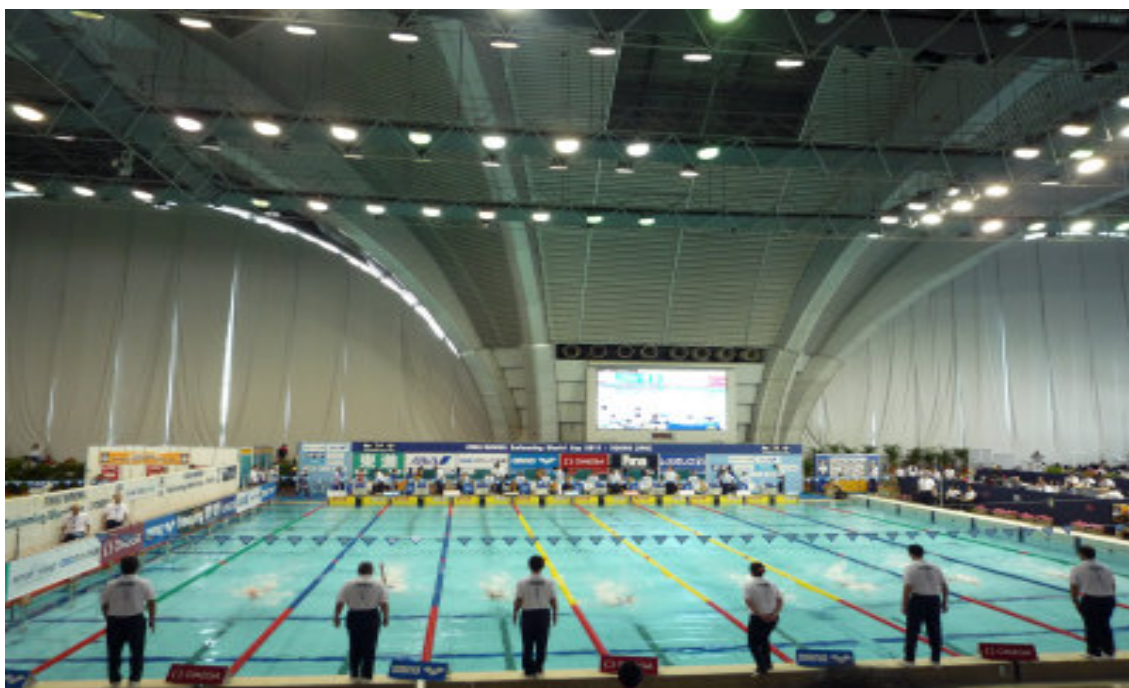
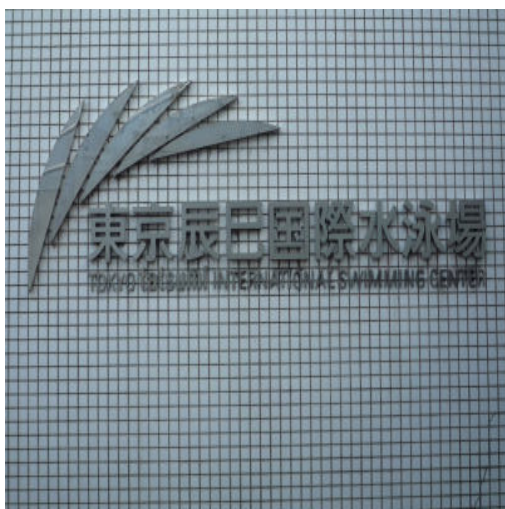


FINA ワールドカップ競泳2011東京 松田丈志選手帯同

日時：H23.11.12~11.13

帯同者：長谷 PT、須田 PT

会場：東京辰巳国際水泳場



競泳ワールドカップは、短水路(25M プール)で行われます。

< 1 日目 >

この日、松田選手は **200M バタフライ** の予選・決勝に出場しました。松田選手は予選を危なげなく 1 位で突破し、決勝では貫禄の泳ぎで他を寄せ付けず、**日本新記録(1:49.50)** で優勝しました。

松田選手自身は、試合後に「世界記録も狙えたので悔しい」とおっしゃっていました。

7 度のターンがある短水路のレース。壁を蹴ると 7～8 回水中で両足を打って加速していました。今回のレースでは、フロリダ合宿から取り組んでいる、ターン後のドルフィンキックを重要視した水中トレーニングや週 3 回のウエイトトレーニングの成果が見られたことが嬉しいと松田選手はおっしゃっていました。

