

おわりに

スポーツ医・科学的トレーニング専門委員会副委員長

富山大学 教授 北村 潔 和

私の研究室ではスポーツを指導するにあたって指導者が配慮しなければならない事柄について検証している。いままで自分（学生）が受けてきたその指導が何のために必要で、どのような意味があるのかについての疑問を解き明かそうとしている。小さな疑問を学生たちと実験を通して解き明かすことは楽しいことであり、指導者養成につながると期待している。また、競技力の高い選手はいい指導者から育つ、素質もいい指導者にめぐり合わなければ開花しないと考えている。

実験の1つは運動中に水を飲むことの是非である。炎天下での練習や試合は熱中症などを誘発する。それを予防するには適切に水分を摂ることである。最近の指導者にしてみればこんなことはあたりまえのことである、と思う。しかし、もう少し、踏み込んで、いつ頃、どれくらいの水分を、どんな方法で摂らせることが最も有効かと問いかけると答えることが難しくなる。また、性や年齢の違いによってはどうかとたずねると、また、答えに窮する。

去年は硬式テニス、今年はバレーボールについて実験した。明らかになったことは、屋外であっても、体育館であっても、30℃を越す環境温度で2時間程度の練習や試合を行うと体重が2.0kg～3.0kg減少した。この体重減少量は、性や年齢に関係なくほぼ同じであった。

どのように水分を摂らせると体重減少が起こらないかを検討すると、練習中では水分を摂る時間を頻繁に設けて、自由に摂らせることがいいようだ。規定量を強制的に摂らすことが必要だとする報告もあるが、そうなると環境温度を考慮する必要がある。外気温が低いときは少なく、高いときは多くなる。選手は自由に水分を摂らせるようにするとそれなりに対応する。いつでも水分を摂ることのできる安心感があると、むやみやたらに水分を摂ることは無いようだ。ヒトは、このような感覚にすぐれていると言ってよい。

再認識させられたことは、水分を摂るのを制限すると気分（心理）に影響し、運動量の低下や集中力を乱し、ラケットのコントロール、身体の動きに何がしかの影響を与えることである。あたりまえのことのように思うが、このことが、練習の質を下げ、技術的な側面にまで影響を及ぼすことである。さらに、水分を摂らないことは、主観的な疲労感を高めることになり運動量が低下する。

いつも思うことは、あたりまえと考えられることも、再度自分に問うてみて明確な答えが出てこなければ勉強しなおすことが必要だと。スポーツ指導も同じで、いつも勝てないのなら、勝てない原因を足元から問い直す必要がある。それも、素質のある選手がいらないと考えるのではなく、この指導でいいのかと。

本委員会では、指導者養成から始まり、体力、栄養、メンタル、技術を提案し、実践してきた。競技力の更なる向上を期待するなら、ここらで、再度指導者と向き合う時期にきていると思う。