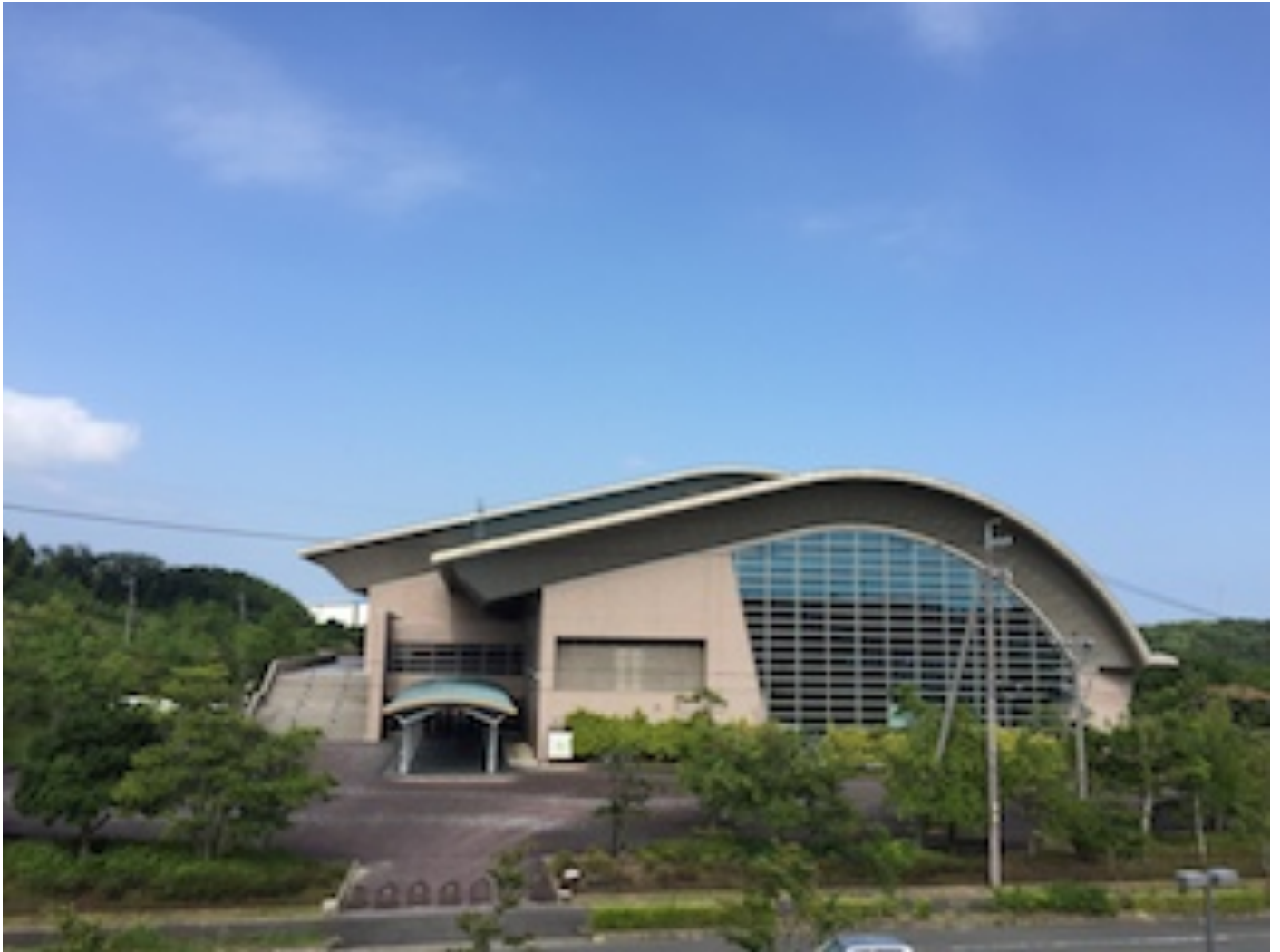


三重県合宿、選手権



期間：2016年7月4日(月)～7月14日(木)

場所：鈴鹿スポーツガーデン水泳場 三重県鈴鹿市

理学療法士 中谷 拓也

【はじめに】

三重県鈴鹿市で10日間の合宿と合宿途中に開催した三重県選手権出場した競泳 松田 丈志選手の帯同を行った。リオデジャネイロオリンピック直前の最終合宿、レース後のケアの担当した。