今回のタイムは、今年の**短水路世界トップタイム**でした。



その日の夜は、私達も度々お世話になっております松田選手専属トレーナーである堀内氏のコンディショニング(約 2 時間)を見学させて頂きました。松田選手自身は短水路の方が楽とおっしゃっており、重点的にほぐす部分もいつもと同じということでした。

試合前のコンディショニングとは違い、側臥位でのアプローチも増え、試合の疲れをとり明日に繋げられるよう、一つ一つの部位を入念にほぐしておられました。

また、脊柱起立筋等の背筋群をほぐす際の方法が独特で、堀内氏の考えを伺ったところ、まず頭部側から腰部側へのアプローチや脊柱側から体側へ向けてのアプローチを行い、浅層の筋をほぐした後に、体側側から脊柱側へアプローチすることにより、深層の筋まで十分にほぐすことが出来るという、非常に興味深い内容でした。

また、松田選手をコンディショニングする際は、始めに肩甲骨周りからアプローチし、次に頸部周りをアプローチすることで最もリラックスした状態で行う事ができるとおっしゃっていました。



<2日目>

この日、松田選手は **200M 自由形**、**100M バタフライ**に出場しました。予選は、どちらの種目も1位で突破しました。決勝では、**200M 自由形が2位**、**100M バタフライが4位**という結果でした。



全競技終了後、松田選手は今大会のベストパフォーマンス賞に選ばれ、表彰されました。



<感想>

長谷：今回、競泳ワールドカップ東京大会に松田 丈志選手の帯同として、参加させて頂きました。私は前回、山口国体、アメリカ合宿に帯同させて頂きましたが、その時よりも松田選手の雰囲気は違っていました。

また、今回学んだ事として、国際大会での選手のサポート、コンディショニングを行うタイミングを知る事ができました。国際大会での選手のサポートとしては、選手がウォーミングアップ（ドライランド）を行うエリアを確保したり、ストレッチを行ったりし、次にサブプールでウォーミングアップを行っていました。サブプールには、各選手それぞれが一斉に泳いだりするので、限られた時間内にスイムフォームの最終確認やタイムを測ることで、その日のコンディションの調整を行っていました。そして、Fina 公認のレース用の水着に着替えレースに控えます。ウォーミングアップの一連の流れで重要と感じたのは、レース前約2時間より調整に入り、ストレッチをトレーナーが選手に行うタイミングやサブプールに入水するタイミングがレースに向けてその日のコンディションをピークに持っていく事をいかにアシストできるかが、トレーナーとして、また帯同者の重要な役割ではないかと感じました。

午前のレース後は、トレーナーによるコンディショニングを2時間程度掛け、午前中に疲労した身体のコンディションを整える為に行います。ここでのコンディショニングは、そのまま寝れるよう、念入りに行われている印象を受けました。レースでの疲労感は、身体的はもちろんの事、精神的な要素も加わると思われるので、レースの合間の時間を効率良く利用し、十分にコンディショニングを行わなければ、決勝のレースで何かしらの影響も与えかねないと考えられます。

このようなコンディショニングを行う時間等の配慮は、トレーナー側も十分に理解した上で、コンディショニングをプランニングし、選手のパフォーマンスを十分に引き出せるよう、行わなければならないと考えさせられました。

須田：今回、初の国際大会帯同をさせていただきました。

以前、帯同させていただいた、ジャパンオープン 2011 大阪の時とはまた違った雰囲気を感じました。今回も、松田選手の応援ならびに堀内氏のレース前のコンディショニング、トレーナーとしての大会中の仕事を勉強することができ、他では出来ない貴重な経験をさせていただきました。堀内氏のコンディショニングを見学する際、いつもと違った視点を持つように心がけ、脊柱起立筋等の背筋群のほぐし方やコンディショニングする際の順序など堀内氏の考えを伺うことができ、参考になりました。

松田選手が一番得意としている 200M バタフライでは、日本新記録を更新しての優勝であったため、感動と興奮で鳥肌が立ちました。試合後に、「米フロリダ州へ渡ってのロクテとの合同練習や帰国後から行っている筋力アップの陸上トレーニングに努めたことにより、ターン後に潜る距離が伸び、ドルフィンキックのスピードも高まり、苦しい時に体幹がぶれなかった。練習を実感出来て嬉しい。」というようにコメントを残されており、着実にロンドンオリンピックで金メダルを獲得するための階段をのぼられているような印象を受けました。

今回、学んだ事(特に堀内氏のコンディショニングの仕方)は、実際に試してみて、自分の技術として身につけていきたいと思います。



今回も貴重な経験をさせて頂き、松田選手、久世コーチ、堀内トレーナー、他スタッフの皆さん、本当にありがとうございました。