

## 競泳日本代表 松田丈志選手 宮崎合宿帯同報告

日時：2010.9.4~9.5

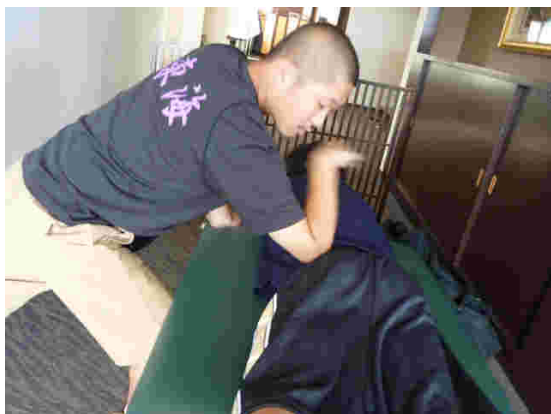
帯同者：渡辺 PT、須田 PT

今回、松田選手、久世コーチの地元である宮崎県で東海 SC や宮崎県内学生選手とともに松田選手が共同合宿を行われたため帯同して参りました。

競泳選手の泳ぎを見学するのは初めてのことで、ウォーミングアップや練習内容、クールダウンすべてのことが新鮮でした。

松田選手は久世コーチと考案したオリジナルのウォーミングアップを入念に行っており、特に腹圧やインナーマッスルへのトレーニングに力をいれておりました。

ホテルでは、学生選手と久世コーチのコンディショニングを行いました。やはり、水泳選手をコンディショニングさせて頂くことは初体験でしたので、筋肉のほりや柔軟性等特徴的で勉強になりました。



2日目の練習では、タイムを記録するなどトレーナーとしての業務も経験する事ができました。ホテルでは、今回専属トレーナーとして共に東京から帯同していた鍼灸師の方の松田選手に対するコンディショニングを実際に体験させて頂く機会を得る事ができ、肘を駆使した独特の技を体験できました。

正直な感想としては、やって頂いている時間は痛みを感じるのですが終わると体が軽く感じ驚きました。



今回、経験した事を活かして技術の向上に努めたいと思います。松田選手、久世コーチをはじめ各関係者の皆様、貴重な体験をさせて頂きありがとうございました。