

## サッカーだけではない！ボートレースでも体幹トレーニングが勝利へのカギ！！ ～若手ボートレーサーのトレーニングプログラムとして導入～

ボートレースでは、若手有望選手の育成を目的とした実技訓練「地元スター候補選手実技訓練」において、「体幹トレーニング」を昨年より導入しています。

最高時速80kmという高速でボートが航走するボートレースでは 巧みに操縦するテクニックとそれを支えるバランス感覚、そして「ぶれない身体」が勝利へのカギとなってきます。そこで、全国24ボートレース場から指名された若手有望選手が参加する「地元スター候補選手訓練」において、「勝てる身体づくり」のために「体幹トレーニング」のプログラムを導入しました。サッカー日本代表長友佑都選手をはじめ様々なアスリートをサポートしている木場克己氏を講師として招聘し体幹トレーニングの意義や実際のメニューの指導を受けました。

受講した選手からは「ボートレーサーにも非常に有効なトレーニングと感じる」「これを機に継続したい」との感想が聞かれました。

### トレーニング実施選手のコメント

登録第 4492 号・本多 宏和 選手(愛知)

「今の自分にとって全ての訓練が勉強になった。体幹トレーニングで教わった普段使わない筋肉を鍛えることはボートレースでも必要だと感じたので、今後も体幹トレーニングは継続していきたい。」



登録第 4501 号・樋口 由加里 選手(岡山)

「私は体がとても硬いので、しっかりストレッチをして、ケガをしない体づくりをしようと思った。体幹トレーニングは自分でたまに実践していたが、様々な種類のトレーニング法を今回教えていただいたのでバランスよく鍛えていきたい。」



登録第 4586 号・磯部 誠 選手(愛知)

「レースに参加している中でもトレーニングは行っているが、木場克己講師に体幹トレーニングを指導して頂いて、自分の体幹の筋肉が足りないと感じた。今後はレースの合間などの休みを使って今回教わったトレーニングを継続していこうと思う。」



### <本件に関するお問い合わせ先>

BOAT RACE PR 事務局(電通 PR 内) 担当:木村/三橋

TEL 03-5565-2763 FAX 03-5565-4467