

2009 年世界水泳選手権 100m 背泳ぎ種目で金メダルを獲得した日本人男性競泳選手の成長過程に関する一考察：競泳選手の精神的成長に焦点を当てて

A consideration of the process of Japanese male swimmer who got the gold medal at 100 m backstroke in World Swimming Championship in 2009: focused on the mental characteristics of the swimmer

1K06A0929

指導教員 主査 奥野景介先生

古賀 淳也

副査 金岡恒治先生

【緒言および目的】

日本水泳史の中で、背泳ぎで世界大会の金メダルを獲得した選手は少ない。このことから、金メダルの獲得には、努力、才能のほか、身体的な成長、精神的な成長などの外因が必要だと仮定できる。金メダルを獲得した筆者は、メダル獲得までの軌跡を分析する一種のモデルともなりうる。以上のことから、金メダルを獲得した筆者を仮定的にモデル化し、競技力向上の要因を明らかにすることを目的とした。

【方法】

競技記録の対象年度は、2003 年の高校 1 年生時から、2009 年の大学 4 年生時までとし、身長および体重の対象年度は、2000 年の中学 1 年生時から、2009 年の大学 4 年生時までとした。競技記録は水泳の関連雑誌、日本水泳連盟公式ホームページおよび新聞記事等から収集し、身体的特徴は筆者の個人データから、身長および体重を収集した。また、精神的な成長の特徴を検討するためにそれぞれの年代に指導を担当していただいたコーチに対し、ヒアリングまたはインタビュー調査を行った。

【結果および考察】

身体的な変化として、身長は 16～22 歳で 4.1cm 伸びていた。体重には増減がみられた。競技力においては、高校生時代に、3 度高校

総体に出場し 100m 背泳ぎで 2 度の優勝を経験し、ヨーロッパグランプリサーキットにおいて 50m 背泳ぎで優勝した。大学生時代には、北京オリンピック選考会で選考から外れ、悔しい思いをした。しかし、大学 4 年時には、50m および 100m 背泳ぎで日本新記録を更新し、優勝を果たした。そのため、世界水泳選手権ローマ大会の代表に選出された。この大会において筆者は、100m 背泳ぎおよび 50m 背泳ぎで日本新記録を更新し、100m 背泳ぎでは金メダルを獲得し、50m 背泳ぎでは銀メダルを獲得した。

身体的特徴を見ると、筆者の身長は 13 歳から継続的に成長しているのに対して、体重は継続増加ではなく、その都度の微妙な変化が見られた。また成長期を超えた後は、身長はほぼ比例して変化するが、体重の増減はそれに限らないことがわかった。さらに、成長期中学 1 年から中学 2 年で、身長と体重が大きく成長しているが、中学 2 年から中学 3 年の間は、身長は比較的大きな成長を見られた。しかしながら、その後中学 3 年から大学 4 年までの身長は平均して 1%未満の成長率であるが、体重は年によって成長率が疎らであることがわかった。記録の変遷と身体的特徴を比べると、身体の成長が必ずしも競技記録及び競技力の向上に結びついていなかったと考えられる。また、精神的特徴との関連では、目標記録と年間最高記録との差が広がるほど競技力の低下に危機感を感じ、確実な目

標設定を行い、練習に取り組むことによって、精神的な成長と競技力の向上に繋がっていったのではないかと推測される。

以上のことから、水泳競技における競技能力向上は、単に一部分のスキル向上がなされればよいというものではなく、身体的な向上や精神的な成長も必要だと考えられる。また、世界水泳選手権ローマ大会の時には“高速水着”といわれるテクノロジーの改善がなされ、その影響で記録が短縮されたとも考えられる。筆者の経験から、競技者として成長するためには、指導者との信頼関係の構築および効果的トレーニングを行うことが最も重要な要因と考えられる。

【結論】

本研究の結果、競技力向上の要因としては、指導者との強い信頼関係を結び、充実したトレーニングを行うことに加え、身体的および精神的な成長、そして水着等の科学的な進歩を活用し、役立てることが重要だと考えられた。