

松田丈志選手 鹿屋合宿帯同記

日時 H23.5.2~5.8

場所 鹿屋体育大学、鹿屋自衛隊プール

帯同者 須田守彦、日高翔悟

今回、5/2~5/8にかけて鹿児島県の鹿屋市で行われた松田丈志選手の合宿に PT 須田と PT 日高が帯同してきました。

松田選手以外にも九州の水泳クラブチームが集まり約 50 名の選手が参加する合宿となりました。



練習は午前が鹿屋体育大学、午後は鹿屋自衛隊のプールで行われました。

練習では泳ぐのはもちろんですが、プールサイドにて行われる「補強」という体幹（特に腹筋群）のトレーニングやバランスボールを用いたトレーニング等様々なトレーニングをこなしていました。



夜はコンディショニング……

松田選手をはじめ2009年世界水泳競泳に出場された選手など様々な選手のコンディショニングを行いました。選手により1人1人求める事が異なるため選手にあったコンディショニングを行おうと、色々考えながらコンディショニングを行いました。

水泳選手の身体は他のスポーツ選手と比べ非常に柔軟性が高く、故障が少ないです。ただ、合宿という事もあり1日に相当な距離を泳ぐため張りのある部分が多々見受けられました。

選手の中にはストレッチは重視し、コアやインナーマッスルを疎かにしがちという選手も見受けられました。今回長期間滞在できた事もあり、そのような部分にもアプローチを行う事ができ、より有意義な帯同にする事ができました。

今回の合宿帯同でたくさんの選手をコンディショニングする中で様々な考えをもちコンディショニングを行う事ができました。

この経験を今後患者様やスタッフに還元できるように日々精進したいと思います。

これから松田選手の更なる活躍に期待したいと思います。

今回、このような機会を頂いた院長、副院長をはじめ、不在の間迷惑をおかけしたスタッフの皆様へ感謝致します。

