

ウィンドサーフィン競技に必要な  
陸上での補強トレーニング  
~基礎的体力の向上を目的として~

強化委員会 萩原 正大

# トレーニングのねらい

- アスリートにとって必要最低限な身体（体力や筋力）を作る
- 日々の海上トレーニングを十分にこなせる身体をつくること
- ウィンドサーフィンのパフォーマンス向上に繋がる身体をつくること
- 持続して続けられる能力を身につけること

# どんな身体が必要か？

- 体重(目標、男子65~70kg、女子60~65kg)
- 筋力(プル、プッシュ、体幹、下肢)
- 持久力(有酸素性作業能力)

# プル動作

- チンニング

(順手でMAX+休憩+逆手でMAX+休憩を繰り返し行う)

※顎をつけて1回、反動を使わない、手幅肩幅よりやや広く。

※1日のトレーニングで合計で100回を目標に行う



# プッシュ動作

- プッシュアップ

①手幅広(肩幅より広く)30~50回×2セット

②手幅狭(肩幅)30~50回×2セット

※身体を1直線。腰から折れないよう。

※1セットの回数を増やしていく



# 体幹



図1

## Point



手は頭の後ろで組むのではなく、耳のあたりに軽くあてましょう。

図2

- クランチ (30~50回)+レッグレイズ (30~50回)

- ツイストクランチ (30~50回 × 左右2セット)



- ストレートレッグ・トゥタッチ (10~30回)+レッグレイズ (30~50回)



- スタビライゼーション (30秒間 × 各2セット)

①うつ伏せ、前腕とつま先で保持

②横向き、前腕と下足外側で保持



# 下肢

- ランジウォーク(10m × 2往復)  
※姿勢意識、直線を歩く
- ステッピング(10m × 2往復)  
※着地時のバランス。遠くへジャンプ。
- バウンディング(10m × 2往復)  
※遠くへジャンプ。腕振りとの連動



# 持久力(有酸素性能力)

- ランニングor水泳or自転車  
(20分以上連続で行う)

※Runであれば20分で5km程度を目標

例:セブンシーズ~坂ノ下信号までの往復で4km

- 海上でのパンピング(インターバルトレーニング)

風速	帆走状況	パンピング時間	休憩時間	セット数
1~3m/s	ストラップ使用なし	1~2分	30秒	8~10
3~4m/s	片足だけストラップを使用する	30秒~1分	30秒	8~10
4~5m/s	両足ともストラップを使用する	15~30秒	30秒	8~10



## その他、重要なポイント

- 筋力トレーニングは週3回(1日おき)に行う。
- ※翌日の筋痛がない場合は、負荷(回数orセット数)か、頻度(週4日、毎日)を上げる。
- 通常の食事に加え、トレーニング後は、意識的に蛋白質と糖質を補給する。(栄養)
- しっかりと寝る。(睡眠)