

## ストレッチの概念が変わった

(星)

最初はホグレルがどういったトレーニングかという予備知識がない状態で使いました。使ってみると、単純にすごく身体が伸びると思いました。自分で力を入れずにマシンの重さで伸びる感覚はとても斬新で、ストレッチの概念が変わりました。自分なりに使っていく中で、もっと力を抜いた方が伸びるのではないかと、どうすればより伸びるかという感覚が出てきました。さらに継続をしていくと、自分の可動域内で最大に広げるところから力をかけて戻せると良いなど、動作する中で力を入れるポイントが分かるようになりました。

ただ身体が柔らかいだけになってしまうと、筋肉を伸ばすことはできても戻すことが難しくなってしまう。ホグレルは動作する中で、どこで力を入れると良いのかといった切り返しのポイントや、筋肉の反応を感じるためにも使える機械だと思っています。可動域が広がっていくことと同時に、力を入れて動かせる範囲が広がっていくことを実感できました。

## 上半身と下半身の繋がり

(星)

柔軟性は高い方が身体を大きく動かしますが、いくら柔らかくてもしっかりと戻すこともできないと、パフォーマンスには生きてきません。ボート競技の特性上、足首が柔らかいと優位になりますが、足首を屈曲させた状態から、良いタイミングでしっかりと力をかけて押し戻せることが大切になります。

身体全体を見ても、下半身をどう使うかということは大切になります。脚力があっても、下半身の動きが上手く上半身に繋がらずに腕だけの動きになってしまうと、上半身に余計な負荷がかかるため、背中や腰を痛めることとなります。競技特性上もありますが、実際にも腰痛やヘルニアといった怪我は多いです。上半身と下半身の繋ぎ目である股関節の動きや、骨盤の位置をどれだけ意識して使えるかということが、とても大事なポイントになると思っています。

痛みのある選手には、身体の動きから改善してもらうようにしています。身体の使い方やコンディショニングの重要性については、実際に怪我をしたり、身体を痛めてから気づく選手の方が多いと感じます。ホグレルを上手く使いこなせると身体は確実に変わりますが、必要性を感じてもらうまでが難しいところでもあり、今後の課題だと思っています。

## 身体の使い方

(高砂)

選手にはボートの技術的なことではなく、身体の仕組みや使い方、主に重心移動について伝えさせてもらっています。知識に関係なく、自然と身体を上手く使える選手もいますが、怪我の多い選手は何かしらの癖があるため、どのように動かした方が良いかを提案しています。ボートは持久



## 明治大学体育会端艇部

ほし りょう

星 遼 監督 (写真左)

日本スポーツ協会公認ボートコーチ3  
保健体育科教員免許(中・高)  
元JOCエリートアカデミーボート競技コーチ

力が必要なスポーツなので、身体を効率よく動かすことは、持久力を無駄遣いせずにパフォーマンスすることにも繋がります。

## 力が入る範囲を広げる

(高砂)

身体が柔らかいことは前提としていいことだと思っています。怪我をするのは、力が入らない可動域で頑張っただけで動かそうとしてしまうからだと考えています。選手には、ただ可動域を広げようとするのではなく、力が入る範囲を広げようという話をしています。例えば、開脚で一定以上に開くのが難しいのであれば、開く方ばかり意識するのではなく、一定のポイントで力を入れて閉じる練習をしてもらいます。ボートは前後の動きですが、引きすぎてしまうと背筋が働きすぎて腰に負担がかかります。腹筋と背筋の力の切り替えとなるポイントを知り、腹筋で力が保てる範囲で動かすようにと伝えています。重心移動を意識しながら、必要な力が一番入りやすいところで蹴り戻すことで腰への負担も軽減され、戻る動作も楽になります。あとは少しずつ柔軟性を高めて使える幅を広げることで、強く漕げる範囲が大きくなります。

可動域には個人差があるので、まずは自分の可動域の中でしっかりと動かせるようになることが大切だと思います。結果的に動か

## アスリートフィットネス

たかさご やすのり

高砂 康典 代表 (写真右)

あすなる接骨院 代表  
明治大学体育会端艇部フィジカルコーチ  
ケアマネジャー／機能訓練指導員  
シダスサーティファイド認定技術者

せる範囲が広がっていくことは良いことだと思います。ホグレルで筋肉を伸ばしたところから縮めて戻す瞬間の伸張反射を使う動きは、良い練習になっています。ホグレルは、可動域と力の使い方を意識してトレーニングする日もあれば、ストレッチメインで完全にリラックスをして使う日など、身体に合わせて使い分けてもらえると良いと思っています。

## 違いに気づく

(高砂)

ストレッチにあまり積極的ではなかった選手が、身体の使い方が変わることで色々メリットがあるということに気がつき、自主的にやり始めてくれるというのは大きな変化です。ウェイトトレーニングやパワフルに動くことが普通だと思っていたところに、ホグレルのような考え方やトレーニング方法もあるという世界を知れることはとても良いことではないかと思っています。

20代は特に、なんでも力で補えてしまう年代ですが、ホグレルを使うことで、力を入れることだけがパフォーマンスに繋がるのではなく、力を抜くことの必要性に気づいてもらうことができます。違う身体の使い方をできるだけパフォーマンスが変わり、変化を実感できるのがホグレルを使うメリットだと思っています。

## 手段と選択の幅を広げる

(高砂)

ホグレルは予防のためというよりも、まずは身体を柔らかくするためにという意識で使うことがほとんどではないかと思っています。予防という観点では、一度怪我をした後に、ホグレルのようなトレーニングや、コンディショニングの必要性を再認識するという流れが多いのではないかと思っています。

(星)

選手にはパフォーマンスのためにやらなければいけないタスクが多くあります。その中で、コンディショニングだけにフォーカスして意識させるのはなかなか難しいと感じます。ホグレルは、すでに使っている選手や気になるところがある選手から効果を実感してもらい、広がってほしいと思っています。

(高砂)

簡単ではないですが、継続的に習慣化というのが目標かもしれないです。学生に、4年間続けなさいとは言いませんが、自分の目標が解決するまでは継続してもらえるといいなと思っています。

(星)

ホグレルを使いこなしてもらえると一番良いのですが、肩が痛い、腰が痛いといった自分の症状を解消するための手段として選べるように、ピンポイントの使い方だけでも知っておいてもらえたらと思います。選手たちにはそういった選択の幅の広さを持っていてもらいたいと思っています。

(高砂)

自分で自分の身体と相談しながら、色々出来るようになってもらえるのは理想的だと思います。

## 人と触れ合い、繋がれる場所

(星)

競技はもちろんですが、応援して下さる方々がいて、やりたいことやチームが成り立っています。選手がトレーニングで通わせていただくなかで、他の会員の方々と交流させていただき、応援して下さる方が増えることはチームにとって大きなことです。学生には寮生活をしながら、ただボートを漕ぐ毎日ではなく、地域との関わりを感じてほしいと思っています。学生という立場ではありますが、社会の一員、地域の一員でもあるので、自分たちには何が還元できるのかということも共感して活動してもらえたらと思っています。それが一つ、チームで掲げているALL MEIJIという考え方でもあります。

(高砂)

地域の方々と繋がりは事業をしている私たちから見ても、とても有難いことです。学生と社会人とはなかなか触れ合う機会も少ないと思います。トレーニングに通うなかで仲良くなり、会員の方が大勢で大会の応援に行ったり、なかには就職活動の力にまでなってくれたり、様々な繋がりができています。フィットネス施設ですが、そういったコミュニティの場にもなっているということはとてもいいことだと思っています。