

Training

~Meeting~



練習前の風景

フロリダ大学の社会人スイミングチームの顔ぶれは、国際色豊でありました。この他にも、大学チームや各世代のジュニアチームもあるとのこと。スイマー皆が各国の代表選手ばかり！！

こんなに代表選手が集まるようなスイミングチームは日本にはない。

TOPIC

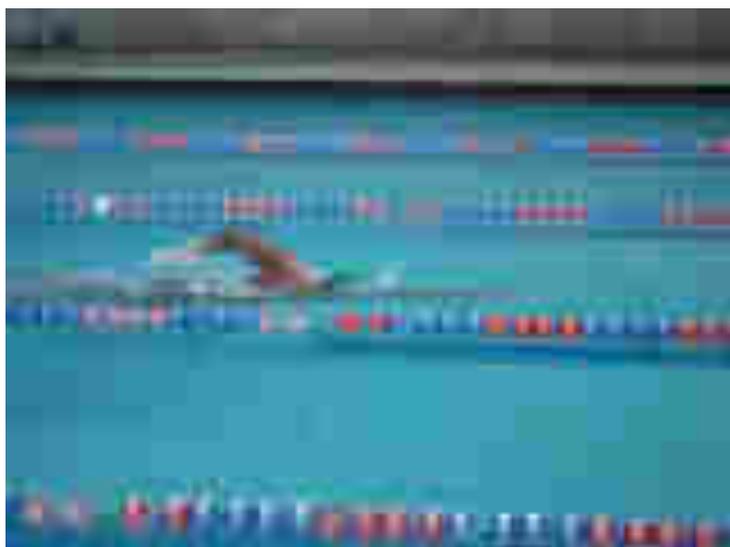
フロリダ大学を拠点とするスイミングチームの練習は、週6日間あり、午前午後の二部練習（週合計11回）。練習1日での総走行距離は1500m~1600mぐらいとの事。その他にも、週2回のウエイトトレーニング（選手個人でも週2回程行うとのこと。週計4回行う選手もいるとのこと）。

~Warming up~



プールサイドでは、全身のストレッチや競泳動作で使用する筋肉を使い易くする為に肩関節・体幹・股関節を中心に低負荷・低頻度でのトレーニングを行います。次に体幹もスタティックなストレッチから、背骨を一つ一つ動かすイメージでのエクササイズを行い回旋運動なども取り入れ身体の柔軟性を高めていく。最後に下肢のストレッチを行う。特に、大腿筋膜張筋（太もも外側）や殿筋群（お尻）の柔軟性や筋収縮を起こしての筋肉状態を念入りに行っていた。

~Training~



午前中のトレーニングは、水中トレーニング。約 7000m 程度の距離を泳ぐトレーニングをしていました。一回のトレーニングでの泳行距離がとても多く。日本では、ここまで毎日練習する事は無いとの事。インターバルも非常に短く、心拍数を非常に上げるトレーニングだと思っておりましたが、このトレーニングも世界トップ選手達は、トレーニングで最大心拍数でも 160 程度しか上がらないとのこと。心拍数を上げるには、もっとハードなトレーニングで追い込んでいました。

午後約 8000m の水中トレーニング後にドライランド（陸上トレーニング）を行っていました。午前午後と泳行距離は、約 15000m です。陸上でこの距離を走っても相当キツイものです。

TOPIC



左は、筒状の中に重りを入れるように使っていました。また、筒は、紐で上に吊られており、腰ベルトと繋がっていました。真ん中は、腰に巻くベルトです。腰にベルトを巻き重りを天井で連なるロープを介して地上にある筒を引っ張るのに使われていました。右は実際に選手達が筒を引きながらトレーニングしている様子です。これは、あまり日本には馴染みの無いトレーニングみたいです。日本では、スポンジやチューブを使って行うそうです。

