

## (マイナスの面)

A：選手村からカヌー会場までの移動にはシャトルバスがでています。毎日、それを利用して移動しますが1時間かかったので、その移動が一番大変でした。バスが込んでくると特に。試合が8：30から始まる時があつて、試合会場に2時間前に着かなければならない時は、朝4時に起きなければならなかったことが大変でした。

Q：合宿の時に気分転換する時はどうしますか。

A：カヌーの場合は特に門限がなく、選手個人にまかせられていたので、仲間とお茶を飲みに行ったり、買い物に行きました。

Q：メディアが競技に対して影響を与えましたか。

A：特にありませんでした。

Q：気候はどうでしたか。

A：暑かったけど、それほど気になりませんでした。ただ、日差しが強く、練習するときも普段もサングラス無しではいられませんでした。

## 3. 自分のコンディショニングの基準をどこにおいていますか。また、その順番はどうですか。

(体力面・技術面・メンタル面・食事・体重・体脂肪率等)

A：時期によって違います。試合直前まできたら、体力面に関してはあつて当たり前、直前になって上乗せできるとしたらメンタル面しかないと思うので、メンタル面が大事かもしれません。それ以外のときは体力面が一番重要だと思います。もともと太るタイプではないので体脂肪率は大丈夫なのですが、海外の選手と比べて10 kg ぐらい体重が違うので、筋肉量を増やそうと努力しています。

## 4. 水分補給についてどのように考えていますか。

A：飲み物に関しては特にこだわりはないです。練習中はノドが乾きやすいこともあつて水やスポーツドリンクを薄めた飲み物を船にのせて、頻りに飲むようにしています。

## 5. ケガや病気に対する注意はしていますか。

A：ケガはほとんどしたことがないので、あまり注意はしていませんが、練習後に十分ストレッチはしています。それと、思い出したようにアイシングをする程度です。逆に病気になることがよくあつて、体調をくずして入院したこともあります。

## 6. メンタルトレーニングは実施していますか。

A：他の選手は行なっている人もいますが、私は行なっていません。

## 7. 食事に関するサポートはどうですか。

A：ナショナルチームとしては実施していないので、筋肉量を増やそうとしていることもあつて個人的にお願いしています。

## 8. 試合にのぞむ時のコンディショニングについて

Q：調子が悪くて試合に望まなくてはならない時はどうしていますか。

A：持てる力を100%出し切ることに専念します。

Q：調子が良いけれど結果がでていない時はどうしていますか。

A：調子が良くて結果がでていない時は自分ではないと思っています。

Q：体力面・技術面・メンタル面・食事等の面からジュニア選手には何が必要だと思いますか。

A：すべての面で知識が必要だと思います。自分でも最初は詳しくなかったのですが、スポーツは身体を扱うことなので、どのようにして肩が動いているか等、身体の構造・しくみを勉強する必要があるのでないかと思っています。それがわかると、自分でもっと考えて練習やトレーニングを効果的に行なうことができるのではないかと思っています。食事についても、選手としてどのような食事を摂ればいいのか等がわかってくるのではないかと思っています。