

競泳・松田 丈志選手

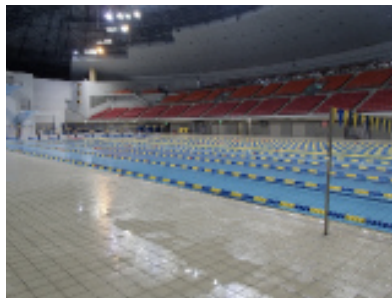
第46回 西日本年齢別選手権水泳大会

トレーナー帯同 報告

期 間：H26.5.23(金)～5.25(日)

会 場：熊本市総合屋内プール

帯同者：健康運動指導士 野中
理学療法士 平石



西日本年齢別選手権水泳大会とは

西日本、主に九州で活動する団体の選手らが出場する大会であり、年齢区分は、4年生以下、5・6年生、中学生、高校生、大学・一般の5区分にわけて競技が行われる。

今大会は226団体、1728名の選手が各々の専門種目で頂点を目指し出場していました。

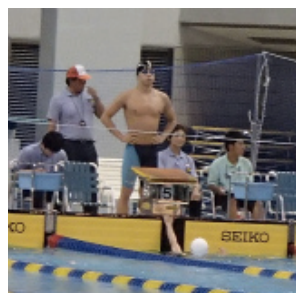


松田選手と久世コーチ

今回の大会では、松田選手と久世コーチがマンツーマンで競技に臨み、100m バタフライ・200m バタフライにエントリーされました。

ウォーミングアップ

今回の大会は、小学生から社会人まで幅広い年齢層の選手らが1つの会場に集結するため、サブプールは常にウォーミングアップを行う選手が出入りする状態で、1コースに15人の選手らが入っている場面も見受けられました。そのため、心拍数を上げるために全力で泳ごうとしても前の選手に追いついてしまうなど、思うようなウォーミングアップが出来ない場面もありました。このような状況である為、最終日には会場入りする前に近隣の学校のプールを利用してウォーミングアップを行い、競技に臨みました。



競技結果

200m バタフライ 記録：1分58秒34 優勝

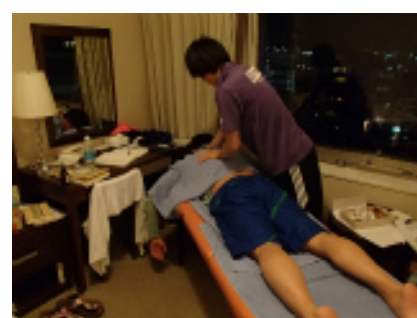
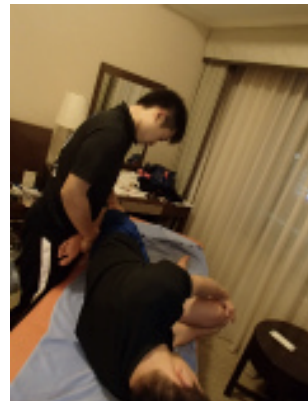
100m バタフライ 記録：53秒78 優勝

ベストタイム更新とはなりませんでしたが、両競技ともに2位に大きな差をつけての優勝となりました。競技後には、撮影した自分の泳ぎをコーチとチェックし、来月のジャパンオープンに向けてフォームなど調整のミーティングを行っていました。

コンディショニング

今回の帯同期間中、競技予選前や夕食後にコンディショニングを行いました。今回のコンディショニングでは、ストレッチを重点的に行うように要望があり、最初に柔軟性などをチェックした後にストレッチを行い、特に張っている部分をマッサージするようなプログラムで行いました。

松田選手の身体は柔軟性に富んでおり、私達が普段業務で指導しているようなストレッチでは松田選手には物足りなさを感じたため、普段よりもより大きな可動域を確保する動作や姿勢で行うストレッチメニューを行う必要性がありました。また、時間配分に関しても、選手には限られた時間内に睡眠やウォーミングアップ、取材などを受ける必要があるため、ただただとコンディショニングを行うのではなく、与えられた時間内に身体の状態把握、施術施行を行わなければなりません。そのため、コンディショニングを行う際には、時間内に終了出来るプランをたてる必要があります。



今後の帯同に向けて

帯同の中で見てきた自分達の力・課題を見つめ直し、選手がより快適な状態でベストなパフォーマンスが引き出せるよう、足りない部分を補う為の努力を怠らないようにしていく必要があります。

その為にも、日々の業務の中から様々な能力を養い、何事にも取り組んでいこうと思います。

