

競泳九州合同合宿

今回、競泳ロンドンオリンピックメダリスト松田丈志選手のコーチであった久世由美子コーチ等、九州圏内コーチ陣主催の主に中高生を対象とした九州合同合宿にトレーナーとして帯同して参りましたので、報告いたします。

日時：H24.12.22~12.29

場所：熊本県阿蘇市(アゼリア 21)

帯同者：PT 須田(12.22~26)、健康運動指導士 野中(12.25~29)

今回の合宿は、東京から山本トレーナー(鍼灸師)、鹿児島から假屋トレーナー(柔道整復師)が参加されており、数多くディスカッションを行い、お互いに刺激し合うことが出来ました。



<1日目> (須田)



練習は13:30から開始しました。私自身、九州合宿には3度目の帯同であったため、顔見知りの選手が多く、以前の合宿時よりスムーズに合宿メンバーとして溶け込むことが出来ました。

入水前に時間を頂いてパートナーストレッチの指導を全体で行いました。水泳選手(特にこのような合宿に参加するレベルのスイマー)は身体の柔軟性が高く、一般の方に対するストレッチでは効果が薄いので、水泳に特化したストレッチ指導が必要になります。(私にはとても耐えられないストレッチです...)

初日ということもあり、身体を慣らすことを目的とした比較的楽なメニューのトータル5800Mで終了しました。



練習後、宿舎に戻り、今回、久世コーチの紹介で特別に参加されていた栄養士の方からスポーツ選手の栄養の摂り方について講義をして頂きました。私自身大変勉強になりましたので、以下に報告します。

『基本の食事のそろえ方、練習スケジュールに合わせた食事のとりかた』

講師：柴崎 真木先生(栄養士)

～講師紹介～

競泳ロンドンオリンピック日本代表、柔道男子ロンドンオリンピック日本代表の専属栄養士としてロンドンオリンピックに帯同されました。また、旭化成陸上部の専属栄養士としても働かれており、各地で講演をされております。

1.基本の食事のそろえ方

<主食>

主食とはご飯、パン、麺類等の炭水化物のことを指します。炭水化物はエネルギーの源であり、車に例えるとガソリンみたいなものです。ガソリンがきれいと車は動かないのと同じで、炭水化物をとらないと身体は動きません。よく、炭水化物を抜いてダイエットするという人がいますが、本来筋肉を作る役割のあるタンパク質等がエネルギー源に回ってしまい、体重は落ちたとしても健康的な身体を維持出来なくなり、結果的に逆効果になってしまいます。スポーツ選手は、筋肉を作って身体をしぼるためにも、練習での消費量に見合った量の炭水化物積極的にとる必要があります。また、パンやチャーハン、パスタ等は油分が多いため、白飯がベストだそうです。



<主菜>

主菜とは肉、魚類、卵、豆類等のタンパク質等を指します。タンパク質はトレーニングによって破壊さ



れた筋肉の修復時に作用し、筋肉をつくる役割があります。タンパク質は、とりだめが出来ないため、特にトレーニング後にしっかり食べることが大切です。また、色々な種類を組み合わせる1食の中に3種類入っているのがベストだそうです。

<副菜>

副菜とは野菜や海藻等のことを指します。主菜の2倍はとり、その中の半分は色の濃い野菜をとるのがベストだそうです。また、時間のないときには、野菜ジュースでも良いとの事ですが、腸をキレイにしてくれる(腸がキレイでないと栄養の吸収が悪い)食物繊維が入っていないため、やはり野菜そのもので摂取するのがベストだそうです。



<果物>

果物は、トレーニング前に摂取するのにおすすめです。また、果物にはビタミンCが含まれており、関節の強化、風邪の予防に効果的です。



<牛乳、乳製品>

牛乳、乳製品は1日600ccは摂ると良いそうです。特にトレーニング後におすすめです。



食事の役割



- 1.エネルギー源になる
- 2.身体材料にする
- 3.体調を整える

2.練習スケジュールに合わせた食事のとりかた

・活動のスイッチを入れる⇨体温をあげる

・午前の活動のエネルギー補給

例)ごはん+具たくさんのみそ汁+卵、納豆

バナナ、オレンジジュースもプラスすると good!!

