

オリンピック競泳女子選手の競技力向上についての研究

A study on Development of performance in Olympic women swimmer.

1K06A0838

指導教員 主査 奥野景介史先生

北川 麻美

副査 金岡恒治先生

1. 緒言

第 29 回オリンピック競技大会競泳競技は 2008 年 8 月に北京で開催された。奮闘の結果日本チームは、金メダル 2 個・銀メダル 1 個・銅メダル 2 個の計 5 個のメダルを獲得した。このようにオリンピックで活躍出来る選手はどのようなトレーニングを行い、それが競技力向上にどれほど影響しているのかを調査すると共に、水着やルール改正により競技記録が向上し、現在では様々なトレーニング方法が取り入れられ科学的分析が可能となるなどあらゆる場面で進歩してきていることから、より良いトレーニング方法が整った今、どのようなトレーニングやコンディショニングが競技力向上に効果的なのかを調査すべく本研究を行った。

2. 目的

本研究は、2008 年度北京オリンピック大会競泳競技で入賞した選手を対象に、本大会までの競技力向上の経過およびその推移を明らかにし、よりよいコーチングに役立てることを目的とした。

3. 方法

北京オリンピック競泳競技日本代表女子選手 1 名 (22 歳、2009 年 12 月現在) を対象とし、研究方法として、対象種目とした 100m 平泳ぎおよび 200m 個人メドレーの各年度における最高記録とそのラップタイム、トレーニング実施状況、オリンピックでの参加状況を調査した。

4. 結果

各年度の最高記録およびラップタイムは前後半に限らず不規則に変化しており、高校生時と大学生時ではトレーニング方法および内容が異なっていた。オリンピック大会に向けた 1 年間のシーズンは大会前に 2 度の高地トレーニングを行い、強化を図った。また選考会やオリンピック大会などの主要大会の前は強化合宿を行い、合宿でのトレーニング強化を図った。オリンピック大会はレーザーレーサーの影響もあり、過去 3 年大会のうち北京大会がとてもハイレベルな大会であった。また、対象者の競技結果として 100m 平泳ぎおよび 200m 個人メドレーに出場し、100m 平泳ぎ 8 位入賞および 200m 個人メドレー 6 位入賞であった。環境やトレーニングの変化により競技力が向上した。

5. 考察

競技力向上するためには、技術および体力のトレーニングだけでなく「心・技・体」のバランスが重要であり、メンタル面のトレーニングを行うべきである。これらのトレーニングに加えて、日ごろの栄養補給、休養、マッサージおよびストレッチなどのコンディショニングも大切であった。競泳の特性およびトレーニングの原則を理解し、トレーニングを意識的に行うことで競技力向上に繋がることがわかった。これらの運動生理学、スポーツ心理学、力学、スポーツ栄養学、教育学などが研究され、コーチングに応用されているから、これらをどのように工夫し、どのように活かしていくかが今後の課

題といえる。

6. 結論

本研究は、各年度における競技記録の変遷、トレーニング状況、トレーニング内容、オリンピック大会に向けた1年間のトレーニング計画、オリンピック大会の記録変遷、オリンピック大会への参加状況およびオリンピック大会の競技成績を把握することで、今後の競泳競技におけるトップレベル選手のコーチングに役立つ資料を得ることができた。