

# 松田 丈志 選手

## 高地トレーニング合宿帯同報告



期間：2015年11月3日(火)～11月16日(月)

場所：アメリカ合衆国アリゾナ州フラッグスタッフ

Northern Arizona University

(Wall Aquatic Center)

理学療法士 中谷 拓也

## 【参加者】

・松田 丈志選手

競泳200mバタフライ銅メダル

400mメドレーリレー銀メダル

(ロンドンオリンピック2012日本代表)

・平井 康翔選手

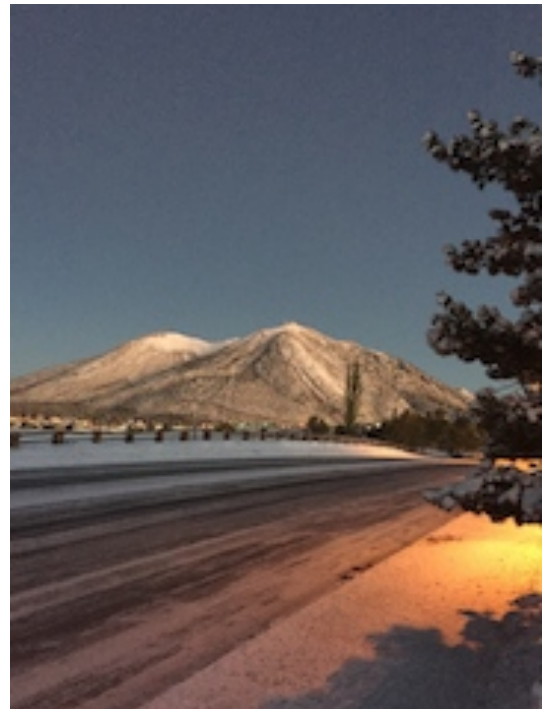
Open Water Swimming

(ロンドンオリンピック2012日本代表)

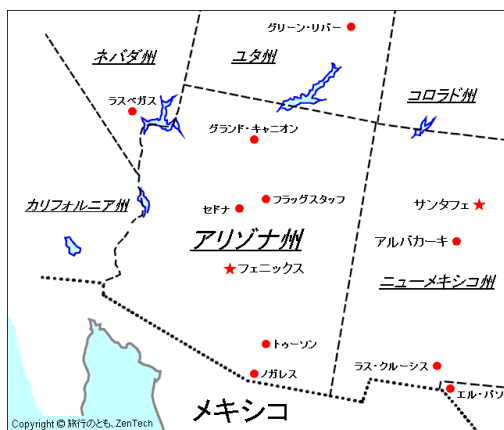


## 【目的】

アメリカ合衆国アリゾナ州フラッグスタッフにあるNORTHERN ARIZONA UNIVERSITYで持久力強化をメインとした、高地トレーニングを行いました。



## 【フラッグスタッフ】



アメリカ合衆国アリゾナ州北部に位置する都市で、標高は2000Mを超えます。高地に位置している為、乾燥しています。11月の平均最高気温は10.3℃、最低気温は-5.1℃で、今回の滞在中は積雪がみられました。

## 【NORTHERN ARIZONA UNIVERSITY】

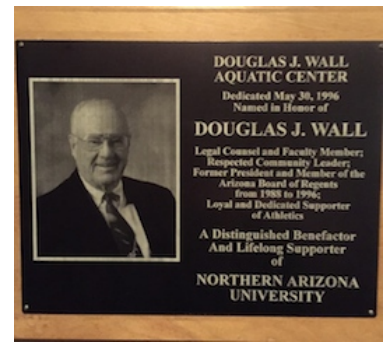
1899年創立。アリゾナ州で3番目に大きな州立総合大学です。標高2100mで富士山でいうと5合目辺りに位置します。山岳地帯有数の都市で、冥王星の発見で知られるローウェル天文台など、自然環境を生かした研究施設やグランドキャニオン国立公園が近隣にあり、天文学をはじめ自然科学を学ぶのに絶好の環境といわれています。スポーツでは、クロスカントリー、フットボールが強く、プロ選手を数多く輩出しています。



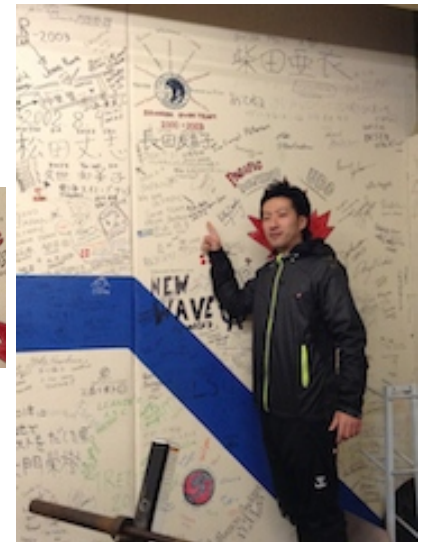
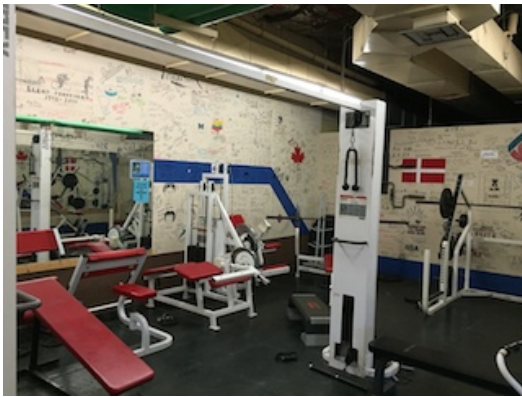
# 【Wall Aquatic Center】

