

ウィンドサーフィン競技 (RS:X 級) 選手のための補強トレーニング ～2 回のオリンピック出場経験に基づいた提案～

萩原正大¹⁾, 富沢慎²⁾, 山本正嘉³⁾

¹⁾ 国立スポーツ科学センター

²⁾ トヨタ自動車東日本株式会社

³⁾ 鹿屋体育大学スポーツ生命科学系・スポーツトレーニング教育研究センター

キーワード: セーリング, 補強トレーニング, 体幹, バランス, ローイング

[要 旨]

著者の一人は, ウィンドサーフィン競技 (RS:X 級) で 2 回のオリンピックを経験した. その際, 競技力を効率よく向上させるため, 海上トレーニングに加えて様々な補強トレーニングを考案し, 試行錯誤を重ねながら実施してきた. 本研究ではその内容を整理検討し, 海外レベルの大会で上位を目指す選手にとって, 効果的と考えられるトレーニング内容を提案した. トレーニングの期分けは, 目標大会に向けて, ①筋力トレーニング, ②サーキットトレーニングおよび③有酸素性トレーニングの順番で行い, 各トレーニングの期間は, 各選手の獲得している能力により異なり, 特に RS:X 級に必要となる体重, 筋力および有酸素性能力を獲得するまでは, 筋力トレーニングを通年, 有酸素性トレーニングを長期的に実施する. ①は, プル動作と体幹を強化する種目数を多く取り入れる. またこれらの種目は, バランスボールやスモールジムボールの上で行うと有効である. ②は, 筋力トレーニングと同様の種目を, 負荷重量, 回数, および頻度を変えて, 出来る限り短い休息時間で連続して行うと有効である. ③は, ローイングエルゴメータを用いた最大下～最大運動レベルのトレーニングが有効である.

スポーツパフォーマンス研究, 5, 252-260, 2013 年, 受付日:2012 年 4 月 8 日, 受理日:2013 年 10 月 10 日

責任著者: 萩原正大 〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1 国立スポーツ科学センター

masahiro.hagiwara@jpnssport.go.jp

Suggested training method for windsurfers in the RS:X class, based on the experiences of an Olympic windsurfer

Masahiro Hagiwara¹⁾, Makoto Tomizawa²⁾, Masayoshi Yamamoto³⁾,

¹⁾ Japan Institute of Sports Sciences

²⁾ Toyota Motor East Japan, Inc.

³⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: sailing, reinforcing training, trunk of the body, balance, rowing

[Abstract]

One of authors of the present paper participated in the Olympic Games twice as a windsurfer in the RS:X class. In order to raise his power efficiently for that purpose, using trial and error, he developed various strengthening training methods and did them repeatedly, in addition to training in the ocean. The present study summarizes what he did, and suggests efficient training methods for windsurfers who aim at achieving the top level in competitions outside of Japan. The period of training is divided into the following: (a) muscle training, (b) circuit training, and (c) aerobic training, all aimed at such competitions. Each of these periods depends on the ability of the sailor. For example, until a sailor has obtained the weight, muscle power, and aerobic capacity required for the RS:X class, muscle training must be conducted all year, and aerobic training for a long period. Muscle training uses a pulling motion; it includes many training items aimed at strengthening the individual's trunk. These are done effectively by using a balance ball and a small gym ball. Circuit training is conducted with the muscle training items by changing the loading weight, the number of times, and the frequency; it is done efficiently by frequently taking short breaks. Aerobic training is done efficiently by training at below the maximum and at the maximum level, using a rowing ergometer