

らない印象のようでした。それよりも、周囲の環境、つまりマスコミ、水連の関係者、各関係者からの応援や励ましなどのため、周りの雰囲気が一番変わったのではないかと思います。本人はあまり気にしていなかったようですが。

Q：移動時（飛行機・バス等）に何か注意していることはありますか。

A：移動時は、水分を補給したり、足がむくまないようにストレッチをしたりすることは選手としてはあたりまえだと思います。ただ、シドニーオリンピックに行く前にアメリカで合宿をしていました。そこからシドニーに入るときに、飛行機のフライト時間が14時間30分あったので、良いコンディショニングで入れるようにアメリカからはファーストクラスで行きました。この利点は、足を伸ばしてベッドで寝るような状態で移動できたからです。

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が。その要因はなんですか。

A：コンディショニングするということは、少しでもプラスになるように行うことだと思います。ただ、いつもできていたことができなかつた時に、「あ、しまった。」という気持ちにならないようにすることが大事なのではないかと思います。大きな大会だから何か特別なことをするのはなく、普段の大会、生活から行っていることを普段どおりできればいいのではないかと思います。大会だからと直前になってあせらないように、もっと長い目で見てコンディショニングを考えていくことが大切だと思います。

Q：合宿の時に気分転換する時はどうしますか。

A：合宿の時は、選手もコーチも集中するし、コーチは選手に対して次元の高いレベルの練習を要求します。海外の合宿の場合ですが、海外に合宿に行くということ自体が選手のモチベーションを上げるし、気分転換になっているようです。ただ、長い合宿で生活パターンがマンネリ化するので、オフの日は有名な観光地に観光に行ったり、買い物をしたりします。特に選手は買い物をしたがります。ただ、合宿の後半は観光や買い物よりも、部屋で休んでいることのほうが多くなるようです。日本人はこもってしまうことが多くなるようなので、レストランなどに出かけ、うまくない英語を使ってコミュニケーションをとるということも大事で、その土地に慣れるということも大切なことだと思います。

2. 選手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：今、自分がどのような状態にあるかということがわかっていることが一番重要だと思います。長い選手生活ですから、あまりいい状態でないことがあると思います。むしろ、本当に絶好調ということの方が少ないのかもしれませんが。「普段より少しいいかな」とか「普段より少し身体が重いな」とかの体調の中で、その時に何をすれば調子が良くなるのかということ、わかるようにならないといけないと思います。それがフィジカルトレーニング、技術、メンタル、栄養なのか、リラックスすることなのかなど、判断できるようになれば一番いいと思います。その時に、自分の調子を敏感にわかるということが大切だと思います。コーチという立場なので、練習ではレベルアップすることを求めます。常にその練習についてこられるような体調でいて欲しいと思います。今日は睡眠不足だとか体調が悪いだとかということがないように、そのためには、普段の規則正しい生活ができていないと、やはり無理なのではないかと思います。練習前までには、体調面、メンタル面もいい状態にしておくことが選手として努力するべきことであり、大切なことだと思います。練習をしていくと体力レベルが下がってきます。疲れてきたからといっていい加減な練習をするのではなく、その時にでもしっかりした技術が発揮できるように、普段から意識して練習することが大切だと思います。

3. 水分補給についてどのように考えていますか。

A：のどが乾いて水分が欲しいと思う前にこまめに飲むようにさせています。以前はサプリメント的なものを飲ませていましたが、濃度の問題や好みもあるので、最近は普通の水にしています。