

泳いでるだけじゃ、速くならない!

Profile

らえだ・りえこ ●NATA公認アシレッチャットレーナーとして、リハビリ、コンディショニング指導を行っている。現在はマスタースイマーとして大会に出場しながら、大人のスイマー向けの船トレ教室や在宅フィットネス＆コンディショニングも担任開催中。



RIKOKO TRIANGLE METHOD

トライアングルメソッド

皆さん、はじめまして!
今月からスイマーの身体づくりについて指導します、RIKOKOと申します。本業はスポーツトレーナーですが、個人的にマスタースイマーとしてレースにも出ています。どうぞよろしくお願いします。

柔軟性

静的柔軟性
動的柔軟性
アライメント



静的バランス
動的バランス
筋力バランス



軸・安定力
瞬発力
持久力



筋力

バランス

この3つの要素が均等に整った基礎筋力が必要です。この連載のタイトルにもなっている「トライアングルメソッド」とは、まさに柔軟性・バランス・筋力の3つで構成されるトライアングル(三角形)を意識したトレーニング法。では、早速1つずつ解説していきます。

柔軟性

・静的柔軟性と動的柔軟性
「静的柔軟性」と「動的柔軟性」の違いをご存じでしょうか? 静的柔軟性とは、関節の最大可動域など、いわゆる身体の柔らかさの指標となるものです。動的柔軟性とは、自分の力で能動的に動かせる、動きの中の柔軟性を言います。

ンがとりやすくなり、疲労回復もしやすくなります。一方、動的柔軟性が高いと大きなストロークが可能になり、スムーズな身体のしなり(体重以上)による力の伝達を、最大限に引き出すことができます。

・骨格をニュートラルに

1日中デスクでPC作業をしている人は、胸が縮こまり、肩が前に出て、アゴが前に出ていることが多いのですが、この状態のまま泳いでも、泳ぎは小さくなり、スムーズな動きができません。柔軟性の改善だけでなく、アライメント(骨格の位置)がとても重要なのです。骨のかたちや曲がりを直すことはできませんが、筋肉を伸ばしてやることでアライメントを元に戻すことができます。

■ バランス

バランスにも静的と動的なバランスがあります。「静的バランス」は静止状態でのバランス保持能力。飛び込み台の傾斜でふらつかない、あるいは壁を蹴った後にストリームラインを保つために必要なバランスです。「動的バランス」は、ストロークを安定させるためのバランス能力といえます。泳ぎの動作中、特に呼吸時にブレないために必要です。また、これらのバランスとは種類が

▲▲▲ 自分に足りない要素が分かるチェックシート ▲▲▲

- | | | | |
|---|----------|---|----------|
| <input type="checkbox"/> 前屈してつま先をさわることができない | } 静的柔軟性 | <input type="checkbox"/> 目を閉じた時に片足で10秒以上立っていられない | } 静的バランス |
| <input type="checkbox"/> ストリームラインを取った時に、背筋が伸ばせない | | <input type="checkbox"/> 飛び込み台の上で、前重心で止まれない | |
| <input type="checkbox"/> 手のひらを頭上で合わせて、そのまま肘を伸ばせない | } 動的柔軟性 | <input type="checkbox"/> 滑る系のスポーツ(スキー・スノボ)が苦手だ | } 動的バランス |
| <input type="checkbox"/> 物を拾う時に、必ずしゃがむ | | <input type="checkbox"/> ローリングがうまくできない | |
| <input type="checkbox"/> 泳ぎが小さいと指摘される | } アライメント | <input type="checkbox"/> ターンの後、直線で折り返すことができない | } 筋力バランス |
| <input type="checkbox"/> 力みながら泳いでいる | | <input type="checkbox"/> ターンの後、直線で折り返すことができない | |
| <input type="checkbox"/> 慢性的な腰痛を抱えている | } 軸・安定力 | <input type="checkbox"/> いつも同じ側の手でバッグを持っている | } 瞬発力 |
| <input type="checkbox"/> 猫背気味の姿勢でいることが多い | | <input type="checkbox"/> 泳いでいると、いつも同じところが痛くなる | |
| <input type="checkbox"/> 座る時に、足を組む癖がある | } 持久力 | <input type="checkbox"/> クイックターンが苦手だ | } 持久力 |
| | | <input type="checkbox"/> このページを読んでいる今、姿勢が悪い | |
| | } 瞬発力 | <input type="checkbox"/> 練習中、だんだんストリームラインが取れなくなってくる | } 持久力 |
| | | <input type="checkbox"/> スカールングをすると足が沈む | |
| | } 持久力 | <input type="checkbox"/> 昔より足が細くなった(筋力が落ちた) | } 持久力 |
| | | <input type="checkbox"/> 泳ぎにキレがなくなったと思う | |
| | } 持久力 | <input type="checkbox"/> タイムが落ちた | } 持久力 |
| | | <input type="checkbox"/> 駅の階段を上っただけで息が切れる | |
| | } 持久力 | <input type="checkbox"/> 練習中、後半泳ぎが前れてくる | } 持久力 |
| | | <input type="checkbox"/> 移動手段は、電車や車を使うことが多い | |

- 柔軟性
- バランス
- 筋力

各項目のうち1つでも当てはまるものがあれば、その要素が欠けていると考えください。何が自分に欠けているのかを見極め、優先順位を作る事が効率の良いトレーニングに繋がります!



■ 筋力

異なるのですが、「筋力バランス」も大事な要素です。上半身と下半身、左右の筋力バランスを上手に保っていないと、手だけ、脚だけで泳いでしまうことになりがちです。

筋力は、「軸・安定力」「瞬発力」「持久力」の3つに分けることができます。体幹の軸・安定力は、水の抵抗に負けない安定した泳ぎを実現するためのもの。ストリームラインを作り、プルとキックを連動させるために重要だといえるでしょう。

瞬発力は自分の持っているパワーを、素早く、強く、最大限に出す能力です。自己ベスト更新のために必要です。持久力はレース後半で崩れないために、また、安定したスピードを送る身体作りのために必要。持久力の向上は、疲労回復を促進する効果もあります。

以上がトライアングルメソッドを構成する3つの基本要素です。レベルアップをするには、3つともバランスよく鍛えていくことが重要なのです。さて、まずはあなたに欠けている基本要素を自覚することから始めましょう。上の表でそれぞれの項目をチェックしてみましよう。

来月から個々のトレーニング法について紹介していきます。

さて、第1回目はこの連載の内容を紹介です。

皆さんは、ひたすら練習や筋力アップを中心としたトレーニングのみで、水泳が上達すると思いませんか? 答えはNOです。特に限られた時間で水泳に取り組んでいる忙しいスイマーが効率よく強くなるためには、次の3つが重要なのです。それは……

- ① 柔軟性
- ② バランス
- ③ 筋力