・午後の活動のエネルギー補給

・バランスのよいお弁当 or 定食形式で

⇨お弁当の比率=主食 3:主菜 1:副菜 2

・練習分のエネルギー補給

・パン、おにぎり、うどんなどエネルギー源となる穀類を中心に食べましょう

・夕食をとってから練習に行く場合

⇨おかずを少なめでごはん中心にしましょう

・からだ作りのためのタンパク質、ミネラル、ビタミン補給

・疲労回復のためのエネルギー補給

夜遅くなる時は胃もたれしないよう、油の少ないおかずにしましょう。

・練習前に夕食をとっても、とりきれなかったおかずやご飯を食べるようにしましょう

※ 練習後に補食をするときは

運動後の補食は、食事まで間隔が空いてしまう場合

にとるもので、あくまでも「食事」を「補う」もの

です。3食しっかり食べた上で補食をとることが効

果的です。補食の食べ過ぎで、食事がとれなくなら

ないように気をつけましょう。練習後にすぐ食事がとれない時に、プロテイン

やゼリーで補う。筋肉をつけるためには出来るだけ早く補食した方が良い。



※ 水分補給

水分補給はのどが渇く前にこまめにしましょう。

【スポーツドリンクの選び方】

- ・0.2%程度の塩分が入っているもの(ナトリウム 40~80mg/100ml)
 - ・3~6%程度の糖分が入っているもの(炭水化物 3~6g/100ml)
- 水分(汗)をとりたいのか、エネルギーを補給したいのかで選ぶドリンク、ゼリー等は選択する。



夜は、選手達のケアをしました。初日ということもあり、希望者は少なかったですが、1人の選手は合宿前から泳ぎ込んでたらしく、大分疲労が蓄積しておりました。

< 2日目 > (須田)



朝食 6:00 と合宿の朝は早いです。まだ外は暗闇の中、7:00 にはプールサイドで体操を始めます。

昨日に引き続き、体操の時間にパートナーストレッチの指導を行いました。

練習は、7700M と昨日に比べ、ぐっとハードメニューになりました。

午後練習は、13:30 から開始で、ここではセルフストレッチの指導を行いました。午前よりは少し少ない 7400M のメニューでした。

これで終わりと思いきや、ここからが選手にとっては地獄の始まりで、松田選手が米国代表ライアン・ロクテ選手の練習を参考にして始めた大縄を使ったトレーニング、バランスボールを使ったトレーニング、マット上でのスタビリティトレーニングを行い、身体をしぼり上げました。

さすがに選手達の顔は疲れきっているといった表情でした。



夕食後、佐賀県から参加されているコーチの話が全体でありました。その話の中で印象に残った言葉があるので、紹介したいと思います。

「実るほど 頭が下がる 稲穂かな」

これは、実力がつくほど謙虚な気持ちが大切という意味だそうです。

この言葉は、スポーツ選手だけでなく、私達のような技術を売りにする職業の人たちにもいえる言葉だと思います。自分もそうでなくてはならないなと感じました。



その後は、選手達のケアの時間ですが、ハードなメニューをこなしたため、昨日に比べ多くの選手がコンディショニングを希望されました。息つぎの方向や、腰の使い方など選手によってバラバラですので、疲労の蓄積に左右差がでてくるため、種目や息つぎの方向、どこが特に疲れているかなど問診をしてからケアを行うようにしています。これらは、これまでの合宿で経験してきたことで、考えられるようになってきましたが、思えば初めての合宿帯同の時は、そこまで考えて出来ていなかったように思います。

< 3日目 > (須田)



午前練習は、昨日と同じ 7:00 から開始されました。今日は身体を起こすためのダイナミックストレッチの指導を行いました。

体操は、佐賀県コーチの指導のもと行われました。

このように、各県のコーチがかわりがわり、そのチームで行っているメニューを指導することも選手にとって良い刺激となり、合宿の醍醐味でもあると思います。午前練習では7200Mのメニューをこなしました。

午後は男子と女子で2グループに分かれ、男子は14:00~16:30入水(7200M)、16:30~17:30補強、女子はホテルに残りストレッチの勉強会后、16:30~17:30補強、17:30~19:30入水(6200M)というメニューでした。



私は、女子のストレッチ勉強会を担当し、ストレッチの効果や理屈の説明をした後、実技指導を行いました。病院での勉強会でもやっているように、医学知識に関して初心者の人を相手に話をするよう心がけて説明しました。

その後、女子が入水している間に帰ってきた男子のケアを行い、夜には女子のケアも行いました。さすがにみんな疲労が蓄積しているようで、ハムストリングスや肩関節周辺、腰背部の筋肉の張りを訴える選手が多かったです。

中には、合宿前から長期間膝や腰の痛みに悩まされているという選手もいました。その選手達には、日常での癖やスイムフォーム、柔軟性や筋力の左右差等、あらゆる観点から考察し、自分なりに確証を持って筋トレ、ストレッチ指導を行いました。過去の合宿帯同等の研修の経験が自分の成長に繋がっているなど確認出来た瞬間でもありました。

