

## 風之巻 ～情報を集める～

- 選手村での気分転換
- メディア対策について
- 気持ちの整理



### 風之巻

～情報を集める～

ここでは、混合オリンピックで初めての日本代表選手及びナショナルコーチの方やアジア大会に出場した日本代表選手が、オリンピックに向けたコンディショニングに関して、実を付けていたことをいくつか紹介します。

**■ 選手村での気分転換**

- ・村外にて選手やジョッキング（長野県ソルトレークオリンピック代表選手）
- ・世帯間の交流機会、おにぎりをつくることも気分転換できる（長野県ソルトレークオリンピック代表選手、ロシアチームオリンピック代表選手、シドニーオリンピックコーチ）
- ・下着やウェアなどを洗濯することも気分転換ができる（長野県ソルトレークオリンピック代表選手）
- ・村内で日本旗を飾る（長野県ソルトレークオリンピック代表選手）
- ・料理を作る（長野県ソルトレークオリンピック・ナショナルコーチ）
- ・音楽を聴く（アジア大会出場代表選手）・現地風の電聲クラブを聴いたこと
- ・村内のフットパスセンターに行く（アジア大会出場代表選手）

- ・サカナ（アジア大会出場代表選手）
- ・マッサージ（アジア大会出場代表選手）
- ・温泉（アジア大会出場代表選手）
- ・動物のストローク（アジア大会出場代表選手）

**■ メディア対策について**

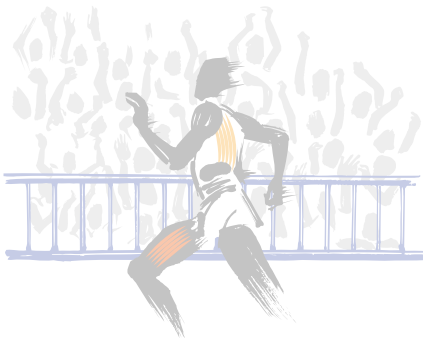
- ・この5日までに、メディアの取材を利用して村からのコンディションを上げる。また、バラバラに受け取るのではなく、定期的に受け、本人が思ったことに応じて、定例に受けたいという意向を伝えるに利用する（長野県ソルトレークオリンピック代表選手）
- ・メディアには、場外での話し、言葉に、彼の言葉が聞かれない（ロシアチームオリンピック・ナショナルコーチ）

**■ 気持ちの整理**

- ・試合の空気に負けるイメージを無くす。実際の試合会場で良いイメージを持っての練習に入る（長野県ソルトレークオリンピック・ナショナルコーチ）
- ・毎日通りの生活リズムを心がけた（アジア大会出場代表選手）
- ・寝るとある程度に寝る。練習をこなすように寝る心地を心付けた（アジア大会出場代表選手）

## 空之巻 ～体調を整える～

- 出発前の準備
- 機内食の食べ方
- 選手村での食事のとりかた
- 補食の考え方



### 空之巻

～体調を整える～

**■ 出発前の準備**

選手村に入村する前は試合場の大会は説明です。体調をこわさないように気を配って日本を出発してください。

試合前には「ごめん」を言いたいという選手もいると思いますが、アジア大会の選手入村することはできません。スーパーや日本食レストランは選手村から離れています。在庫も少ないようです。少量であれば日本のお土産を持参した方がいいと思います。もし、選手村では買えないものは、お土産で買っておくのもいいかもしれません。お土産で買っておくものは、お土産で買っておくのもいいかもしれません。

海外では準備不足などによるけいどう、ミネラル不足も考えられるので、試合当日コンディションを整える選手もいると思います。もし、練習する場合は、ドーピング検査が関わっている場合も必ずドーピング検査と専門家に相談してひらき使用してください。

**■ 機内食の食べ方**

ヨーロッパの場合は、約12時間のフライト中に昼食、軽食、夕食の3回の食事提供されます。

機内ではほとんど動きませんから、練習が得意な選手は機内食に満足しないという意見の多いになりがちです。機内の機食で食事時間を決められ食欲減退も低下しますので、食べ方は気をつけてください。

また、機内は湿度が低く乾燥していますから水分を多く取ります。機内では水分を多くにとるようしましょう。もし、コーヒー、紅茶、緑茶に選ばれる方がアインやアルコールは利尿作用のため水分が失われやすくなるように注意してください。

機内ではお土産に買っておくのもいいです。

アルコール類      コーヒー  
アムコーラ類      紅茶 緑茶