

アテネオリンピックに参加して

白木 仁

2004年8月13日から29日にわたって、聖地アテネでオリンピックが開催された。選手312名、役員201名の総勢513名で編成されたチーム・ジャパンは26の競技に参加し、多くのメダルを獲得して、日本を感動の渦に巻き込んだ。

私はシンクロナイズドスイミング日本代表のトレーナーとしてオリンピックに参加した。選手やスタッフが各々最大限の挑戦をしたものの、結果はシドニーオリンピックに引き続いての銀メダルであった。ここでは、オリンピックにおける選手とスタッフ陣との戦いをトレーナーの見地から報告する。

1 アテネオリンピックに向けたコンディショニング

シンクロナイズドスイミングは「美」と「技」と「調和」を競う採点競技である。デュエットもチームも技術力を見る「テクニカルルーティン」と芸術性を重視する「フリールーティン」を実施する。技術的な見所は、デュエットではスピンのスピードと正確さ、演技する二人の距離と同調性、チームでは担ぎ上げるリフトの高さと力強さ、難度の高い足技や空中技である。どのスポーツにおいてもよりよいパフォーマンスを得るためには、コーチング、トレーニング、栄養、身体のケアなどが有機的に作用することが重要である。シンクロナイズドスイミングにおいてもこの例に漏れない。

2003年9月に日本代表候補選手が決定し、ただちにアテネへ向けての総合的な戦略がたてられた。私は、その戦略の中で、選手の身

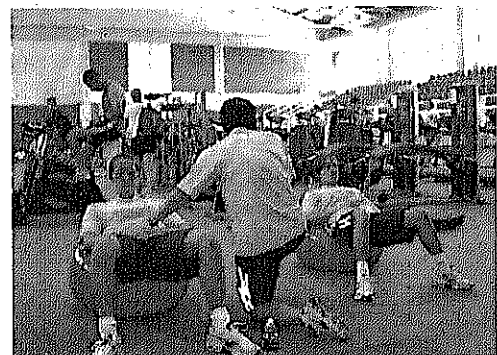


写真1, 2 選手村での陸上トレーニングの様子



写真3 バトラスでのケアの様子

体作りのための陸上トレーニングと身体のケアを実施することにより、コンディションを調整することを任された。シンクロナイズドスイミングは、当然プールで行われる競技であるが、よりレベルの高いパフォーマンスをするためには、陸上でのトレーニングが重要となる。本番まで一年をきっていたが、基本に戻って、何度も何度も陸上トレーニングを繰り返した。陸上トレーニングに多くの時間をあてることは、金メダル獲得を目指す日本シンクロチームの重要な戦略だったのである。まず、本学に新設されたSPEC(体育総合実験棟)で、代表候補選手の陸上トレーニングをはじめた。時には陸上トレーニングが6時間にもわたることもあった。

2003年12月には日本代表最終選考会が行われ、アテネで戦う9名が選出された。そして、翌年4月にはそのメンバーでオリンピック予選会に挑んだ。その後、日本シンクロチームは国内の屋内プールで日々激しい水中トレーニングを行い、さらにはオリンピックで使用される屋外プール対策のため、屋外プールを有するグアムで合宿を行ってトレーニングを重ねた。水中トレーニングが中心となってきた期間にも、陸上トレーニングは定期的に行われた。さらにハードトレーニング後に身体のケアを行うことによって、『魅せる』『良く動く』『故障しない』の三つの条件を満たし、よりレベルの高いパフォーマンスを可能とする身体作りを行った。そして、日本シンクロチームは8月7日に戦いの地・アテネへ出発した。

2 アテネでのコンディショニング

8月8日にアテネに到着し、日本シンクロチームは8月13日の開会式まで選手村で過ごした。アテネの状況は決してよいといえるものではなかった。その理由の1つには、アテネの気候が非常に暑く、乾燥し、砂埃があがっていた。さらに、選手村の生活には移動、

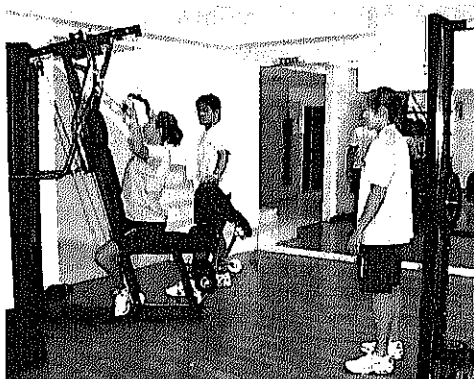
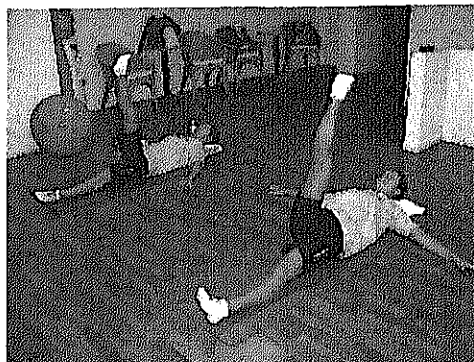


