

競泳 松田 丈志選手 JISS 帯同報告

帯同者：渡辺 裕介 リハビリテーション部副部長

場所：国立スポーツ科学センター（JISS）

日時：H26年3月25日～30日

目的

4月10日から開催される、日本選手権にむけてのコンディショニング。



JISS とは…

国立スポーツ科学センター（通称 JISS : Japan Institute of Sports sciences）

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です。基本的には公益財団法人日本オリンピック委員会（JOC）およびJOCに加盟する競技団体とそれに属する競技者（パラリンピックの選手も含む）のみ利用可能となっています。JISS を利用する事が出来る選手は、日本トップクラスの選手のみであり、エリート中のエリートです。

食事中も、周りをみると「JAPAN」のジャージを来た様々なスポーツ選手がたくさんいました。



今回、練習となる JISS 内の 50m プール。「センターホールに日の丸を」という目標のもと、競泳、シンクロ、水球などさまざまな競技に対応出来るように設備が整っており、管理されています。

日程

AM 8:00～11:00 Swim トレーニング

PM 14:00～17:30 Swim トレーニング (週 1 で陸上でのトレーニング)

ウォーミングアップ

入水前から、全身のストレッチ、体幹トレーニングを実施します。入水後は、前日のコンディショニング状態とその日のメニューによって、1500～2000m 程度の水の中でのストレッチや泳ぎの確認を行います。



Swim 練習

午前中は、キャッチを意識した練習やフォームの安定を目的とした練習が中心に組み立てられていました。午後からは、試合が近いということもありレース形式の練習が中心に組み立てられていました。



また、練習の合間合間に久世コーチと松田選手、他の選手はコンタクトを取りながら、泳ぎの状態を確認していました。

クールダウン

疲労を抜く為に、必ず 1000m 以上はゆっくりと泳ぐ事！！ ゆっくりと身体を動かしながら、水の中でストレッチを行います。

また、陸上でも必ずストレッチを行い、関節可動域の拡大を行い、翌日の練習でも万全のコンディショニングを作り上げるように努めていきます。



コンディショニング

今回のコンディショニングで目標に上げていたのは、全体のバランスを崩さずに、局所の疲労を除去する事です。一カ所だけ集中的に行っても、バランスが崩れてしまつては、翌日の身体の動きに大きく影響を与えてしまいます。1回90分という長い時間で、全身をしっかりとコンディショニングしつつ、局所を攻めるという相反する事を、どれだけ上手く行えるかを課題に上げました。

そのためには、練習時の動きや歩き方、また、合間、合間にみせる簡単なストレッチ（胸を広げる動き）をチェック、観察しておく必要があります。そして、コンディショニング前に選手にどこが気になるか、どんな感じかなどしっかりと問診しておく必要があります。コンディショニング中も、動きを確認しつつ感触を確かめながら行いました。

コンディショニング後は、久世コーチへ選手の状態を報告し、翌日の練習を組み立てる参考にしてもらいます。

感想

毎月、コンディショニングする機会をいただいたため、身体の仕上がりをすごく感じました。オーストラリア合宿の時とも、長崎の水泳大会の後とも異なった質の良い筋肉が作り上げられて来たように感じました。JISSの設備には、驚くことや刺激となることが多々ありました。しかし、選手を育てるのは環境よりも、人間による指導ではないかと、久世コーチやトレーナーの方々を観ていると深く感じました。当院のリハビリにおいて関わる時期は違えど、患者さんや選手達をどう指導できるのか、それがより良い復帰へと繋がっていくものだと思います。コンディショニングにおいては、私自身の新たな課題を見つける事が出来たのと、様々な事を私に望んでくれる松田選手や久世コーチに対し、ありがたさを感じました。特に、コンディショニングを受ける側をどうリラックスさせるか、安心させるかは大きな課題だと思いました。そのために、どう組み立て、どういうイメージで行うかが大事だと思います。

4月10日から開催される、日本選手権は松田選手、久世コーチの復活をかけた一戦であり、今後のナショナル大会への切符を手にする大きな大会です。試合がどうなるのか、今から楽しみです。



頑張れ！！松田選手！！