

<報 告>

中央大学保健体育研究所講演会

日 時：2012年12月6日（木）

演 者：右代啓祐氏

テーマ：ボディコントロールの理論と実際

陸上十種競技の日本記録保持者でありロンドンオリンピック日本代表の右代啓祐氏を講師に迎えて、講演会を行った。体育館のフロアで右代氏が実践しているボディコントロールトレーニングについて実技をメインに紹介していただいた。講演会には、在校オリンピック選手をはじめ運動部学生、監督・トレーナーや中央大学 FLP スポーツ健康科学プログラムの学生などを中心に約100名の参加者があった。ウォーミングアップからラダー、変形ダッシュ、ミニハー



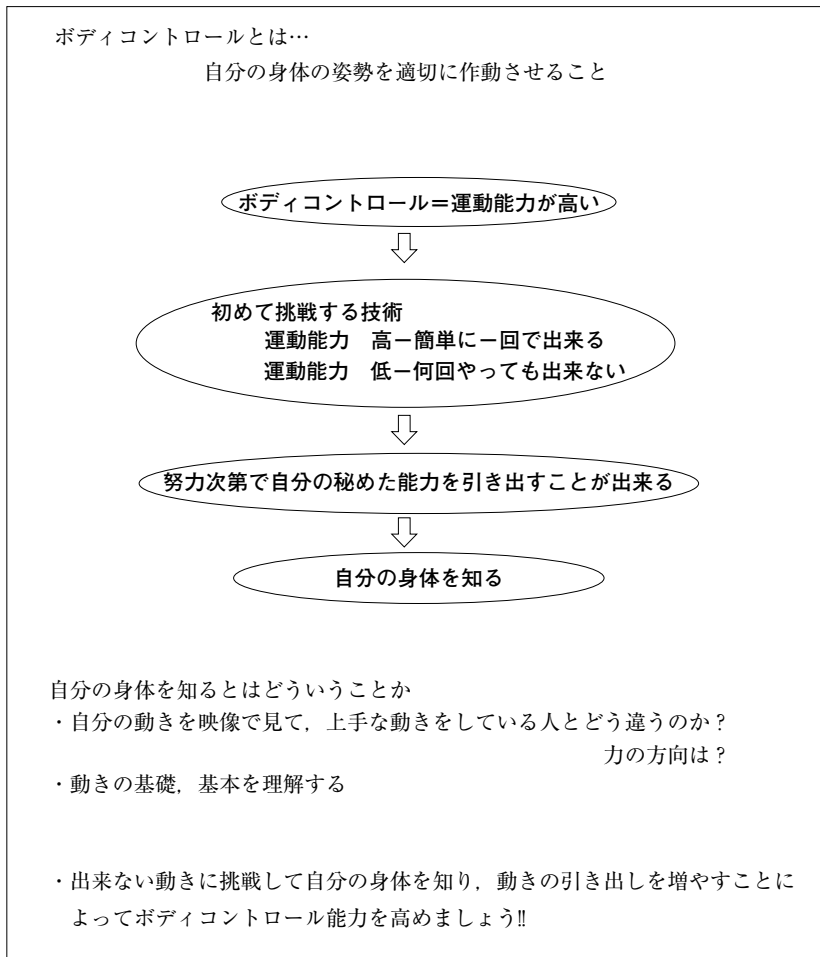
ドル、マット運動と、短い時間ではあったが内容の充実した講演をしていただき、参加者からも時間を過ぎてても質問を受けるなど好反応であった。

ボディコントロールとは自分の身体の姿勢を適切に作動させること。自分自身の身体を自由自在に操ることを大切にしている。ボディコントロールが上手な人は運動能力の高い人、初めて挑戦する動きも運動能力の高い人は1回でできてしまったりする。低い人は何回やってもできなかつたりする。しかし、運動能力の低い人も努力次第で秘めた能力を引き出すことができる。自分もマット運動は苦手だっ

たが、苦手なものを克服することの大切さに気づき、バク転バク宙ができるようになった。身体の動かし方に気づいた。

身体を知ることが必要で、自分の動きがどうなっているのか、動きを映像でみて上手な人と比較し、力の方向はどう違うのかなど探って、確認して、動きの基礎基本を理解することが大切。今日のトレーニングを通して何か感じてもらいたい。

資 料



(出所) 右代啓祐 (ズブキ浜松A.C) 作成

ウォーミングアップ

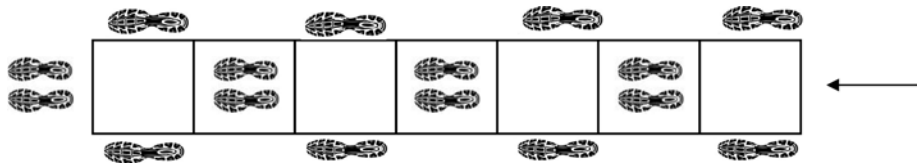
- ① ジョグ
- ② 体操
- ③ 各自ストレッチ

ラダー

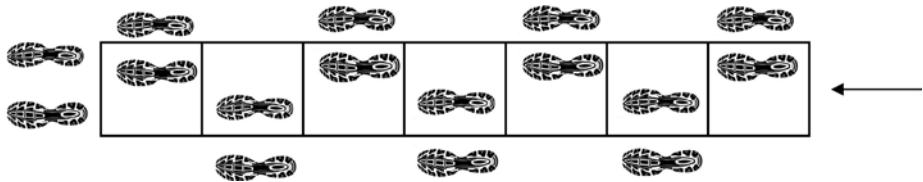
- ① 一マスごと両足とびで，下半身だけではなく上半身も使って，速く跳んでほしいのではなくて，全身をうまく使って，腕を小さく回すような感じ。