今日の全体ミーティングでは、佐賀県のコーチ(この方は、元日本記録保持者でもあります)からの話があり、松田選手を育てたコーチから、松田選手が行っていたメニューを教えてもらうことの有り難さ、そして選手達の気持ちの持ち方について話されました。この話もスポーツ選手だけでなく、自分たちにも言えることで、いくらチャンスが巡ってきても本人の意識が低いと意味がないということだと感じました。

< 4日目 > (野中)

今日は入水前のストレッチ時間に約1時間程度割り当てられ、セルフストレッチに加え、パートナーストレッチやダイナミックストレッチを入念に行いました。午前のストレッチ指導では、須田 PT がセルフストレッチとパートナーストレッチを指導しました。今回の練習は、久世コーチより「質の良いスイムを」という説明があり、昨日までよりも短い5800Mのメニューをこなしました。



午後は昨日と同様に男子と女子で2グループに分かれ、女子は14:00~16:30入水(6300M)、16:30~17:30補強、男子はホテルに残りストレッチの勉強会后、16:30~17:30補強、17:30~19:30入水(6200M)というメニューでした。補強トレーニングでは、コーチ陣より手押し車や四股、スタビライゼーションなど主に体幹を意識したトレーニングが行われました。



今日は、午後に入水前のストレッチを男女とも指導させて頂きました。主にセルフストレッチの指導を行いました。ストレッチを行っていて感じた点として、可動域はあるもののストレッチの姿勢が不十分なまま行っている選手が何人も見受けられた為、各ストレッチのポイントもふまえて指導を行いました。宿舎に戻ってからは、男子が入水している間に女子選手のケアを行い、夕食後には、男子選手のケアを行いました。合宿も中盤に入ってきていることから、ケアを受けにくる選手達は全身の疲労感の訴えが多



いように感じました。実際にケアを行っていると、肩甲骨周囲やハムストリングス、腓腹筋に疲労が蓄積されてきているように筋肉の張りや可動域の左右差等から感じました。

夜のミーティングでは、トレーナーの方より話があり、假屋トレーナーからは、選手から指導者へ移り変わった経緯について話され、山本トレーナーからは、松田選手の何事にも貪欲に対する姿勢を話されました。須田PTは、病院に勤めている経験から、ケガをして競技復帰に時間のかかる選手の気持ちや、スポーツをする上で、自分の身体をケアすることの大切さについて話しました。特に松田選手の話に関しては、選手だけでなくトレーナーにも言えることであり、何事に対しても自分の為になると考え取り組んでいく必要があると感じました。

< 5日目 > (野中)

今日は、午後のトレーニングがオフの為、7300M と昨日までよりもより追い込んだメニューとなりました。今回も入水前のストレッチを指導させて頂きました。前日は約1時間取ったストレッチの時間ですが、本日は約20分程度であった為、セルフストレッチに加え、



可動域の拡大を目的としたパートナーストレッチを行いました。トレーニングとしては、「HRセット」と呼ばれる心拍数を用いたトレーニングを行い、選手達は各セット間に心拍数を計測しながら取り組んでいました。この練習法は、松田選手も実際に行っているようで、松田選手がどのように取り組みながらトレーニングを行っているかを久世コーチから選手達へ話されていました。

午後のトレーニングはオフとなり、昼食後からケアを行い始めましたが、やはり疲労が蓄積している選手が多く、前日よりさらに多くの選手達が全身の疲労感や肩の張りを訴えてきました。選手達の話を知っていると、普段は整骨院に通ったり、何もケアを行っていないという選手が多く、意外にも自分でしっかりとケアを行っている選手が少なかったように感じました。特に可動域の狭くなってきている選手達に関しては、日頃からケアを行わないと、痛みだけでなく競技成績にも影響していくことをケア中に話しました。

本日のミーティング後には、コーチとトレーナーを交えた意見交流があり、現在の九州圏内の競泳の現状や指導方針等についてコーチの方々が熱く語られていました。その中でコーチ陣より、今回参加しているような年代に対しては、どんどんモチベーションが上がるような声掛けを続けることが重要だと話されていました。

コーチの方々とミーティング後には、トレーナーだけで部屋に集まり、これまでの帯同の経験や、今後の合宿におけるストレッチ・コンディショニングの方法等について意見交流を行いました。特に今までの帯同における経験談については、こういった大掛かりな合宿を続けていく為に多くの方の協力があったからこそ、実現できているということを知ることができました。

