

9. 練習していて一番使っている部位はどこですか。

A：上半身が注目されますが、体幹部を一番使っています。疲れるのは、大腿部の裏側と体幹部・肩周りです。技術的な面では、上半身と下半身をどうやって連動させるかということが非常に難しく、課題です。

10. 今の競技種目を行なっていて何が必要だと思いますか。

A：競技時間が1分50秒前後なのでスピードの持久性が必要で、スタートで先行してもどうしても身体の大きい海外の選手に比べると後半かわされる展開になってしまいます。これから、海外で戦うためには、ある程度筋肉量をアップして海外の選手に負けないようにしなければならないと思います。

11. 選手として必要なものはなんですか。(いろいろな面から)

A：やる気かな。あとは、1人で練習することは非常に大変なので、サポートしてもらえる方がいることなどがありますが、一番は一緒に練習できる仲間がいるといいと思います。それだけで、モチベーションが上がると思います。

【コンディショニングについての情報】

日本オリンピック委員会のホームページでもコンディショニングについての研究レポートが紹介されていますので参考にしてください。

○ 日本オリンピック委員会 (JOC) ホームページ：<http://www.joc.or.jp>

JOCトップページ ⇒ 連載・読み物 ⇒ オリンピックに向けたコンディショニング

- ・ Vol. 1：オリンピックにおけるコンディショニング (2004.4.1)
- ・ Vol. 2：海外におけるコンディショニングの取り組み (2004.4.1)
- ・ Vol. 3：わが国トップ選手のコンディショニングの実態と課題 (2004.4.1)
- ・ Vol. 4：わが国トップ選手のコンディショニングの実態と課題
～ 第14回アジア競技会 (2002/釜山) におけるアンケート調査より ～ (2004.4.22)
- ・ Vol. 5：用意周到ーシンクロナイズドスイミング日本代表チーム、シドニーオリンピック事例よりー (2004.4.22)
- ・ Vol. 6：ソルトレイクシティー大会事例より (2004.5.27)
- ・ Vol. 7：冬季オリンピックにおけるアメリカスピードスケートの大躍進の影に (2004.6.17)
- ・ Vol. 8：移動時のコンディショニング (2004.7.15)
- ・ 最終回 トリノ、北京へ向けて (2004.10.28)

当体育センターでは、各学校、部活動等でスポーツ栄養を実践するためのお手伝いをします。
スポーツ栄養の研修会をご希望の方は、下記のところまでお問い合わせください。

お問い合わせ

富山県総合体育センター企画情報係(トレーニング室)

〒939-8252 富山市秋ヶ島183(富山空港横)

TEL 076(429)5455 FAX076(429)4163

ホームページ <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou>

Eメール: palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp



(印刷) 有限会社 A T 企画印刷