

松田丈志選手の千葉国体帯同報告

理学療法士：酒井 達也

9月9日から11日まで、千葉県で行われた国体の競泳競技に宮崎県の選手に帯同して行ってきました。

9月9日（1日目）

この日は直接千葉には入らず、最初に東京の大塚というところに向かいました。ここでの目的は、プロのトレーナーに自分自身がコンディショニングを受けるというものでした。このトレーナーはK島選手のコンディショニングも行っている方で、全日本代表にも何度も帯同されている方です。ここではマッサージを主に行ってもらいました。が、正直な感想としては、はじめは体がまだ慣れていないためか少し痛みを強く感じました。しかし、しばらくすると慣れてきてその痛みが気持ちいい感じになってきました。終わったあとは今までにないくらい体が軽く感じました。

その後、千葉に入りましたが、そこにも競泳や飛込の日本代表に何度も帯同しているトレーナーの方と一緒することができました。今回はその方が松田選手のコンディショニングを行っているところを直接見学することができたのも大きな自分にとっての経験となりました。

コンディショニングが終わってからもトレーナーの方と話しをする機会があったので、今までの経験談やその方の考えなど多くの情報を得ることもできました。次の日も朝早くの出発だったにもかかわらず、遅くまで話しに付き合ってもらって感謝しています。

9月10日（2日目）

2日目からは競泳競技が開始しました。

この日は朝からアスリートの競技に対するプロ意識を目の当たりにしました。競技開始時間から逆算してこの時間までにこのウォーミングアップをして、この時間までにはこれをやるなど、計算した行動をとっていました。

ウォーミングアップを見学していると久世コーチから「この子のストレッチを願い」と、同じく宮崎代表で来ていた選手のストレッチを行うことになりました。普段自分たちが行っているストレッチは筋肉を引き伸ばして関節を動きやすくすることが目的の患者様に対するストレッチが主です。しかし、今回は競技前の大切な時間で、今まで通りのス

ストレッチを行っていても、逆に筋肉の働きが落ちてしまい、タイムの低下につながってしまいます。そのようなストレッチは経験がないため、一緒に来ていたトレーナーにアドバイスをいただきながら行っていきました。また一つ、自分の中での経験が増えた感じがします。

実際の競技では、松田選手はこの日、400m自由形に出場し、予選1位突破し、決勝でも圧倒的な力で優勝しました。

夜はトレーナーの方は松田選手のコンディショニングを、そして自分は宮崎代表で来ていた選手で腰に痛みをかかえている方のコンディショニングを担当しました。この選手も女子50m自由形で決勝に行く実力のある選手で、1ヶ月前から腰に痛みをかかえているとのことでした。いろいろと評価をさせてもらい、自分なりの治療とアドバイスをさせていただきました。その際、久世コーチからは選手への言葉掛け一つで良くも悪くもなると言われました。体を実際に触り、あそこが悪い、ここが悪いなど悪いことばかりを言っていると、選手はそのことが気になり、その後はうまく力を発揮出来ないとのことでした。当たり前のことかもしれませんが、そのことが自分は出来ていない感じがしました。これはリハビリの場面でも同じようなことが言えるかもと少し過去の自分を反省してしまいました。

この日は1日で多くの経験をする事が出来たと思います。この経験を江本クリニックに戻ってからもみんなに伝えていけたらと思いました。

9月11日（3日目）

3日目も、朝からいろいろとバタバタしていましたが、早くから出発し会場に向かいました。到着してからはまた昨日と同じようにウォーミングアップを開始しました。この日の松田選手の出場する種目はいつもはあまり出ない100m自由形でした。専門ではありませんが、泳ぎ込みは入念に行い、また昨日とは違った雰囲気がありました。

ウォーミングアップで泳いでいる間は、昨日のコンディショニングの意見交換をトレーナーとさせていただきました。水泳に対する知識がまだまだ不足しているため、このちょっとした会話の中でも勉強になることがたくさんあると感じました。松田選手のこの日の結果は、予選は4位通過でした。やはり、この種目を得意としている選手もいる中で、結果をのこしていくのは、普段からの練習の成果だと思いました。そして決勝では見事に3位にはいり、2日連続の表彰台にあがりました。今回の大会では常に近くにいれたので、ウォーミングアップから、予選から決勝までの疲労の抜き方など非常に勉強になりました。

ちなみに昨日コンディショニングを行った選手はこの日は100m自由形に出て、惜しくも決勝には残れませんでした。水着を変更してからのベストタイムを更新したとのことでした。その結果で少し安心できました。

レース後、再び昨日みた選手のコンディショニングを行い、翌日の得意とする50m自由形に備え、腰とその腰に影響をあたえているであろう箇所をみていきました。ちゃんと言葉掛けに注意しながら行っていきました。自分はこの日の最終便で帰らなければいけなかったのですが、翌日のレースは見られませんでした。結果をあとで確認したところ、予選突破し決勝でも6位入賞とすばらしい結果を残していました。本当によかったです。おめでとうございます

今回は3日間という期間でしたが、あっという間にすぎた感じがしました。しかし、プロの選手、コーチ、トレーナーといることで、非常に中身の濃い、充実した時間を過ごすことができました。この帯同中はクリニックのスタッフには多くの迷惑をかけましたが、今回得た経験を還元していき、少しでも全体の知識や技術アップにつなげていけたらと思います。

