

# 競泳 松田選手 帯同レポート in JISS ～第1班

今回、7月末よりスペインのバルセロナにて開催される、2013年世界水泳選手権に向けて最終調整を行っている、松田選手のもとへトレーナーとして帯同して参りましたので、報告致します。

日時：H25.7.9(火)～7.10(水)

場所：国立スポーツ科学センター（JISS）

帯同者：池田部長・野中チーフトレーナー

## ●JISSとは●

日本のスポーツの国際競技力向上を目的に設置された  
スポーツ科学・医学・情報研究推進の中核機関



## 《1日目》

この日の集合時間は、朝5時20分。

まずは、松田選手に挨拶を行った後、国立スポーツ科学センター（以下、JISS）の施設内に入りました。

JISSのプールは地下1階にあり、25Mプールが8コース設備されています。

松田選手のストレッチは、5時30分よりプールサイドにて開始されました。以前、競泳の合宿に帯同したときにも感じたのですが、競泳の朝練習はとてつもなく早いです。

## ●午前トレーニング●

6時よりプールに入水し、合計約4000Mの各種トレーニングが行われました。

プールトレーニング後には、JISS内にあるトレーニング体育館にて、約1時間トレーニングが行われました。





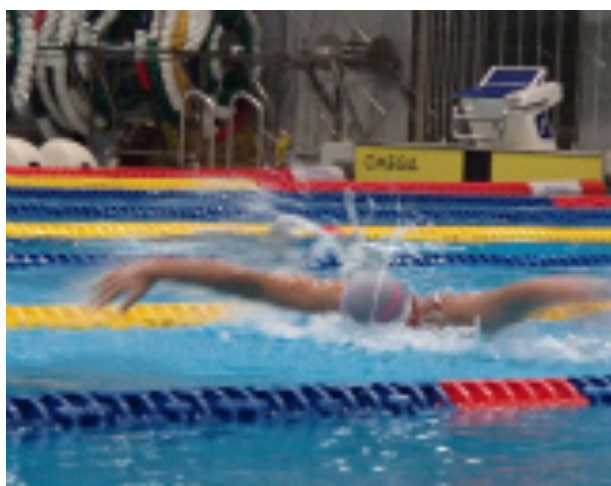
今回のトレーニングでは、主に 11 種目から構成されるサーキットトレーニングを行ったのですが、担当のトレーナーの方より、ストレングストレーニングを急に止めてしまうと、筋肉やパフォーマンスが下がってしまう為、全体的な量は抑えるが、筋肉への刺激は大会前でも必ず入れるようなトレーニングをこの時期には、実施していると

伺いました。トレーニング後には、松田選手のコンディショニングを行わせていただきました。コンディショニングは、松田選手からの要望もあり、マッサージというよりも、左右差のチェックやストレッチを行わせていただきました。今までの経験から水泳選手には、他の競技の選手と比較して、柔軟性に富んだ選手が多いのですが、松田選手の身体は、今まで経験してきた中でも格段の柔軟性を持ってありました。また、松田選手は筋肉もがっちりしてあるのですが、触ってみると非常に柔らかく、必要な時に力が入る理想な筋肉でした。

#### ●午後トレーニング●

16 時より水泳連盟のトレーナーの方より、プールサイドにてコンディショニングとトレーニングが行われました。コンディショニングでは、主にパートナーストレッチが行われ、水泳選手の可動域にも対応するようなストレッチが行われており、今後の業務で試してみようと思います。トレーニングでは、自重を利用した体幹トレーニングが多く取り入れられていました。帯同期間中、選手がウォーミングアップ

やトレーニングの中に体幹トレーニングを取り入れている場面が多く見られたことから、やはりどのスポーツにおいても、体幹筋は必要なのだなと再認識しました。

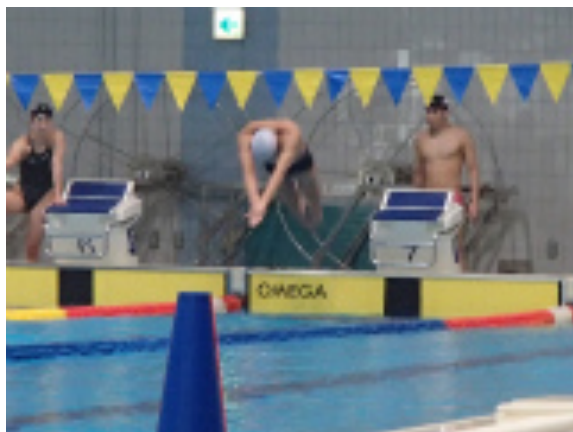


17 時よりプールトレーニングが行われ、午前よりも距離の多い 6400m の各種トレーニングが行われました。

プールトレーニング後には、松田選手のコンディショニングを行わせていただき、午前と同様にストレッチをメインに施行しました。午前のコンディショニングの時に比べると、トレーニングなどで調整を行った為か、左右差が若干解消されていたように感じました。

