

競泳 松田丈志帯同 in ゴールドコースト

帯同者：リハビリテーション部 渡辺 裕介

期間：H26年1月18日～25日

目的

- ◎松田 丈志選手のコンディショニングを行い練習のサポートを行う。
- ◎今回のサポートを通じ、次の step へつなげる。

場所：オーストラリア クイーンズランド州 ゴールドコースト



今回のトレーニング施設は、マイアミ市民プールです。利用者は、子どもから中高年と幅広くおり、50m プールを2つ要し、アマチュアからアスリートまで幅広く利用されています。経営者かつヘッドコーチであるデニス氏は、オーストラリアで有数のコーチであり、特に長距離を専門とする選手の育成を得意とされています。今回は、デニス氏師事のもと、主に「自由形」のレベルアップを目標に合宿を行います。

ウォーミングアップ



松田選手は、誰よりも早くからアップを開始。

陸上でのアップは、体幹トレーニングやストレッチ、肩のチューブチューブトレーニングが中心。水中でのウォーミングアップですが、デニスコーチのメニューにおいても、積極的に、パドルやフィンを用います。こういった道具の目的は、水の抵抗をより感じる事により、正しいフォームを身につける補助や、水中での筋力増強を目的に行うために利用することがほとんどです。

では、ウォーミングアップの中で利用する利点とは…？

これは、筋に抵抗をかける事により、筋をより使うようになります。そうすると、筋温があがりやすくなってきます。筋温の上昇は、プレー中のパフォーマンスや怪我の発生に大きく関与します。特に、水の中は、筋温が上がりにくく、ウォーミングアップに時間がかかってしまいます。そのため、道具を利用する事により、早く身体仕上がりやすくなってきます。

SWIM トレーニング

その日のメニューは、デニス氏がホワイトボードに書きながら、つくられていく。



日によって、キック主体、プル主体、距離メイン、パワーメインと課題に応じてトレーニングメニューが組みまれていました。松田選手は、常に先頭で、デニス氏からの師事に従いながらトレーニングメニューをこなしていきました。

コンディショニング



日々の練習内容によって、身体の張っている部位や全体の可動域が変わる中、コンディショニングを行いました。触る前に、その日の動きから身体の状態をイメージします。松田選手に終わった後と翌日の状態をディスカッションし、翌日の泳ぎをみて反省と修正の作業を繰り返す。

感想

海外、オーストラリアのゴールドコーストでのコンディショニングを行いました。特別なことは何も行ってません。日々の業務の延長で、状態を予測、評価してからの治療、そして、評価……の繰り返しでした。そのため、その日の練習内容からどこを重点的に行うか予測するかが非常に大切でした。大切なことは、付け焼き刃やあやふやな知識で特別なことを行うことではなく、普段通りにどこまで深く行えるかということだと感じました。

特に、信頼関係も重要であり、初日より日も重ねるごと要求される内容も深くなり、しだいにコンディショニング中に睡眠をとる姿もみられました。

今回の帯同は、何か特別なことをしたのでありません。自分の出来る事を最大限やることを念頭におきながら行いました。いつもと違う場所、違う環境でいかにいつも通りのことを行うか……。簡単な洋でもっと難しい事でもありました。

正直、自分の未熟な場面を感じる事も多々ありました。これらを今後の課題とし、これからの日々の業務にかえして行きたいと思えます

今回、このような機会をいただき、院長はじめ当院スタッフに深く感謝します！！