< 6日目 > (野中)

午前の練習は、前半と後半の2グループに分かれてトレーニングを行いました。今日のトレーニングは6700Mというややハードなメニューでした。私は、後半グループに帯同し、入水前のパートナーストレッチを指導させて頂きました。



今日は、後半グループの昼食前に久世コーチの紹介で特別に1日だけ参加されていた地神トレーナーより講義をしていただきました。地神トレーナーは、理学療法士と日本体育協会公認アスレティックトレーナーの2つの資格を取得し、現在は東京工科大学の助教として活動されてある方です。過去には、松田選手のトレーニングに帯同されており、日本水泳連盟のトレーナーとしてロンドンオリンピックにも帯同されていました。

今回の講義は、割り当てられた時間が短かった為、用意された資料の概要を話して頂いたのですが、今後選手らに指導を行っていく際に参考にさせて頂こうと感じた言葉があるので報告します。

それは、「自分でやれることは自分で行う」という言葉です。詳しく説明すると、何でも人の力を借りてケアを行うのではなく、まずは自分で出来ることをしっかりとケアを行う必要があるということです。実際に選手らのケアを行う前に

話を聞いていると、自分ではほとんどケアを行っていないという選手が予想以上に多く感じました。もう1つ話されていたこととして、「何事も基本が大事である」ということです。今回の講義の中では、ストレッチを例に挙げられたのですが、トップクラスのアスリートを指導する際も、基本的には基礎的なストレッチを指導されるようで、効果が確定されていない新しい方法よりも、基礎であるが十分な効果を示す方法が選手の成績にも繋がっていくと考えているとのことでした。この考えに関しては、賛同するものがあり、指導を行う際は、まずは基礎を十分に確立させる必要があると感じました。



午後からは、陸上トレーニングをトレーニング室にて行いました。トレーニング室に入るとまずセルフストレッチを行い、久世コーチ指導のもとジョギングしながらウォーミングアップを行った後、パートナーストレッチで筋の緊張をほぐしました。トレーニングメニューとしては、ドロインから始まり、ソフトバレーボールやバランスボールを利用したV字シットアップ、スピードと回数を求めるシットアップを行った後、アニマルと呼ばれる動物の動きを意識したトレーニングを行いました。今回もトレーニング前のパートナーストレッチを指導させて頂きました。



夕食後のミーティングでは、鹿児島県から参加されているコーチが話されました。話の内容としては、小児がんを患った水泳の選手やご自身のお子様のお話を例に挙げ、普通に水泳や生活を行えていることがどんなに素晴らしいことなのか、そしてもっと今の環境に感謝の気持ちを持たなければならないと話されていました。

ミーティング終了後には、選手のケアを行いました。陸上トレーニングを行った為、ケアを受けにくる選手が多いことが予想されましたが、前日の午後がオフだった為か、昨日と比較するとやや少なかったように感じました。

< 7日目 > (野中)

本日の午前の練習は、昨日同様前半と後半の2グループに分かれてトレーニングを行いました。今日のトレーニングは6500Mと昨日より距離は少ないものの、速さを求めた短距離トレーニングがメインとなり、選手の疲労感は昨日よりも強く感じました。今日は前半グループに帯同し、トレーニング終了後に選手のケアを行いました。

また、初日より参加している選手と違う合宿から合流した選手の泳ぎを見比べるよう久世コーチよりアドバイスを受け、トレーニングを見ていると、初日から参加している選手の方が、より肩甲骨が動いているように感じました。久世コーチの話を聞くと、ただ闇雲に距離を泳いでも意味がない、毎回意識することが大事だと話されていました。やはり、何事も意識しながら行動をしなければ、効果が無いと今回のトレーニングより再認識させられました。

午後からは、昨日と同様に陸上トレーニングをトレーニング室にて行いました。トレーニングメニューとしては、スタビライゼーションを数種類行った後、久世式股関節ムーブと呼ばれる、股関節の動きを意識したウォーキングトレーニングを行いました。この2種目は、以前より久世コーチが松田選手と共にトレーニングを行っているものでした。その後は、鹿児島県の競泳チームが行っている筋力トレーニングを行いました。選手達は初めてのトレーニングに興味津々とトレーニングに取り組んでいました。今回は、トレーニング前後のパートナーストレッチを指導させて頂きました。