コンディショニング後には、松田選手と一緒にトレーニングを行っていた、他の選手達と一緒に、隣接するアスリートヴィレッジの食堂にて夕飯を食べさせていただきました。

食後には、一緒に食事を取らせていただいた3名の選手達のコンディショニングを行わせていただきました。コンディショニング時に感じた点としては、3選手とも素晴らしい身体の持ち主ですが、松田選手の方が柔軟性や可動域に優れており、その点に関しては3名の選手達も松田選手の身体のコンディショニングキープの良さに驚いていました。



## 《2日目》 池田・野中

この日は、7時30分よりプールサイドにて各自のストレッチから練習が始まりました。

ストレッチ後の8時より、約2時間のプールトレーニングが開始され、この日のトレーニングは、より実践に近いターンの練習や飛び込みの練習も取り入れられていました。

プールトレーニング後には、JISSのリハビリテーションルームにてコンディショニングが行われました。今回のコンディショニングでは、まず物療やパートナーストレッチにて身体をほぐし、トレーニングブースにて体幹トレーニングやチューブなどの器具を用いたトレーニングを行いました。ここでのトレーニングメニューは、担当

の理学療法士が作成するのですが、今回のトレーニングでは、身体の動きを重視するものであり、ウエイトはあまり使用せず、自重などを中心とされていました。トレーニング後には、再度担当の方よりパートナーストレッチやマッサージが行われ、コンディショニングの最終チェックが行われました。今回使用した物療やトレーニング器具は、当院に設備している物も多く、日本のトップと同じ環境の器具を利用できるという点から。当院でも競技復帰に向け、最前の環境、トレーニングをサービスしなくてはならないと感じました。



## 《感想》

池田部長

今回、松田選手のトレーニングの見学、コンディショニングをさせて頂きとても勉強になりました。大会の約3週間前で、最終調整に入っている段階ということでしたが、トレーニングの量や内容に驚きました。トレーナーやコーチ、PTから動作に対しての細かなチェック、アシストがなされていました。トレーニング中の声かけ一つにしても、タイミングをみても的確に行われており、選手のモチベーションを左右させるものだと感じました。

また、今回JISSに行きトップアスリートの選手の方のトレーニング内容、選手をサポートしていくスタッフの方々の動き、またトレーニング・生活を行っていく上での環境作りなどを見ることができました。普段、接している患者さんと異なる点がありますが、医療を提供する側として参考になる点がいくつもありました。実際にやってみようと思うトレーニングやストレッチ、館内のディスプレイや紙面での強調の仕方等々・・・。

そして、JISSのスタッフの方から、「ホームページ見たことありますよ」と言われました。膝の治療病院を探している方だけでなく、同業者も当クリニックのホームページを閲覧していることを改めて知り、ホームページも日々アップデートしていかなければならないと感じました。

今回学んできたことを実践に生かしていきたいと思います。そして、当院を利用して頂く方が気持ちよく利用できる環境作りにもっと力を入れていきたいと思います。

野中チーフトレーナー

今回初めて松田選手に帯同させていただきました。

今回の帯同をさせていただくにあって、出発前から今後の業務の参考とする為に、学んでこようと考えていた点がいくつかありました。

まず、私自身がトレーナーという立場なので、JISS内のトレーナーの方がトレーニング中どのように選手に介入していつているのかということです。実際、今回の松田選手のトレーニングを見学させて頂いた場面では、トレーナーの方がマンツーマンで指導している場面があり、そのモチベーションを上げる声かけのタイミングの良さはもちろんですが、トレーニングの説明も、聞いていて「どの場面で、こういった時に必要。だからトレーニングしなければならない」と競技をしていない人であっても理解できるぐらい事細かに説明されており、普段の業務の際、もう少し細かく説明しなければならないと感じました。

もう一つがコンディショニングの流れです。今回2日間の間にJISSの方や水泳連盟のトレーナーの方のコンディショニングを見学させていただいたのですが、やはりメリハリがあり、スタートから終えるまで流れるように行われているように感じました。私自身もコンディショニングを行わせていただいたのですが、まだまだ単調なリズムや、ストレッチ強度のメリハリの部分など自分に足りない点を再確認できました。



今回、このようなトップアスリートの方を日本でトップの環境で携わらせていただき、多くの刺激を受けた経験を活かし、普段の業務からコンディショニングを行っている方をよりベストなパフォーマンスを導けるように日々努力していこうと思います。

このような機会を与えていただいた院長、および世界水泳選手権前の多忙な時期に帯同させていただいた松田選手に深く感謝いたします。貴重な経験ありがとうございました。

