

オリンピックメダリスト 松田丈志選手 鹿児島強化合宿帯同

参加者 理学療法士 渡辺 裕介 (1月4日～6日)

日高 翔吾 (1月7日～10日)

鹿屋体育大学で行われている松田丈志選手の強化合宿に参加してきました。今回の合宿では、50m プールでの練習でかつカーブトレーニングといった特殊なトレーニングも実施していました。練習後は、ホテルでは、松田丈志選手やコーチだけでなく一緒に合宿に参加している東海スイミングクラブの生徒もコンディショニングしました。



練習では、その日その日の異なった目的を決めていたためか、選手は日々同じコンディションではありませんでした。水泳は、ひたすら同じ動作を繰り返すスポーツです。そのため、オーバーユースにならないように疲れを残さないように、練習のとき自分達トレーナーサイドはどこに疲労が蓄積するかを予測しながら見学しました。



松田選手は、身体が柔らかく筋肉もしっかりした柔軟性をもっています。そのため、普段行うマッサージよりもはるかに強い力でコンディショニングしました。その際、コンディショニングを行う上で、リズムやポイントなどたくさんの方のことでアドバイスやフィードバックをしていただきました。今回の帯同では、普段初めてみる練習が、初めてのコンディショニング（日高PT）と年明けそうそう初めてづくしでした。もっともっと勉強して、より納得していただけるコンディショニングが出来るように頑張りたいです。

