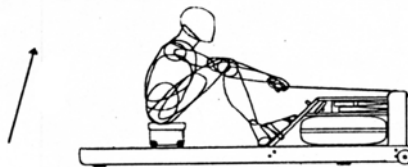
1番：足を伸ばし腹筋で胴を支えながらフットボードを押す。



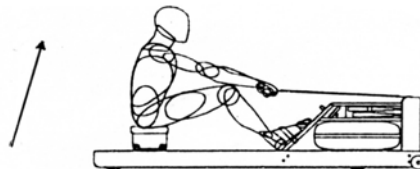
2番：はじめに腕を伸ばします。



3番：腕を伸ばしたまま上半身を前に振り出します。

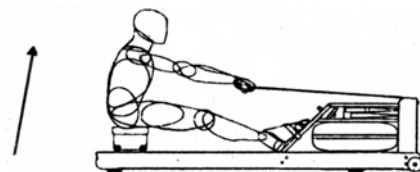


4番：肩と腕はリラックスして上半身をそのまま体を、すねの角度が90度になるまで前に移動します。これが「キャッチ」と言われる位置です。

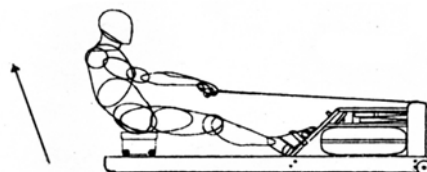


### ドライブ段階

5番：背中の中の角度はそのまま腕を伸ばし肩の力を抜き、フットボードを蹴ります。



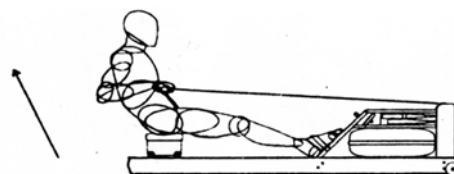
6番：脚で一定のスピードで蹴りながら5番で得た加速を上げていきます。



7番：脚がまっすぐになりかけたら…

8番：上半身を完全に起こし、腕を引き始めます。上半身が30度ぐらいになるまで移動させます。

9番：背中を動かさないようにし、ハンドルをみぞおちまで引きます。つま先でフットボードを蹴ります。これが「フィニッシュ」と言われる位置です。



## 基本

これらの図では、連続したストロークのサイクルをご覧いただきました。できれば御自分のローイングテクニックを見る為に鏡を横に置いてください。ビギナーにとっては、腕、背中、脚の調和をチェックすることが大切です。注意：ドライブ段階では、腕を引く前に上半身を起こします。リカバリー段階では、ストローク中は腕を伸ばし、脚を曲げる前に上半身を振ります。ハンドルが前後まっすぐに動くことであなたのテクニックをチェックできます。もしいずれかの段階において、ハンドルを膝の上に持ち上げるような必要がある場合は、正しくないストロークを行っていることとなります。

## 良いテクニックへのアドバイス

- ローイングは、主に脚を使った運動です。脚で作られた加速にただ、上半身の力を加えるだけです。ストローク中、ハンドルの加速は、一定にして脚でプレッシャーをかけます。
- リカバリー段階では、腰を軸に上半身を動かします。こうする事で、あなたの腰をしっかり固定でき、正しく行えば重心がシートの後ろから前に移動したと感ずるでしょう。もし脚を伸ばした状態でこれを行うのがつらい時は、太股の裏側の筋肉を柔軟にする必要があります。なぜなら、この筋肉が硬いと腰を安定させることができないからです。
- 上半身（特に肩）をリラックスしてください。ドライブ段階では、後ろに動く時はハンドルにぶら下がるようにイメージして下さい。これで不必要な緊張を取り除きます。また、キャッチの際に脚が背中の動きを妨げないことを確認して下さい。

## 役立つ練習

様々なオアズマン（漕手）に役立つ、よく行われている練習は、ストロークをそれぞれの部分に分解して、1つ1つの運動をする事です。以下2つの練習方法は特に効果的です。

- シートを固定したローイングポジション1から3までの中で、脚にすこしプレッシャーを掛けながら上半身を動かします。→おおよそ脚の動きのないローイング
- キャッチ練習—ポジション4から5までの中で、肩をリラックスさせる事と脚と背中の調和をとる練習。このストロークの段階では、脚が全てを行うので背申の角度は変化しません。腕も練習中は伸ばしたままにしておきます。この練習1つを1分間行い、そして、通常のローイングに戻します。すると釣り合いがとれた練習の効果を感じることができるようでしょう。

## 運動指導案内

- ・ **目的** 先に述べたように運動を始める前に運動の目標を持つこと、さらに運動の激しさ、期間の点において、この目標をいかに楽しく達成できるかに関してははっきりとした自分の考えを持つことを強くお勧めします。
- ・ **ウォームアップ** 決して激しすぎる運動を最初からしないで下さい。たとえ時間がなくてもウォームアップなしに始めるより全体の運動時間を短くした方がはるかに良いのです。徐々に運動の程度を上げていけば、これにより筋肉を伸ばせ、最適の状態にできます、これを怠ると筋肉への無理な負担やけがを伴います。
- ・ **ストレッチング** 先に簡単に述べたようにストレッチングはとても重要です。自分の必要性に適したストレッチングについて専門医に相談することをお勧めします。ストレッチングは柔軟性を向上させるだけでなく、怪我を防ぎ、あなたの運動を快適でリラックスしたものにするためです。
- ・ **運動** あなたの目的が何であれ、到達目標をあまり高いところに設定しないで下さい。体に過度の負担を与えるなど、運動に伴ってもたらされる喜びを奪うことになりかねないからです。自分の限度内で快適に行なって下さい。完全に疲れきってしまうより、リラックスし、リフレッシュした気持ちで運動の目標を終わることの方がはるかに良いわけです。“苦難なくして得る物なし”という諺とはまさに間違いなのです。あなたの健康状態が向上したならそれがあなた自身の成果になります。その喜びと運動によってもたらされた結果はたった1回の運動によってはわかりません。数週間、数ヶ月、数年にわたる連続した運動により自分でわかってきます。これを認識することが自分自身をやる気にさせ生涯の健康をもたらすのです。
- ・ **ウォーミングダウン、ストレッチング** 運動のために筋肉準備のウォームアップとストレッチングをしたのとほとんど同じ方法で筋肉を休めるためのウォーミングダウンをして下さい。ウォーミングダウンは正確には運動中に蓄積された体内の乳酸を浄化し、筋肉の凝りと痛みを和らげます。
- ・ **記録管理** 運動中そして運動後にどう感じたか等の詳細も含めて自分自身の運動の記録を取れば常に役立つでしょう。これより自分の成果をチェックできます。今まで述べてきた事が、エクササイズについての知識を深め、これまでに耳にされたであろうエクササイズに関する迷信を一掃する事にお役にたてたら幸いです。あなたの身体の生理機能を踏まえて、その限度内で賢く運動をなさってください。それによって、あなたが、何のために運動をするのかを、より良く認識する事ができ、エクササイズが、より楽しく、あなたの人生にとって、身近なものになるでしょう。そして、あなたの望まれる効果が長기에渡って、得られる事と思います。

愛知県清須市西枇杷島町城並3-2-2

㈱中旺ヘルス

TEL 052-501-2577

FAX 052-501-2588