

Vol.1 カーリング競技におけるトレーニング

カーリング競技では1)技術、2)戦術・作戦、3)メンタルが重要と考えられていますが、体力がなければ長時間の技術練習に耐えたり、長期間にわたる大会においてコンディショニングを良好に保ったりすることが容易でないため体力を強化・向上させるためのフィジカルトレーニングとコンディショニングは大切です。

また、特に近年国際レベルにおいては他競技のスポーツ選手と同様に年間を通してカーリングに対して準備をする必要が高まってきていることと、海外選手に対して日本選手は体格も小さく、その体格差によるハンディキャップを減らすためにも、特に高いレベルを求める競技者にとってフィジカルトレーニングは重要です。

Vol.2 カーリング競技に必要な主なトレーニングの要素

筋力トレーニング

速いウエイトを投げる際、ハックを強く蹴るための下半身の筋力、強く速いスウィーピングを行うための上半身の筋力、安定したデリバリーの実践のためやパフォーマンス全体に影響する体幹筋力を鍛えるために行います。

ストレッチング

デリバリーやスウィーピングに必要とされる関節の動きを獲得するため、また怪我を予防したり、コンディショニングを維持するために必要です。

有酸素トレーニング

有酸素的代謝は運動のパフォーマンスにおいて決定的な役割を果たしているためすべての競技にとっての基盤となります。

カーリングでも例外ではなく、実際の競技では持続的な運動と瞬発的な活動の繰り返しがあり、選手の運動持続能力と回復力を養うために重要です。

Vol.3 カーリング競技に必要な主なトレーニングの実践(1)

1)筋力トレーニング

速いウエイトを投げる際、ハックを強く蹴るための下半身の筋力や、強く速いスウィーピングを行うための上半身の筋力、安定したデリバリーを行うためやパフォーマンス全体に影響する体幹筋力を鍛えるために行います。

筋力トレーニングの方法には主に関節の動きを伴わないで行うアイソメトリック法と関節を動かしながら行うアイソトニック法があります。

体幹の深部(身体の中心)を鍛えたり、良姿勢の保持を目的とした腹筋などを鍛えるいわゆるコアスタビライゼーショントレーニングはアイソメトリック法に含まれ(一例を以下に挙げます)、ダンベル、バーベル、マシンやセラバンドなどを使ったトレーニングなどはアイソトニ

ック法に含まれます。

トレーニング種目として挙げられるものにはいわゆる腹筋運動や腕立て伏せ、マシン・ダンベルを使った上肢種目にはラットプルダウンやベンチプレスやショルダープレス、下肢種目にはスクワットやレッグプレスやレッグエクステンションやレッグカールなどが挙げられます。

オフシーズン前半では筋肥大や筋持久力向上を狙い、後半では筋力や筋パワー向上を狙って負荷や回数を設定して筋力トレーニングをします。筋肥大を目指す場合は 6~12 回反復できる負荷(重さ)にしてその回数を3~6セット、筋持久力を高めるには12回以上反復できる負荷とその回数で 2~3 セット、筋力を高めるには反復回数が 6 回以下となる負荷と回数で 2~6 セット、筋パワーを高めるには 3~5 回の負荷と回数で 3~5 セットに設定して行います。トレーニング時期によるだけでなく、筋力のどのような側面が必要か(パワーなのか、持久力なのか、など)によっても上述の負荷と回数とセット数を設定しトレーニングすることもあります。

コアスタビライゼーショントレーニングの一例

肘立てで支持 Ex. (3 点支持;片手又は片脚を上げて姿勢を保持する。可能であればそれらを連続して行う)



又は

スタートポジション;腰を反ったり曲げたりしないように肘とつま先をついた姿勢(左図)をとる

この姿勢がとれない場合は、膝の上をついて同様の姿勢(右図)をとる



姿勢を変えず片足を挙げて静止(5~10 秒) 姿勢を変えず片手を挙げて静止(5~10 秒)

片脚ブリッジ Ex.



スタートポジション;片膝を立てて、腰を反らないようにお尻を持ち上げた姿勢をとる

姿勢を変えずに浮いている方の脚の上げ下ろしをする(10~15回)

サイドブリッジ Ex.



スタートポジション;肩から足首まで一直線にして腕と肘をついてお尻を持ち上げた姿勢をとる

(図のような三角形を作り、維持するのが望ましい)

姿勢を変えずに上の脚の上げ下ろしをする(10~15回)