

## アテネでのコンディショニング

白木 仁

はじめに

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、総勢513名を編成し、26競技にチーム・ジャパンとして挑んだ今大会は、多くのメダルを獲得し、日本を感動の渦に巻き込んだ。

その中で、私は、銀メダルを獲得したシンクロナイズドスイミング日本代表選手のトレーナーをさせて頂いた。シドニーオリンピックに引き続いて銀メダルという結果となったその状況をトレーナーの見地から報告する。

アテネオリンピックが始まるまでに

シンクロナイズドスイミングは「美」と「技」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。

このようなスポーツで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、身体のケアなどのトレーニング計画にゆだねられ、より有効な方法を選択し実施していく必要がある。日本代表候補選手は、2003年9月に決定し、ただちにアテネへ向けての戦略がたてられた。その中で、私は、選手の身体作りのためのトレーニングとコンディショニングのためのケアを任された。本学に新設されたSPEC（体育総合実験棟）で、9月から日本代表候補選手の陸上トレーニングが始まった。シンクロナイズドスイミングは、当然プールで行われるのだが、よりレベルの高い演技をするためには、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るに関わらず、基本の動きから始め、股関節や肩関節等のトレーニングも行った。同調した動きを生み出すために、何度も何度も同じ動きを繰り返す、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。

12月に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、4月にオリンピック予選会があった。国内のプール、さらにオリンピックでは屋外プールで戦うことを想定して、屋外プールを有するグアムで合宿をはり、万全の体勢で8月7日にアテネへ向かった。それまで、陸上トレーニングと選手のケアは継続的に行われ、見せる身体作り・故障しない身体作り・動くための身体作りを行い、パフォーマンス向上を目指した。



写真1 パトラスでのケア風景



写真2 パトラスでのトレーニング風景

力強くダイナミックな動きを獲得するためにウエイトトレーニングを行っている。

### 大会直前の最終合宿

大会の開会式は8月13日に開催され、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が行われた。そこでは、コンディショニングのためのトレーニングとケアは継続された(写真1、2)。専用のプールも設けられ、食事の内容も充実しており、真っ青の海と白の建物が映えるこの街で合宿を行うことができたことは、選手の気持ちがりラックスされ、最高のコンディションにもっていくことができたように感じる。

表1 大会期間中の一日の流れ

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・サブプールでの練習 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

### 会期間中

8月23日から27日の計5日間で競技は行われた。そのときの我々の流れを紹介する(表1)。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。そこでは、メインである屋外のプールとサブである屋内のプールで最終調整の練習が行われる。9時30分から13時まで行われ、メインプールでの使用は、国ごとに30分ほどの時間が振り分けられている。練習終了後は、選手村に帰り、昼食を摂る。また15時頃からプール練習をする。トレーナーは本番前、切れのある動きを創り出すために、マッサージ、ストレッチング、PNFなどを施行し、競技に備えた。19時30分から競技が始まり、終わって選手村へ着くのが、22時になる。23時頃から1時頃までその日の疲労を除去するために、選手のケアを行う。ただし、次の日も競技を控えているため、敏感である選手の動きの感覚を失わないようにケアに努めなければならない。ケアも一歩間違えれば選手のパフォーマンスを低下させてしまう。我々トレーナーも選手の身体と日々勝負をしているのである。こ

のようなサイクルで一日が流れる。非常に過密であることが分かるであろう。

大会期間中に私に難題が降り注いできた。プール練習は室内と室外で行われるのだが、室内と室外では水温差が4以上もある。そのために、選手は水温の変化に対応できず、感覚がずれてしまうのである。室外での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3はその1シーンである。このように、現場で起こる問題を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役割でもある。



写真3 競技前のPNF



写真4

### 大会を終えて

結果はデュエット、チームとも銀メダルに終わった。シンクロナイズドスイミングは審判の採点によって勝負が決まるため、観客と審判を魅了しなければいけない。時には「なぜ、こんな得点なのだろう」と首をかしげたくなることもある。た

だ、金メダルチームのロシアはバレエ的な美にパワーとスピードを持ち備えており、日本もまだまだロシアにおいついていないことを実感した。

井村雅代コーチを筆頭にコーチ3名、マネージャー1名、トレーナー2名、選手9名で金メダルを狙って、猛練習に打ちこんできた。採点競技の歯がゆさは否ないところがあるが、音と光に同調した幻想的な空間に魅せられたアテネの夏であった。

この競技のトレーナーとして、9月から基本に帰って一から陸上トレーニングをやり直し、コーチとコミュニケーションを図りながら活動することができた。今回のオリンピックにおいても、改めて選手のすばらしさ、人間のすばらしさを実感できたような気がする。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。