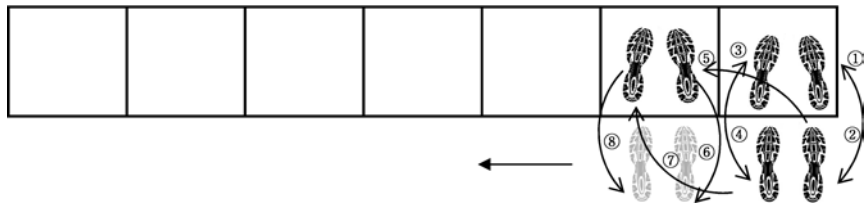
- ② 一マスごと両足とびで，グーパーで。



- ③ 一マスごと両足とびで，ジグザグに。



- ④ 片足ずつ交互にマスに入れて横移動していく。腰を回す感じ。頭を使って試す。



⑤ ④を逆から

⑥ 一マスずつ足を入れて走り抜ける。スタートはゆっくり、手をたたいたら速く。



変形ダッシュ

見えないところで手をたたいたらスタート。

- ① 前向き長座 手を使って立ってもOK
- ② 前向き長座 頭の上と左右それぞれの肩のそばで手を3回ずつ叩いてからスタート
- ③ 前向き長座 頭の上と左右それぞれの肩のそばで手を3回ずつ叩いて、脚を伸ばしたまま左右の踵でそれぞれ3回床を叩いてスタート
- ④ 前向き長座 頭の上と左右それぞれの肩のそばで手を3回ずつ叩いて、脚を伸ばしたまま左右の踵でそれぞれ3回、左右の手でそれぞれ3回床を叩いてスタート

ミニハードル

本来は本物のハードルで行う。腕を使って、両足でジャンプ。上半身をしっかり使って下半身と運動することで身体を軽くする。腕を下から上に引き上げる。上に上がる瞬間腕を曲げる。

- ① 両足前向き
- ② 両足横とび、左右。視線は前。身体、おへそが横に移動。足だけで取りにいかない。腕を使う。
- ③ ハードルを左右ジグザグにおいて前向きジャンプ。次の動作の準備をする。腕を使う。

マット

① 前転

マットの端まで連続して行い回数を数える。平均して3回程度だった。次に手の位置を手前にして、なるべく多く回るようにコントロールする。身体の使い方を工夫する。手その場につく。

② 側転

大きく行い端までの回数を数える。次になるべく回数を多くする。その場で回転する。

③ 倒立歩行（背中方向に）

重心を倒して手で追っていく感覚。

④ 倒立歩行（腹方向に）

⑤ 倒立歩行（横方向に）

⑥ デモンストレーション－ロンダートからのバク宙

〈質疑応答〉

Q. ラダ－の時の足のつき方は、拇指球中心ですか？ それとも足の裏全体ですか？

A. 拇指球を意識しています。速く動かすためには、音をたてないということがキーになってきます。音を出す時と出さない時の力の出し方は違います。音が出るということはブレーキになっているということなので、走る時跳ぶ時に注意している。また、そういう使い分けを知ることも大切です。

Q. 苦手なマット運動をなぜ選んだのですか？ ボディコントロールのトレーニングは指導者についてやったのですか？ それとも自分の動きの感じからコツとして意識していくのですか？

A. もともと、小学校時代からマット運動は苦手でしたが克服しようとした理由として、まだ日本記録を出す前に元日本チャンピオンの武井壮さんに指導してもらった時に、トレーニングの一つとして武井さんが大切にしているマット運動を行いました。その時に発破をかけられ、奮起して取り組むようになりました。

技術習得には自分の動きを映像で見て自分の動きを確かめることと、できる人や指導者にどのような意識でやっているのかアドバイスをもらったりということも必要。ただ、指導者だけに頼るのは良くないので、自分自身で理解して身体をよく知って、どういう身体の基礎的な動きがあるのかを知ることが大切です。例えば、倒立歩行も重心を倒して手で追うというように、そういう理論が解っているのと解っていないのだったら技術を吸収する効率も違ってくると思います。

また、初めて何かトレーニングに取り組む時に、例えば倒立歩行の習得の場合、自分の持っている動きの引き出しが一つだと、時間がかかってしまいますが、動きの引き出しを増やすことで技術習得に必要な時間が短くなると思います。何でもよいので、できない動きや小さな技

を磨きあげていく中で身体の動かし方を知ることは、競技力アップには大切です。苦手克服のために技を一つひとつ克服してクリアした先に未来が見えてきます。

報告者：高村直成（保健体育研究所企画委員長）

演者紹介：

右代啓祐氏

陸上十種競技選手

1986年7月24日北海道生まれ。

札幌第一高校在学時に監督のすすめにより8種競技を始め、わずか3試合目でインターハイ2位の成績を収める。国士舘大学に進学し、1年で日本ジュニア選手権優勝、2年で7000点を突破。4年生で全日本インカレならびに、日本選抜和歌山で優勝。

2011年、スズキに入社。同年6月の日本選手権混成競技で念願の日本人初となる8000点オーバー（8073点）を達成し日本記録を塗り替える。

2012年6月、日本選手権で自身2度目の8000点オーバーとなる8037点を記録して3連覇を達成し、この種目で東京オリンピックに出場した鈴木章介以来、日本選手48年ぶりとなるロンドンオリンピック出場を決める。

2012年8月、ロンドンオリンピックに出場、7842点で20位の成績を収める。

スズキ浜松アスリートクラブ所属。