写真4, 5, 6 パトラスでの陸上トレーニングの様子

居室環境等に多少の不便さを感じさせられ、食事メニューの幅が少ないように感じた。また、イラク戦争の影響から、警備が厳重であったので選手村内にも落ち着かない雰囲気漂っていた。

一般的に考えれば、このような環境と4年に一度の大きな大会であるということは、選手を過度に緊張させ、「いつも通りにいる」と

いうことを難しくさせる。だが、日本シンクロチームは常にこのような状態を想定して一年前からさまざまな準備をしてきた。想像しうる全ての事態に対して、事前に対策を練ってきた。「どうにかなる」とは絶対に考えない日本シンクロチームの徹底した準備は、大会時に最高のパフォーマンスを発揮するために不可欠な要素であり、練習の成果を十分に発揮するための、チームとして当然の戦略であった。

日本シンクロチームは8月13日の開会式に参加したあと、翌14日から19日までアテネを離れ、パトラスという街で最終合宿を行った。そこでは最終的なコンディショニングのため、陸上トレーニングとケアを継続して行った。パトラスでの最終合宿のケアの様子、陸上トレーニングの様子は写真3から7の通りである。

写真4はマットトレーニングの様子であり、仰向けで寝た状態で、股関節を動かすトレーニングである。股関節の滑らかな動きの意識付け、上体・体幹の固定の仕方を意識付けする目的で代表候補選手決定時より継続して行っている。

写真5はマシントレーニングのラットプルダウンという種目の様子である。これはダイナミックで勢いのある演技を習得するためにやってきた。また、肩甲骨を大きく動かせるようにすることで、日本人の短い腕を、強豪ロシアの選手の長い腕に負けないくらいに長く見せられるようにしたいという目的も持たせていた。

写真6はメディシンボール投げの様子である。下肢・体幹・上肢の上手な使い方を習得するために行った。2kgのボールを投げる際に身体の軸がどこにあるのか常に意識付けをさせた。

これらの陸上トレーニングの大きな目的は、滑らかな動き・力強い動きを意識付けすることである。さらに、シンクロナイズドスイミ

ングで起りやすい腰痛や肩の傷害の予防も目的として行ってきた。

また、陸上トレーニングは本番前だからといって大きくメニューを変更することはなかった。なぜなら、長い間行ってきた陸上トレーニングが変更されたことによって、選手が微細な戸惑いを感じることを避けたかったからである。今までどおりやるのが、選手が大会直前の緊張から解放され、安心感をえられる最良の方法だと私は感じていた。

このパトラスでの最終合宿は本番前の重要な戦略の一つであったといえる。なぜなら、専用のプールが設けられ、食事の内容も充実し、真っ青の海と白の建物が映えるこの美しい街で合宿を行えば、大会直前の選手の過度の緊張と不安を取り除けるのではないかとスタッフ陣は考えていたのである。その思惑通り、選手はリラックスし、コンディショニングを調整することができたように感じる。

3 大会期間中

まず、大会期間中の我々の生活の様子を述べる。

選手・スタッフ陣は朝7時に起床し、朝食をとった後、選手村から約14キロ離れたアテネ五輪総合会場の中にある水泳センターへ移動する。ここでは、屋外のメインプールと屋内のサブプールを利用して9時30分から13時まで最終調整の練習を行った。メインプールでの使用は、国ごとに30分ほどの時間が割り振られていた。練習終了後、一旦選手村に戻って昼食を摂り、また15時頃からプールでの練習をする。本番前私はトレーナーとして、選手の切れのある動きを引き出すために、マッサージやストレッチ、PNFなどを施術して競技に備えた。19時30分から競技が始まり、終了後選手村へ戻るのが22時頃であった。23時頃から1時頃までその日の疲労を除去するために、選手のケアを行った。次の日も競技を控えているため、選手が動きの感覚を失

わなないように細心の注意を払ってケアを行わなければならない。ケアの方法が適切でないと選手のパフォーマンスを低下させてしまうこともある。我々トレーナーは、日々、選手の身体と勝負をしていたのである。以上、大会期間中、我々トレーナーは非常に過密なスケジュールをこなさなければならなかった。

大会期間中に想像し得ない問題が生じた。直前のプール練習は屋内と屋外で行われたのだが、屋内と屋内では水温差が4℃以上もあったのである。そのために、選手は水温の変化にうまく対応できず、動きの感覚がずれてしまうと訴えてきた。本番用の屋外プールに対応できるように、私は選手にPNFを施し、微調整を行った。写真7にその様子を示した。このように、現場で起こる問題に対して、臨機応変に対応する能力がトレーナーとして重要であり、選手が日頃行ってきた練習の成果を十分に発揮できるようにサポートすることがトレーナーの重要な役割である。

本番直前。井村ヘッドコーチは選手の手を握り、世界一の練習を積み重ねてきた自信を選手に送っていた。過酷なトレーニングをした者だけが見せうるオリンピックという緊迫した舞台での笑顔、土壇場で選手の心を奮い立たせる井村コーチの熱い情熱が日本シンクロチームの幹である。その集大成を見せるために選手は最高のパフォーマンスを試みた。デュエットの演技はほぼ完璧に見て取れた。チームの演技は何カ所かにミスがでた。厳しい練習、スタッフ陣による万全と思われる準備をもってしてもミスは起こる。これがスポーツなのであろう。何かが足りなかったからミスがでたのである、ミスの分析は明白にし、次の戦いにかきななければいけない。

4 オリンピックとは!?

