

競泳九州合同合宿

～7年後東京オリンピック選手を排出するための強化合宿～

第2班

日時：H.25.12/24～12/26

場所：熊本県阿蘇市（アゼリア 21）

帯同者：中谷 拓也 理学療法士

松本 賢士 理学療法士

【はじめに】

今回、熊本県阿蘇市で行われている競泳九州合同合宿にトレーナーとして帯同させていただいたので報告します。

今回の合宿は中学生から大学生まで、未来のオリンピック代表を目標とするスイマーが参加していました。

【1日目】



AM 4時半に広川を出発し2時間程度で阿蘇に到着しました。広川とは比べ物にならないほど寒かったです。24日は午前中だけの練習となっていました。まず全体でウォーミングアップを行った後、昨日実施したストレッチを復習しながら行いました。このストレッチはJISS(日本国立スポーツセンター)で勤務されている理学療法士の先生より指導がありました。選手は2度目ということもあり選手は機敏に動いていました。

本日で松田選手が最後ということで全体への挨拶を行い、その後プールに入りメニューに取り組みました。8時に入水し10時半まで選手は泳ぎ続けていました。初めて競泳の練習を見学したのですが、こんな長時間泳ぐのかというのが率直な感想です。また、コーチの話に対し選手達は一言も聞き逃さないぞ、というくらい目を輝かせて話を聞いていました。



練習後は再びストレッチを行いました。この時は私たちも補助を行いました。選手同士でアドバイスを行うなど意識の高さを感じました。



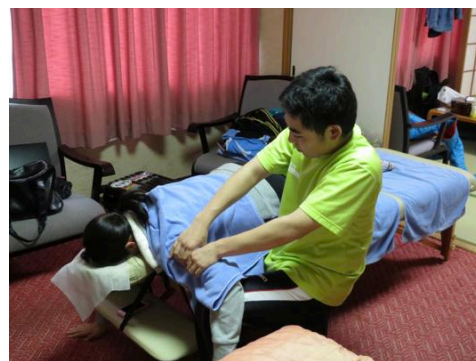
昼食後は味の素の一番ヶ瀬和彦さんより「勝ち飯」という題目で講義がありました。勝ち飯とは朝・昼・夜の3食と補食（目的に応じて必要な栄養を必要なタイミングで取ること）からなるものです。また選手達にトップアスリートとしてやっていくには「何を食いたいのか」ではなく「何のために食べるのか」が大切、また、技術・睡眠・栄養の三角形が大事で、技術だけ備わっていてもダメで、三角形全体を大きくしていくことが大切であるという話もありました。



ところで「まごにわやさしい」という言葉の意味は分かるでしょうか？これは人が3食で1回は摂取してほしい物のことで、「まめ・ごま・にく・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも」を意味しています。また補食としてアミノ酸やプロテインの摂取方法など色々ためになる話を聞くことが出来ました。



その後はOFFだったため久世コーチや選手のコンディショニングを行いました。選手のコンディショニングを行っていく中で、普段はあまりストレッチを行っていないという選手が多いなという印象を受けました。何のために行うのか、重要性についても指導して必要があると思いました。全国レベルの選手を相手にコンディショニングを行うのは初めてであったため緊張や不安もありました。自分が不安そうに行っていると選手にも伝わってしまうので自信を持って行うことが大切、そのためにはやはり日々の勉強が大切であると痛感しました。



【2日目】

本日もAM6時に起床し、朝食後練習会場へ行きAM7時半より練習が始まりました。ウォーミングアップ後には、上肢・下肢のストレッチの指導を行いました。その後入水し約3時間メニューを行っていました。

昨日コンディショニングを行った選手がどういう状態か確認しながら練習の見学を行いました。また、男女での泳ぐ時の体の使い方の違いや種目





によってどの筋肉をよく使うか、どういったケアを行っていきべきかなど考えながら見学しているとあっという間に練習が終わりました。

練習後は昨日と同様のストレッチ、トレーニングでクールダウンを行いました。同じメニューだったのですが、選手たちは疲労がたまっているようでした。

昼食後は昼の練習まで時間があつたため数名のコンディショニングを行いました。

午後からはプール内での練習がメインでした。始めに腹式呼吸、殿筋促通の指導を行いました。入水し午前と同様約3時間のメニューを行いました。ほとんど休憩することなくバタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・自由形と様々なスタイルで泳いでいました。かなりきつい練習ですが、選手はきつい表情を見せず楽しそうに取り組んでいる姿がとても印象的でした。



練習後は夕食をとり全体ミーティングを行いました。「合宿も中盤になり気の弛みがでてくる時期なので、もう一度初心を忘れず頑張っていこう！！」という話がありました。

【3日目】

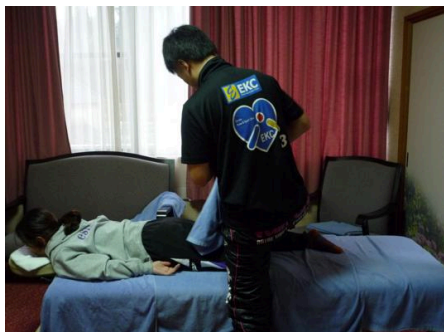
3日目の阿蘇の天気は雨で昨日までより寒さは和らいでいました。しかし寒いです。

午前の練習は7時半から10時半までといつもよりやや短くなっていました。泳ぐ距離もいつもより短めだったのですが、スタート時、ターン前からターン後のドリルが行われました。コーチ曰く距離は短いですが爆発的な力を出すことが目的とのことでした。ただ長い距離泳ぐだけでなく、目的を持ってそれを選手達も理解しながら練習していました。

練習中にコーチが肩痛を訴え、その場で評価を行い、肩のインナーマッスルのトレーニングの指導を行いました。コーチもしばらくトレーニングを続けてみますとやる気に満ちあふれていました。



午後からは大塚製菓の方より栄養の話がありました。スポーツ選手に摂取してほしいBACC についての話などありました。BACC とは筋肉を構成するアミノ酸で、筋肉内でエネルギー源として働く唯一のアミノ酸です。試合前30分に摂取することが好ましく、簡単な摂取方法として、ドリンク（アミノバリュー）の紹介がありました。



午後の練習まで時間があつたため、選手数名とコーチのコンディショニングを行いました。評価や状態確認などを短時間で正確に実施し、治療時間を増やせるよう工夫していく必要があると感じました。これは普段の業務でも同じことなので普段から意識していきたいです。

午後の練習はサーキットトレーニングから始まりました。以前に実施していたということもあり、1から指導することはなかったのですが足の角度や動作のちょっとしたところなど、正しいフォームで行うよう細かいところに目を配りながら確認していきました。コーチも細かい所まで1つ1つ指導を行っていました。

その後にパートナーストレッチを指導しました。選手の方からこのやり方でいいのかなど積極的に質問があり、意識の高さが感じられました。



【終わりに】



今回、選手に対してストレッチやトレーニングの指導、練習後のコンディショニングをさせていただきました。帯同で学んだことを今後の業務に活かしていきたいです。このような貴重な経験をさせていただきコーチを始め、選手、スタッフの皆様に感謝致します。