夕食後のミーティングでは、福岡県から参加されているコーチが「“きっかけ”とコミュニケーション」というテーマで話されました。話の内容としては、どんなことをするにしても何かの“きっかけ”が必要であり、その“きっかけ”は時には辛く苦しい事柄の場合もあると話されていました。そして、コミュニケーションに関しては、ただ水泳が速いだけでは成長できず、コーチやスタッフ等とコミュニケーションを取らなければ評価されないと話されていました。コーチは話の中で、「評価は自分がするものではなく、他人が行うもの」と特に強調されて話されており、評価されたいのであれば、相手が何を考えているか考えて行動しなくてはならないとも話されていました。



ミーティング終了後には、選手のケアを行いました。陸上トレーニングが続いた為か、ケアを受けに来た選手の多くが大腿四頭筋や大臀筋など下半身の疲労感を訴えており、前日と比較してもケアを受ける選手が多かったように感じました。今日のケアに関しては、ストレッチやマッサージを行うだけでなく、合宿終了後に選手個人でも行えるようなセルフケアも指導していきました。

< 8 日目 > (野中)

8日目は2グループに分かれず、全体でのトレーニングとなり、午前の練習は9:15よりストレッチを入念に行い、10:00より水中トレーニングが開始されました。午前のスイム距離は、7200Mと昨日より700M多く、トレーニングメニューに200M×17本のHRセットが含まれる、かなりハードなトレーニングとなりました。今回もストレッチ指導をさせて頂き、疲労が多く見えていた肩甲骨周囲やハムストリングス、腓腹筋をパートナーストレッチにて重点的に行いました。合宿も終盤となり、長距離トレーニングと疲労の蓄積の為か、トレーニング中に肩甲骨周囲のセルフストレッチを行う選手が増えていたように感じました。

<感想>

PT 須田

今回で3度目の九州合宿帯同となりました。これまでの帯同に比べ、練習中の選手の観察やストレッチ指導、ケア等、少しは成長出来たのかなと実感することが出来ました。

今回の合宿では、ストレッチ指導を練習毎に行わせて頂いたり、特別に時間を頂き、選手へストレッチに関して講義をさせて頂いたりと選手への指導の機会を多く頂きました。選手には、トップレベルのスイマーとなるには必須ともいえる自身の身体のケアを少しでも覚えてもらえたと思います。

また、改めてこのように若い未来のある選手達の役に立てる仕事の面白さを感じる事が出来ました。この合宿に参加した選手の中から1人でも多く世界で活躍する選手が生まれることを願います。

これからも、このような機会に参加し続けられるように日々精進していきたいと思えます。

最後に、このような機会を提供していただいた久世コーチ、院長、副院長をはじめとする全てのスタッフに感謝いたします。

トレーナー野中

今回、九州圏内のトップレベルのスイマー達の合宿に帯同させて頂き、多くの事を学び、経験することができました。まず、衝撃だった点が選手達の関節の可動域の大きさです。今回、練習の際にセルフストレッチやパートナーストレッチを指導させて頂きましたが、想像していた以上に柔軟性に富んでおり、自分が考えている以上に力を加えてストレッチを施行しました。ストレッチ指導に関しては、時間や環境など与えられた条件で、トレーニングに向けた最前の状態に導けるように、もっと説明方法の改善やストレッチのバリエーションを自分の引き出しの中に詰め込みたいと思えます。

今回の合宿では、多くの選手のケアを行わせて頂きました。選手のケアに関しては、私が帯同し始めたのが合宿中盤だった為か、ピンポイントでケアする希望の身体部位を伝えるのではなく、全身疲労を訴える選手が多かったように感じました。実際に午前と午後の練習の合間や練習後にケアを行わせて頂いて感じた事は、全身疲労を訴えてきても、選手の話の聞いたり、触診していると柔軟性や可動域の左右差が見られたり、圧痛などを確認する事が出来ました。こ

のことから、選手のケアを行う際には、選手とのコミュニケーション能力が必須であると実感しました。もう1つケアに関しては、今回ケアに対する知識・経験不足から、選手が本当に望んでいる部位のケアをするまでに時間がかかりすぎたように思います。今後の課題として、選手のコンディションや要望に対して素早く把握し、その条件に適したストレッチやマッサージの手技を行えるように、日々の業務から経験を積んでいきたいと思います。また、今回の合宿には、期間は違いましたが当院スタッフ以外に3名トレーナーの方が帯同され、皆さん独特の手技やケアへのアプローチ方法が異なり、多くの刺激を受けました。

今回の帯同で関わらせて頂いた選手、久世コーチをはじめとしたスタッフの方々、トレーナーの方々に感謝の意を持つとともに、今回の帯同で学び経験した事柄を日々の業務に活かしていきたいと思います。