【合宿】

7月4日（月）～8日（金）、11日（月）～14日（木）

【三重県選手権】

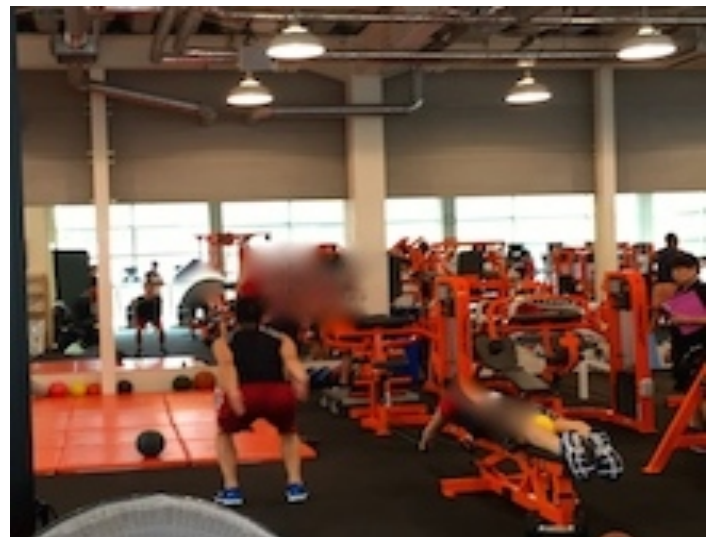
7月9日（土）、10日（日）

【コンディショニング担当】

- ・松田 丈志選手
- ・合宿参加選手数名

【コンディショニング内容】

理学評価、可動域訓練、
マッサージ、ストレッチを中心に実施。
コンディショニングを行うタイミングは、
練習後、レースの合間、レース後に行った。



【帯同トレーナーライセンス】

- ・理学療法士
- ・鍼灸師
- ・柔道整復師
- ・アスレティックトレーナー（日本ライセンス）
- ・アスレティックトレーナー（米国ライセンス）
- ・大学スポーツ科学部講師

【トレーナー先生方とのディスカッション】

- ・『スポーツ選手を見て行く中で疼痛の訴えに対し、その原因は、フィジカルの要素なのか？メンタル的要素なのか？身体に対する影響をどこまで選手に伝えるか？』

大会時期、選手のキャラクター等を考慮し、トレーナーとして、細心の配慮を持って選手と接していかなければならない。コンディショニング中のフィジカルアプローチやメンタルアプローチを行って、選手のフィジカル、メンタルがどう変化するか？というところを評価していかなければいけない。日頃の選手が発する言動や行動をトレーニング以外の部分で見極め、その日のコンディショニングをチェックする。選手の目に見える部分のみに着目せず、目に見えない部分も考えながらトレーナーとして携わなければならない。

- ・『General joint laxity（関節柔軟性）について』

競泳では、肩関節、膝関節の柔軟性が高い選手が存在します。パフォーマンス面では、有利とされていますが、関節の動きをコントロール出来るだけの筋力が備わっていなければ、疼痛の原因やパフォーマンスの低下に繋がる。これは、競泳に限った事では無く、全競技に当てはまる。

【三重県選手権】

(松田 丈志選手出場種目)

- ・ 200m自由形
- ・ 100m自由形

200m自由形結果は、第1位。
100m自由形は、予選のみに出場。



予選から決勝レースに向けて、時間を逆算し、自身で食事、休息、ウォーミングアップを行い、コンディショニングしていました。このコンディショニングは、レースで最大限のパフォーマンスを発揮する為に緻密に時間を逆算しながら組み立てていきます。オリンピック本番でも同じように自身で行うコンディショニングを組み立てていく事が考えられます。レース後は、凄く息も上がり、身体が熱いと訴えていました。約2分間のレースで使うエネルギーや身体に受けるダメージの強さを私は見て、再度、競泳競技のハードさを感じました。



三重県選手権のレースで本番を想定した、シュミレーションが出来、手応えを感じた選手や課題が見つかった選手もいたそうです。会場で応援していた観客の歓声は、凄く、競泳日本代表への期待度は大きいと感じました。

大会後には、壮行会が行われ、その時も応援する声は鳴り止まらず、選手を代表して、松田選手は、オリンピックへの意気込みを語っていました。

【最後に】

リオデジャネイロオリンピック2016が開催されるブラジル出発直前に行われた合宿に参加している松田 丈志選手の帯同をさせて頂き、貴重な経験をさせて頂きました。松田選手は、日々のコンディショニング（食事、休養の取り方、入浴、マッサージなど）に対するこだわりは人一倍強く、私はそのコンディションを崩さないよう心掛けていました。マッサージを受けている時も自身の身体について常に考えている雰囲気は、凄く伝わってきました。オリンピックでは、この4年間、ハードなトレーニングを耐えて、構築された実力を100%発揮し、悔いの無いレースを行って欲しいと思います。ディスカッションさせて頂いたトレーナーの先生方の中には、私が目指すトレーナーとしての考えを持つ、先生に出会えた事に凄く感謝致しています。1つの議題に対し、それぞれ見る観点が異なり、色々な意見を聞く事ができ、自分で実践してみて、様々なアイディアに繋がる事があり、凄く充実した時間を頂きました。もっともっと貪欲になり、何事にも構築した95%の部分を振り返るのではなく、残りの5%の部分をどのようにして、努力しなければならぬのか？を常に自問自答し、100%を目指す努力を行い、突き止めていきたいと思っています。