NORTHERN ARIZONA UNIVERSITY

のプールですが、建物名は、『Wall Aquatic Center』といいます。Wall氏が寄付



した事に由来しています。Aquatic Center内にあるトレーニングルームの壁には、今まで訪れた世界中のスイマーやトレーナー、コーチがサインを残しています。私も名前を刻ませてもらいました。



## 【トレーニング】

月	火	水	木	金	土	日
スイム	スイム	ストレングス スイム	スイム	スイム	ストレングス スイム	リカバリー
スイム	スイム	リカバリー	スイム	スイム	リカバリー	リカバリー

標高2100Mの酸素が薄い環境で練習を積む事により、赤血球の濃度が上昇します。酸素を体中に運ぶ機能が高まり持久力がつくと言われています。十分な効果を得るには、3週間以上続ける必要があります。

## 【食事】



味の素の管理栄養士さんも帯同されており、現地のスーパーで食材を調達し、ホテルの部屋で日本食をいただく事も出来ました。

## 【チームとは？】

久世コーチがチームについての考えを話して下さいました。選手、コーチ、トレーナー全てが同じ目標に向かって行くためには、スタート地点から皆が同じ方向を目指して行かなければなりません。チームの中で1人でも違う方向に進んでいたなら、それに気付いた時、大幅な修正時間が掛かってしまうからです。よって、同じ目標を持っていても、各々の考えに違いが生じた場合は密なコミュニケーションを取り、ギャップを埋めていく必要があります。

これはスポーツに限った事では無いと思います。私自身、仕事ではどうだろうか、もっとよくなるためのポジティブな話し合いが出来ているか、自分の役割についても考えさせられました。チーム力を高める事で、より高いレベルの指導が出来るのではないかと思います。

## 【コンディショニング】

昼食、夕食後にリカバリー目的のマッサージを90分ずつ行いました。スイムのみの日とスイム、ストレングストレーニングを実施した日で手の感覚を比較する



と、後者が明らかに筋肉の状態が良いと感じました。後者の方がハードなトレーニング内容のため、筋肉の状態は疲労して硬くなっているだろうと予測していましたが、筋肉の硬さも均一で部分的な凝りが強いわけでもなく、マッサージが行いやすい状態でした。選手にそのことについて話すと、自分達もスイムでいつもより、よく体が動いていたと話していました。

## 【INDIVA active】

松田選手より要望があり、今回の帯同から初めて取り入れた物です。高周波エネルギーにより体の内部から熱を作り、血液、リンパ液の循環を促進し、組織の代謝を活発にします。施術者の手を介して通電させる事によりマッサージとの相乗効果が期待できるということです。



## 【末吉AT】



11月10日から2日間、以前、当院で務めていた末吉ATと合流しました。

Performance enhancementに繋がるトレーニングを行いたいとの希望があったので、まず全身の評価を行いました。評価の結果と現在のコンディションについての説明を絵と例え話を用いて行いました。

その後、こういったトレーニングが必要か、コーチ、選手とディスカッションしました。末吉ATがいくつかのトレーニング提案し、実際に提案されたトレーニングを行っている選手の姿を動画に撮りながらフィードバックを行いました。この時期に新しいトレーニングを取り入れることは、勇気があることなので、採用するかは選手、コーチで判断してもらうようにしました。



## 【リフレッシュ休暇】

日曜は1日休暇だったので、NORTHERN ARIZONA UNIVERSITY近くのカフェで朝食を摂り、その後、セドナに向かいました。セドナは、ボルテックスが集中していると言われていています。ボルテックスとは、ラテン語で「渦巻き」を意味する単語で、そこから転じて大地からの強いエネルギーが渦を巻いて放出されているポイント、神秘的なパワーが人々に癒しを与える場所を表す言葉です。パワースポットとして、世界的に有名です。



## 【感想】

今回の帯同でトップアスリートの反復トレーニングに対するモチベーションの高さ、ストイックさを感じて、基本の大切さを再認識しました。良く耳にする言葉ではありますが、慣れれば慣れる程、基本（土台）が不安定になっている事に気付かなくなってしまうがちです。トレーニングを行う上で基本が出来ていないと、次のステップに進んだ時に応用するのが難しくなります。始めは上手く行えたとしても持久性に欠け、ある部位に過負荷が掛かる状態を作る可能性もあります。



上達すればするほど過信してしまい、隙が生まれ、怪我につながることも考えられます。それを防ぎ、最高のパフォーマンスを引き出すために、今回、自分が見た事、感じた事を患者さんへフィードバックしていきたいと思います。

また、指導する側は、正しく評価し、それに基づいたトレーニング指導を行わなければなりません。痛みやパフォーマンス低下を引き起こす可能性も十分考慮した上で、適切なトレーニングを提案していくために、日々勉強し続けなければならないと思いました。評価する為の知識、技量を磨く為に経験を積み、新たな努力を重ねていきたいと思います。

