

オリンピック選考会に向けた長期的トレーニングの評価

Long-term training evaluation toward Olympic trial

1K09B178 星奈津美

指導教員 主査 奥野景介先生 副査 矢内利政先生

【緒言】

日本水泳界は世界に通用する数々の選手、記録を輩出し国際競技力の向上に貢献してきた。近年では2004年のアテネ大会で、戦後史上最多数のメダルを獲得するなど大いなる活躍が見られた。

その一方で、代表選手の新旧交代の遅れやナショナルチームにおける強化方法の再構築などが課題とされた。これまで日本水泳界は経験や失敗からの課題を明確にし、今後の目指すべき方向性を明らかにして、対策を講じてきた。特に北京オリンピック後に日本水泳連盟が公表した強化策は、壮大にかつ科学技術を織り込んだ繊細なものでもあった。

そこで、この強化策の指定選手となった著者の、ロンドンオリンピック代表選手選考会で日本記録を樹立し、ロンドンオリンピックの代表に選出されるまでの軌跡を多角的に分析することで、日本水泳連盟が算定した強化策の目的に沿った強化の妥当性を検証しながら、今後の競技力向上および国際競技力向上のための資料を得ることを本研究の目的とした。

【方法】

これまでに日本選手権の優勝とオリンピックへの出場歴がある一流競泳女子選手（H選手）1名を対象とし、H選手の2011年9月20日～2012年4月7日までのトレーニング記録をまとめていた担当コーチより資料の提供を受け、また詳細については担当コーチへのヒアリングにより調査を実施した。

【結果および考察】

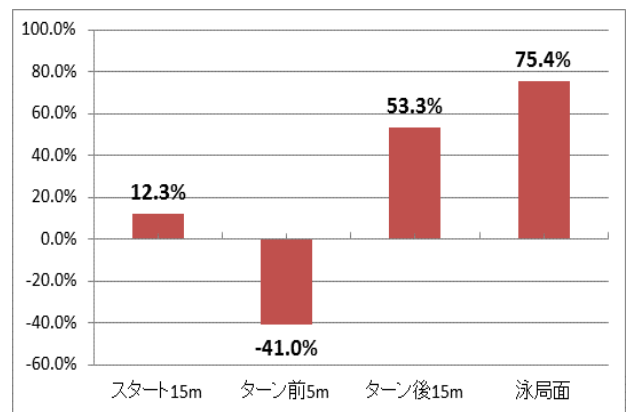
2011年9月～2012年4月までの期間を①準備期、準鍛錬期、②鍛錬期1、③第1回目高地トレーニング（中国・昆明）、④鍛錬期2、⑤第2回目高地トレーニング（中国・大理）、⑥調整期として、それぞれの期間に行ったトレーニングの強度や具体的な練習内容を示した。

また、各週の泳距離の変化を評価することにより、各週の特徴を分析した。その結果、第1回目の中国・昆明での高地トレーニング時に最も泳距離が多く、その泳距離は80,000m近くにまで及んでいた。

客観的な評価には、ゴールセットによる記録の変化を示した。同一環境で得られた4回のデータを比較しており、すべての回で大幅な記録の短縮があった。コーチの評価と

しては、疲労が残る昆明での高地トレーニング直後でも大幅な記録の短縮が見られた点は非常に良い評価をしていた。記録の多少のばらつきがあったのは泳ぎこみの時期であり、高強度のトレーニングをそれほど行っていなかった結果ではないかと推測している。

ロンドンオリンピックの代表選手選考を兼ねた日本選手権では、これまでの自身の日本記録を1秒22更新する2分4秒69の日本新記録と当時の世界ランキング1位の記録を樹立した。世界選手権と日本選手権のスタート15m、ターン前とラスト5m、ターン後15m、泳局面と各局面での比較をした場合、ターン後15mで53.3%の改善が見られ、泳局面においても75.4%と大きな改善が見られた。これは、世界選手権が終了してから課題としていた、ターン動作の改善と持久力の再構築が確実に克服されていたと結論できる資料と考えることが出来る。一方で、ターン前5mは-41%と世界選手権時よりも記録が低下していた。そのため、このターン前の泳ぎの改善点を検証し、さらなるデータを分析し、今後の記録短縮を図る方策を検討する必要がある。



【結論】

北京オリンピック終了後に日本水泳連盟が公表した科学技術を織り込んだ強化策は、対象選手の記録向上に貢献したと考えられる。これは、レースを分析しデータを提供した分析班、トータルケアの専門家であるトレーナースタッフをはじめとするマルチサポートスタッフの支援による影響が大いに見られたことから推察できる。また、トップアスリートを金銭面でもサポートしてきた競技団体からの支援も大きかったと推察する。