

競泳九州合同合宿

今回、全日本競泳連盟の強化コーチである久世由美子コーチを始め、九州県内のコーチ陣による中高生を中心とした競泳九州合同合宿にトレーナーとして参加して参りましたので、報告いたします。



日時：平成 25 年 12 月 29～30 日

場所：熊本県阿蘇市(アゼリア 2 1)

帯同者：理学療法士 池田

健康運動指導士 野中

理学療法士 堤

< 12月29日(日) >

スケジュール

- 15:45 集合
- 16:00 体操・補強
- 17:00 トレーニングスタート
- 19:30 夕食
- 20:00 全体ミーティング・コンディショニング



私達は、午後から合宿に合流しました。合流するとまずプールサイドへ移動し、水中訓練前に、一緒に帯同されていた針灸師や柔道整復師の方がメインとなって体操・補強トレーニングが実施されました。補強トレーニングでは、主に体幹トレーニングが行われており、合宿を通して体幹筋の重要性を意識させて行われていました。



さらに、一つ一つのトレーニングのポイントや正しいフォームで行うことの重要性を説明されながら行われており、私達は、選手達のフォームが間違っていないか、しっかりと鍛えている筋肉を意識しているか注意しながら指導を行いました。

この日の水中訓練は、6200mのメニューを2時間で終わりました。この日のメニューは、短距離を瞬発的に泳ぐメニューが多く、プールサイドから見ている選手達の躍動感がより強く感じました。



夕食後は、全体ミーティングがありました。

この日のミーティングでは、久世コーチと野本コーチが話されました。

久世コーチからは、松田選手との実体験を交えながら、

『一生懸命取り組むことの大切さ』、

『目標を上へ上へ持つことの大切さ』

について話され、何事も一生懸命努力し続けたからこそ、

いい結果が生まれるものであって、常に高い目標を持ち続けたからこそ、夢を叶えることが出来るのだと考えさせられました。

ミーティング後、選手とコーチのコンディショニングを行いました。

翌日の練習開始時間が早朝ということもあり、コンディショニングを行える時間は限られ、その限られた時間内により多くの選手のコンディショニングを行う必要がありました。コンディショニングを受けた選手の多くは、合宿9日目ということもあり、痛みというよりも疲労感を訴える選手も少なくありませんでした。

コンディショニングされているところを拝見し、

実際に行ってみて、競泳選手の関節可動域の大きさに驚くとと

もに、合宿終盤で疲労

からか肩関節に痛みを訴える選手が多いように感じました。水泳だけに限らず、スポーツ種目特性やその日に行われたトレーニングの内容を考慮し、どこに痛みを訴えることが多く、どこの筋肉が硬くなりやすいかなど知る必要があると感じました。



<12月30日(月)>

スケジュール

04:45 集合
05:00 ストレッチ
05:30 トレーニングスタート
08:30 朝食
10:00 閉講式・コンディショニング
11:00 昼食
13:00 解散



最終日の朝は、前日に引き続き朝4時台に宿舎を出発しました。

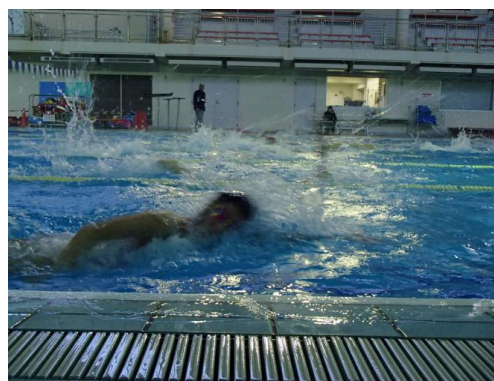
連日の早朝からの集合ということもあり、選手の中には疲労感や眠気さも見られましたが、合宿最終日ということでプールサイドには、最後まで気合いをいれていこうという選手とコーチ・スタッフの気持ちが伝わってきました。

最終日は、水中訓練前の時間に野中トレーナーがストレッチ指導を行いました。

選手達を練習までに泳げる身体に調整する為にも、1つ1つの動作を補助も含め正しく行わせるように、トレーナーやコーチ達で選手達をチェックし、アドバイスや指導を行いました。

最終日のトレーニングは、昨日より700m多い6700mとなり、より心拍数を上げるようなトレーニングが多かったように感じました。

トレーニングを終え、宿舎に戻ると閉講式が行われました。閉講式ではまず、合宿初年度の4年前から参加し、今春より大学に進学する選手から後輩選手達へ激励の言葉や感想を話し、最後に久世コーチより今回の合宿の総括や今後の目標などが話されました。