金メダル獲得を目指した我々の挑戦は銀メダルに終わった。演技終了の直後、「完全燃焼

表1 大会期間中の日程

7:00	起床(スケジュールによって起床時間は変わる)・朝食
9:00	移動
9:30 ~13:00	メイン・サブプールの練習 移動・昼食
15:00~	プール練習 演技前の選手のケア
19:30	演技
21:00	移動・夕食
23:00 ~1:00	演技後の選手のケア
	睡眠

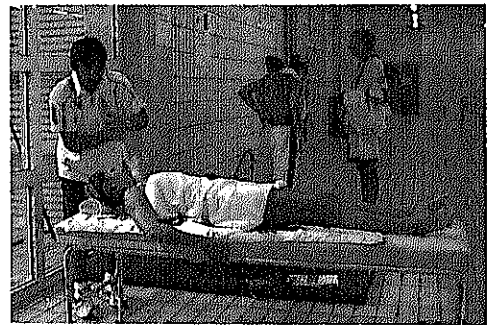


写真7 演技前のケアの様子

した」、「勝ち負けなんて関係ない」と選手たちは満足そうに涙を浮かべていた。だが、私はこの事実のすべてを受け止めることができなかった。今大会で引退を表明したデュエットの立花・武田の二人はベテランの味をだして、日本文化を基調とした変化のある演技でロシアに対抗した。私はあの演技はロシアよりも優れていたのではないかと感じている。さらに体操競技の採点の問題も考え合わせると、採点競技の難しさ、不透明さを感じずにはいられなかった。

シンクロナイズドスイミングが終わり、私は学生時代の専門競技であった陸上競技を観

戦しに行くことができた。そこでは、男子4×100mリレー、同じく男子4×400mリレーで、ともに日本チーム過去最高の4位入賞という、陸上競技出身の私にとっては信じられないような大仕事を目の当たりにした。特に、男子4×400mリレーは3位のナイジェリアとはわずかに0.09秒差という、メダルへあと半歩の激走だった。しかし、どんなに差が僅少でも負けは負け。目標とされていたメダル獲得にはならなかった。0.01秒を競うスポーツの勝敗は明確であった。やはり、勝ち負けを決めようとする限りは、採点競技といえども評価基準が明らかになっているべきだと肌で感じた。

近年のオリンピックでは、新しい種目が増え、様々な選手が出場するようになった。競技によっては、採点のあいまいさが見られるものや、新しい競技ゆえに競技の成熟度が低いものがある。私は、夏季オリンピックに参加するのは今回で2度目だが、以前に冬季オリンピックを2度経験している。冬季オリンピックの種目は、世界中で行われているスポーツではないため競技人口が少ない。そのため成熟度の低い種目もあった。また、冬季オリンピックにも夏季と同じように、評価基準があいまいな種目があった。このような現状を見て「オリンピックの金メダルの価値というのはいったいなんだろうか」と私は感じる。

アテネオリンピックを終えて、私はトレーナーとして、スポーツの真の価値を得るためには何を指していけばよいのかわからなくなった。オリンピックはただ参加することに意義があるのだろうか。金メダルを獲ることに意義があるのだろうか。その競技のナンバーワンを目指すのであれば世界選手権で決定すればよい。芸術性を求めるスポーツであれば、演劇やオペラのように勝ち負けのないところで披露すればよい。今私がオリンピックという現場に立ってみて感じることに、マスコミが「金メダル獲得」と騒いで感動を煽ることとの間には「スポーツの価値観」という

点で大きなギャップがある。私は今回のオリンピックを通じて、オリンピックは今後どうなっていくのだろうか、と考えさせられた。

5 大会を終えて

井村雅代ヘッドコーチを中心としたコーチ3名、マネージャー1名、トレーナー2名、選手9名のシンクロジャパンの飽くなき挑戦は幕を閉じた。

この競技のトレーナーとして、シドニーオリンピック以前の6年前からかかわってきたが、アテネを目指して昨年9月から基本に戻って一から陸上トレーニングをやり直し、コーチと綿密なコミュニケーションを図りながら最善といえる活動をすることができた。今回のオリンピックでは、コーチとトレーナー、選手とトレーナーの十分な信頼関係を築きあげることができた。先述のとおり、シドニーオリンピックに引き続き、今回も採点の不透明さは拭い去ることはできなかったが、選手の頑張りや他のどの競技、どの種目と比べてもナンバーワンに値するといえる。選手の体型、演技の表現力、そして姿勢・目つきが一年間を通して見違えるほど成長し、変化した。日本シンクロチームに関わって改めて人間のすごさを感じた。最後になったが、このような環境を提供していただいた関係者各位に感謝の意を表したい。



写真 8