松田選手トレーニング スポーツ障害とパフォーマンスアップ

今回、水泳で起こりやすい障害を予防しながら、パフォーマンスの向上にも繋げている松田選手のトレーニングをピックアップしてみた。松田選手のトレーニングは、200m バタフライ・自由形での課題が改善すればパフォーマンス能力向上にも繋がります。こうしたトレーニングは、スポーツ障害予防のトレーニングにも繋がっています。

競泳で起こりやすい障害

競泳のスタイルとしてはバタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロールがあります。その中で、種目別に起こる障害は様々です。

- 成長期のバタフライや平泳ぎの選手に多いのが腰椎分離症といって、背骨の腰の部分に起こる疲労骨折です。これは、腰を繰り返し反ったり、捻るストレスで発生します。バタフライや平泳ぎで息継ぎの動作の際に胸椎（胸の部分の背骨）や股関節の柔軟性が低いと、全身をうまく使えず腰を反るといった動作が強くなり、発症しやすくなります。
- 年齢問わずバタフライやクロールの選手に多いのが、swimmers' shoulder（水泳肩）です。水泳肩は、肩関節を包む腱板という筋肉と肩峰下滑液包という袋が炎症を引き起こし痛みが発生する症状です。原因としては、肩甲骨の動きが固い、または肩甲骨周囲筋（肩甲骨の周りの筋肉）の筋力が弱いと肩甲骨が腱板や肩峰下滑液包とこすれてしまい、結果、炎症を起こして痛みとして感じてしまいます。これを引き起こす動作がバタフライやクロールの水をかく動作で発生しやすいといわれています。
- Breaststrokes' knee（平泳ぎ膝）は、平泳ぎ動作で水を素早く蹴って推進力を生み出す際に膝関節が外反傾向（いわゆる X 脚のような状態）になることで、膝関節の内側側副靭帯（膝の内側の靭帯）引き伸ばされることで発生します。脚を閉じることで、推進力を得ようとした際、股関節の柔軟性が低いと膝関節に必要以上の負荷が掛かかります。また、ハムストリングスの内側（太ももの裏の筋肉）の筋力が弱いと水から受ける抵抗に膝関節の靭帯がストレスに耐えきれず発生するともいわれます。

松田選手のトレーニングを見ると



左の写真は、手と足をセラバンドで結び、手と足、体幹のバランスを保ちながら、全身で rolling（転がる）運動です。これは、赤ちゃんの動きを元に作られたトレーニングみたいです。

赤ちゃんは、体幹の固定力が増していき、手足を自由に動かせるようになります。

真ん中・右2つの写真は、スリングを使用し、体幹を意識し、泳ぐ動作の中でしっかり使える事を、目的としたトレーニングとなっていました。水中でのフォームの安定性やストロークやキックのパフォーマンスアップにも繋がるトレーニングを行っていました。

また、このように体幹を鍛える事で、水泳選手に起こりやすい腰椎分離症などの予防にもなっています。



松田選手は、よくセラバンドを使って、ウォーミングアップ時に腱板（肩関節深層筋）トレーニングや肩甲骨周囲筋のストレッチを行っています。またスイマーにとって肩甲骨の上方回旋は特に大事な動きで、松田選手も肩甲骨上方回旋、また下方回旋の動きを意識しながらトレーニングを行っていました。

肩甲骨や腱板強化はバタフライやクロールの選手に多い、swimmers' shoulder（水泳肩）の予防にもなっています。

ウェイトトレーニング



4日目の午後、ゲインズビルのジムにてウェイトトレーニングを行っていました。

トレーニングとして、松田選手を指導するトレーナーが作成したメニューを実際に松田選手が行っている写真です。ウェイトトレーニングを行っているフォームもとても品やかで、流れるようにつ、力強くおこなってまいりました。このメニューは、松田選手が今まで作り上げてきた身体だからこそ出来る内容となっていました。(動きの細かさや負荷量からみて)メニューは、肩関節、体幹、股関節周囲を中心としたトレーニングです。

ジャンプ動作など、動きの中での使い方の確認も行っていました。

今回、オリンピック選手のウェイトトレーニングを見学する事が出来る、夢のようなひと時を送る事が出来ました。