

平成23年度日本水泳トレーナー会議 夏季研修会参加報告

研修会参加にあたって……

当院は昨年より競泳の松田丈志選手を応援しています。

今年度も鹿屋で行われた合宿や大阪で開催されたジャパンオープン等様々な場に帯同させて頂きました。その中でもジャパンオープンの際、日本水泳連盟のトレーナーの方々がトップ選手のコンディショニングや治療を行う現場を拝見する機会がありました。それは、今まで自分たちが行ってきた事、見てきた事とは全く異なる、選手達に対する的確かつ専門的なコンディショニングや水泳競技独自のトレーニングでした。それらの経験をふまえ、私達も日本水泳連盟トレーナー会議の一員となり、更にコンディショニング等の知識を深めたいと感じ、トレーナーとしてのスキルの向上を図り、水泳だけでなく、様々な競技の選手達の信頼を得たいと考えました。

そして、今回、松田選手を通じて、トレーナー会議に加盟させていただき、研修会に初参加し、日本トップレベルの水泳トレーナーの方々と交流する機会を得ることができました。

☆ 松田丈志選手 最近の成績 ☆

アジア大会 2010 広州



200m 自由形	タイム：1.47.73	3位
400m 自由形	タイム：3.51.65	4位
200m バタフライ	タイム：1.54.02	1位

ジャパンオープン 2011 大阪



200m バタフライ	タイム：1.55.76	1位
100m 自由形	タイム：50.40	8位
100m バタフライ	タイム：52.83	2位

世界水泳 2011 上海



200m バタフライ	タイム：1.54.01	2位
------------	-------------	----



(鹿屋合宿)



(ジャパンオープン 2011 大阪)

水泳競技の現場において水泳選手のコンディショニングに関わるトレーナーが一堂に会し、幅広い視点から情報交換を図るとともにお互いの技術交流を深めることにより、健康・スポーツ医学に携わるトレーナーとしての資質を向上させること。また、水泳選手、水泳愛好者、指導者や各分野の水泳関係者、役員等への支援活動により、日本水泳会の発展に資することを目的として平成3年6月8日に創設されたものです。

有資格者は理学療法士、鍼師・灸師、あんま・マッサージ・指圧師、柔道整復師、財団法人日本体育協会公認アスレティックトレーナーなど多岐に渡り、資格の枠を超えて、水泳トレーナーとして共通して修得すべき資質・知識・技術の研鑽を目的として、基礎講習会・応用講習会ならびに総会の開催を行なわれています。

日時 : 平成23年8月20日～8月21日

場所 : ナショナルトレーニングセンター(NTC)
国立スポーツ科学センター(JISS)

参加者 : 須田守彦、日高翔悟

施設紹介

<ナショナルトレーニングセンター(NTC)>

NTCはトップレベル競技者が同一の活動拠点で、集中的・継続的にトレーニング・強化活動を行う為の施設です。各競技の専用練習場を備えた屋内トレーニングセンター、陸上トレーニング場、アスリートヴィレッジ(宿泊施設)及びJISS内NTC施設からなります。隣接するJISSと連携を図ることにより、スポーツ科学・医学・情報を取り入れた効果的なトレーニングを行うことができ、我が国におけるナショナルレベルのトレーニング施設の中核拠点としての役割を担います。

<国立スポーツ科学センター(JISS) >

JISS は(財)日本オリンピック委員会・競技団体・大学・国内外のスポーツ研究機関と連携し、スポーツ科学・医学・情報など先端的な研究のもと、充実した最新施設、器具・機材を活用し、各分野の研究者、医師等の専門家集団が連携し合っ
て日本の国際競技力向上への支援を行っています。

研修内容

研修は、今回初の陸上連盟、水泳連盟合同で行われたトレーナー会議でした。
合同で行われた目的は、それぞれのトレーナー活動について知識を共有し、
お互い利用出来るトレーニングを実技を交えて紹介し合うというものでした。

「水泳競技におけるトレーナー活動について」

講師：加藤知生 水泳トレーナー会議代表



講師紹介：桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部 教授

理学療法士、柔道整復師、アスレチックトレーナーの資格を有し、
トレーナーとして、1990年のアジア大会をきっかけに、世界選手権
やオリンピック等に参加しており、アメリカンフットボール大会等
にも参加しています。

「水泳競技における腰痛症について」

講師：金岡恒治 水連医事委員長

講師紹介：早稲田大学スポーツ科学学術員

<研究内容>

「スポーツ選手の腰痛・脊椎外傷の受傷機序解明とその予防」

「競技スポーツ選手の医事管理」

<出版物>

「最新腰痛症ハンドブック 腰椎椎間板ヘルニアから
スポーツ、事故の治療まで」



(実技)