【池田】

今回、九州合同合宿に参加させて頂きました。

参加している選手達を見て感じたことは、当たり前の挨拶、礼儀がきちんに行えているということです。練習の前後、宿舎ですれ違った時、一人一人が挨拶をしてきて、正直、1年分くらいの挨拶をされたような、そんな気にさえなりました。普段から挨拶は心がけて行っていますが、自分はまだ十分に行えていないと感じました。相手の目を見て挨拶をしていきたいと思えます。

数名の選手をコンディショニングさせて頂きましたが、限られた時間の中で結果が求められ、難しさを痛感しました。素早い評価、治療を初対面の方と行うことは大変であり、コミュニケーションの取り方もすごく重要であると感じました。帯同されていた他のトレーナーの方と様々な意見交換をすることができ、考え方の幅を広げることができました。

ミーティングの際に、久世コーチが選手に伝えた言葉に、「上を上を目指しなさい」、「一生懸命頑張っていれば、きっと誰かが手を差しのべてくれる」というものがありました。普段の業務等においても同様のことは言われていることであり、確かにそうだと再認識しました。話を聞いていて、私自身が変わらなければ！と奮起させられました。上を目指している選手達をみて、正直格好良く見えました。そしてその選手達を指導しているコーチ陣を見ていて今後の業務を遂行する上で参考にできる部分がたくさんありました。グループのまとめ方、指導の仕方（褒め方と注意の仕方）などで、自分に足りない点をたくさん見つけることが出来ました。今回見つけた自分自身の課題を一つ一つ成し遂げていきたいと思えます。そしてスタッフや患者さんに伝えていきたいと思えます。

【野中】

今年は前半3日間に加え、後半2日間も帯同させて頂きました。前半の日程と比較すると顔は疲労感が見える選手がちらほら見えました。しかしながら、挨拶であったり集合という生活態度は、前半に比べ更に素晴らしいものとなっていました。

今回の日程では、翌日の練習開始時間が早朝だった為、コンディショニングを行う時間が以前に比べ更に限られた状態でした。その限られた時間で選手の訴える部位、そして全身をコンディショニングする為には、よりコンパクトに、よりテンポ良く行わなければならないのですが、今の自分の力ではまだまだ力不足を感じました。この不足分をどうしたら埋める事が出来るのか？そう考えてみると、何よりもより多くの経験を積む事が必要だと感じ、今後の業務においてより積極的にコンディショニングを行っていこうと思えます。また、入水までストレッチやトレーニング指導では、今回メインとアシスタント両方経験させて頂いたのですが、指導する上で注意点の把握、声の掛け方、時間配分など、こちらにも改善点が多くありました。特に注意点に関しては、フォームが少し異なるだけで、その意味は無くなってしまおうという事をもっと深刻に考え、指導者自身がより正確に理解しなければならないと再確認しました。

今回の帯同では、トレーニング以外にもミーティングの時間に久世コーチが実体験を元に話を

して下さり、その中でも「一生懸命頑張る事」「目標は高く持つ事」という2点が印象に残っています。何事も努力を続け、高い目標を建てておかなければ、良い結果は生まれるはずもなく、常日頃から意識し続ける事が必要な為、これを機会に目標を決め、生活していこうと思います。

今回の前半と合わせると5日間もの期間帯同させていただいたこの経験を自分だけのものにせず、業務全体へフィードバックしていきます。

【堤】

今回、競泳の九州合同合宿に参加させていただきました。

私にとって、初めての帯同でした。出発時の目標は、今の自分に出来ることをしっかり行い、何が出来ていなかったのか理解してくるということでした。まず初めに、選手に会ったとき一番びっくりしたのが挨拶です。一人一人の目を見て、元気よく止まって挨拶するというのを徹底していました。

また、早朝5時から、泳ぐ選手達の姿を見て、こんなに頑張っている人達がいるということ、そんな選手を私がコンディショニングするには、力がまだまだ不十分だと感じました。わからないこと、出来ないことがとても悔しかったです。出発前の目標である、出来ないことを理解することは出来ました。今後は、先輩と一緒に帯同されているトレーナーの方達の様になれるよう、反省点を生かして技術や知識を身に付けたいと思います。

今回の合宿で、久世コーチのお話を聞かせていただきました。印象に残っている言葉は、「とにかく一生懸命きなさい」、「上へ上へ目指しなさい」という言葉です。この言葉は、現在の自分にとってとても心に響きました。

今回、このような貴重な経験をさせていただいたことに感謝し、この言葉を胸に今後の業務に取り組んで行きたいと思います。

最後に、このような貴重な経験をさせて頂きありがとうございました。

