

# 競泳

## 九州合同合宿帯同報告

日時：平成 25 年 12 月 27 日～12 月 28 日午前

場所：熊本県阿蘇市いこいの村

帯同者：渡辺 裕介 リハビリ副部長

阿部 康兵 理学療法士

今回、7年後の東京オリンピックに出場するために行われた合宿に参加する機会を得たので報告する。

### 1 日目(合宿 7 日目)



午前 5 時 30 分よりストレッチや体幹トレーニングを中心にウォーミングアップを行い、入水しました。午前練習では 6700m の swim トレーニングでした。

午後練習でも 6700m の swim トレーニングを行いました。

その後、私たちは補強として

体幹トレーニングの指導を行いました。

体幹が安定している選手と不安定な選手と個人差を感じました。



柔軟性が低下している選手も見られましたが、各県の選抜選手だけあって、体つきが良好な方が多く、意識高く取り組んでくれました。

## 大塚製薬による講義「水分補給について」



泳ぐだけでなく、自分達の体調管理についても勉強します。

常に最高のパフォーマンスを発揮できるように、練習中に脱水を起こさないように、コーチだけでなく、選手達自身も真剣です。

### ～講義内容～

#### スポーツ活動中の発汗とパフォーマンス

⇒体重の2%の脱水で、5～25%の運動能力の低下が生じてしまいます。

#### 汗の成分

⇒水分以外にマグネシウムイオン、カルシウムイオン、カリウムイオン、ナトリウムイオンなどの電解質から出来ている。

そのため、水分補給には塩分が大切（塩分を0.1～0.2%含んだもの）また、水分の吸収を促進するものとして糖分が大切（糖分4～8%）

#### 発汗量

⇒練習前と後とでどれだけ、汗をかいたかを知りましょう。

1時間あたりの発汗量 = (運動前の体重 - 運動後の体重 + 飲水量) / 運動時間

#### 水分補給のポイント

□タイミング：作業、動作の前に250～500mlほど飲んでおきましょう。その後、20～30分に1回（のどの渇きを感じた時には遅い）

□温度：5～15℃（飲みやすい。吸収が早い。体を中から冷やすため）

□量：150～200mlを目安に 飲みたい時は我慢しないようにしましょう。

□内容成分：汗で失った水分と塩分を十分補えるものにとります。

夕方より、選手のコンディショニングを行いました。

疲労や故障部位などを評価し、ストレッチやマッサージ中心に行い、自主トレーニングの指導を行いました。



## 2日目（8日目）

### Swim 練習の帯同

昨日と同じ5時30分から5500mのSwimトレーニングに帯同しました。昨日、コンディショニングを行った選手達も、メニューをこなしていました。ある選手から「昨日、痛かったところが、今日は大丈夫でした。」と、言葉をいただき、やって良かったと感じました。



### 選手のコンディショニング

帰院する直前まで、しっかりとコンディショニングを行いました。1度みた選手には、昨日と比較してどうか、と評価をしました。朝の練習が大変ハードだったことを物語るように、昨日までなかった部位への疲労や張りを感じる選手もみられました。

～感想～

渡辺リハビリ部副部長

今回の合宿参加者は、全員が九州のトップクラスの選手であり、意識も泳ぎも身体も、オーラも違っていました。早朝からの厳しい練習に対して、誰一人として弱音をいわず、もくもくとメニューをこなしていました。久世コーチを中心としたコーチ陣も、九州でも堂々たる方々でした。コーチ達の指導において、きっちりと教育されていたのが、挨拶、礼儀、感謝についてです。指導してもらうことに対して当たり前と思わないこと、挨拶、礼儀をきちんと行い感謝するように常々おっしゃっていました。私達もコンディショニングを行うにあたって、彼らに少しでも自分自身の身体を知ってもらおうと、痛みや問題となっている部位の原因や、セルフケアのやり方やタイミングなどを指導しました。

コンディショニングを行うと毎回、触り方、伸ばし方、強さなどさまざまなことを考えます。私達も彼らのように、ストイックに成長していかなければ…と感じます。短い期間でしたが、有意義な時間を過ごす事が出来ました。彼らの中から将来、競泳界のエースが誕生してくれるのを楽しみに、私達も精進していきたいと思います。

阿部 PT

今回、2年ぶりに競泳合宿に参加しました。普段、ジュニアが行っている練習量よりもハードなため、体の疲労が強い方が多かったです。しかし、それは良い練習をしている証です。ある選手は2年前よりも体つきがとてもしっかりと引き締まっており、努力が形となっていました。

私も、年が経つにつれ理学療法士として何か形として表せることができるよう取り組んでいきたいと思いました。

また、選手が自分の体の状態を把握しているといった、意識の高さも感じました。人に頼らず、基本的には自分でやるといった心があるのも、高いパフォーマンスを求めて、意欲的に練習、ケアなど取り組んでいました。一つの目標に対して、現状を素直に受け入れ、次に向かって努力する姿は素晴らしいなと思いました。

コーチ陣の指導スタイルは「水泳選手として」ではなく「一人の人間として」礼儀、色々な考え方の指導もしており、自分自身もすごく勉強になりました。

短い期間ではありましたが、色々なことを学ばせてもらいました。

是非とも九州から、この合宿参加者から、オリンピック選手が誕生してほしいと思います。



渡辺リハビリ副部長 久世コーチ 阿部 PT

今後、九州からオリンピック選手が育つことを願っております。  
貴重な経験をありがとうございました。