「水泳に必要なドライランドトレーニング水中でのドリルデモ」

講師：猪股伸晃 水泳トレーナー会議



内容：実技では実際にプールへ入り、パドル、プルブイ、フィンなどを用いたトレーニング方法、推進力を生む為のフォームの話が行われました。

パドル



プルブイ



フィン



JISS 内競泳用プール紹介

5 0m×8コースの競泳用プールで、水深は可動床によって0～2mまで調節することができ、天井、壁面、プールサイド、水中にはカメラが設置でき、水中および水上動作を撮影することによって多方向からのフォームの分析や技術の開発を行うことができます。

この他にタッチ板や水中ペースメーカーによる泳速度の分析やトレーニングに利用されます。

第4コースのスタート台とターン壁面には圧力盤が設置してあり、スタートやターン動作の技術評価を行うことができます。

「陸上競技におけるトレーナー活動について」

講師：岩本広明 陸連トレーナー部部長

JAAF Japan Association of
Athletics Federations

公益財団法人 日本陸上競技連盟

講師紹介：ミズノ株式会社 アスレティックトレーナー

大阪体育大学 体育学部卒

大阪鍼灸専門学校（現 森之宮医療学園）卒

大阪体育大学在学中より陸上競技部学生トレーナーとして活動。

1990年 ミズノ株式会社とアスレティックトレーナーとして契約、
スポーツプロモーション部に所属して活動中。

日本選手団トレーナー、ミズノトラッククラブトレーナーとして
1993年より各種国際大会に帯同多数。

●最近の帯同大会

2003年 世界陸上選手権大会（パリ）

2004年 アテネ五輪
2005年 世界陸上選手権大会（ヘルシンキ）
2008年 北京五輪、
2009年 世界陸上選手権大会（ベルリン）
日本陸上競技連盟 医事委員会トレーナー部 部長
日本オリンピック委員会 強化スタッフ

「陸上競技における腰痛症について」

講師：向井直樹 陸連医事委員長

講師紹介：筑波大学出身。

1987年 筑波大学医学専門学群 卒業

1997年 博士取得 同大学体育科学系 講師

2004年 同大学大学院 人間総合科学研究科 助教授

<研究内容>

「トレーニングと骨・関節」

Journal of Training Science for Exercise and Sport 20 17-18, 200

「 Production of sex steroid hormones from DHEA in articular chondrocyte of rats.」

Am J Physiol Endocrinol Metab. 2007 Jul;293(1):E410-5. Epub 2007 May



(実技)

「ランニングドリル」

講師：陸連トレーナー部会

内容：陸上の実技においても、ハードルやラダーを用い、どのような身体の使い方をしたら前方への推進力がより強く生まれるのかという内容でした。



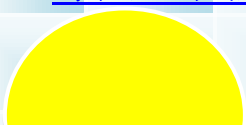
ハードル



ラダー



今回の研修を通しての感想



須田 守彦

今回、日本水泳連盟に加盟して初の研修参加ということもあり、どのような雰囲気の世界なのか想像もつかず、凄く緊張しました。会場である NTC、JISS に到着するやいなや、その規模の大きさに驚愕してしまいました。その後、中の設備をみて更に驚愕するのですが...

実際に研修会場内に入ると、今回は陸上連盟との合同研修会ということもあり、多くのトレーナーの先生方が参加されており、ベテランそうな風貌の先生もいれば、私達のように若そうな先生も見受けられ、少し緊張が解けました。

研修内容は、水泳競技と陸上競技の特性をそれぞれの連盟に所属するトレーナーやドクターの先生が講師となり、実技も含めご講演していただきました。経験の浅い私には、なかなか理解し辛い程ハイレベルな内容もありましたが、これまで目をつけていなかった部分等の話など、大変勉強になりました。

そして、これから経験を重ねていく上で様々な競技特性を深く知り、それぞれの競技に特化したトレーニング、共通して利用出来るトレーニングを身につけ、知識・技術の引き出しを増やし、各種アスリートに提供出来るようになりたいと思いました。

また、我が国のトップアスリートが訪れる NTC、JISS にわずかな時間ではありましたが、身を置くという非常に貴重な経験をすることが出来ました。今回、学んだ知識や体験したことを、今後に繋げていけるようしっかりフィードバックしていこうと思います。

日高 翔悟

今回、NTC、JISS で行われた研修会に参加させて頂きました。

このように日本のトップレベルのスポーツ選手が使用する施設を見る事ができとても感慨深く思います。

実際に今まで合宿をはじめ、様々な大会に帯同させて頂きましたが、自分自身水泳を本格的に行った事がないため、動作のイメージが上手くできていない部分もありました。しかし、今回の研修において様々な方面から動作分析を行う事ができ、水泳の動きのイメージをつかむ事がわずかながら行えるようになりました。トップレベルの選手達だからこそ、フォームにそれぞれ癖がありますし、その癖によって身体のどの部位に負担がかかるかを考える重要性を改めて感じました。自分自身が普段相手にするのは学生が多く、身体が出来上がっていない選手達も多くいます。今回の研修を活かし、今後は更に怪我の予防やパフォーマンス向上の手助けを行っていけるようになりたいと思います。