

●終わりに

華々しい活躍をするオリンピック選手も、もとは各都道府県に所属するジュニア選手でした。その意味では、オリンピック選手の土台作りは中央競技団体よりもむしろ各都道府県にあると言えるのではないのでしょうか。富山県の選手や指導者の方々の益々の活躍が期待されるところです。

オリンピックに出場した選手・コーチが語る“コンディショニングⅡ”今号はシドニー五輪に出場した本県の選手・コーチのコンディショニングについて聞きました。

【荒瀬 洋太選手】(シドニーオリンピック水泳出場)

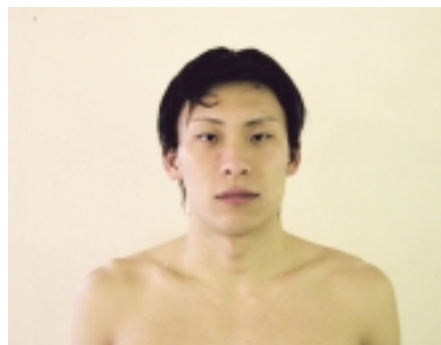
1. 初めて国際大会に出場したのはいつですか。

A：中学校3年生の時です。

Q：その時のコンディショニングはどうでしたか。

A：初めての国際大会だったので、いい意味で緊張していました。

ベストタイムもでたのでよかったですと思います。



2. 海外におけるコンディショニングの取り組み

Q：海外に行く場合は何に一番気をつけますか。

A：食事と睡眠です。特にぐっすり眠れることが大切です。

Q：食事に関してはどうですか。

A：合宿に行くといつも洋食で日本食が食べられないので、食べ過ぎで太らないように注意しています。合宿に行く場所は決まっていたのですが、十分食べられればよかったので、特に食事をする場所は決めていませんでした。サプリメントは使用していません。

Q：1回の合宿の期間はどれくらいですか。

A：だいたい1ヶ月くらいです。

Q：時差は影響しますか。

A：アメリカに行ったとき最初は1週間くらい影響がありました。何度かいくうちに慣れてきました。

Q：シドニーの選手村に入って何か工夫・注意したことはありますか。

A：選手村に入るまでは、いつも指導してもらっているコーチについてもらっていました。選手村に入ると全日本のコーチが担当になり少し不安な面もありましたが、タイムを計ってもらったり十分サポートしてもらいました。

Q：移動時（飛行機・バス等）の時、何か注意していることはありますか。

A：飛行機での移動時に、足とかがむくんだ感じがしたら通路の後方のスペースでストレッチングをしていました。

Q：コンディショニングを調整する上で、何がプラスまたはマイナスの影響をもたらしましたか。その要因はなんですか。

(プラスの面)

A：オリンピックの時は、大会中、日本食を用意してもらったことがよかったですと思います。

(マイナスの面)

A：特になかったと思います。

Q：合宿の時に気分転換する時はどうしますか。

A：観光に行ったり、買い物に行ったりしました。