

3 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”

今年の夏にアテネオリンピックが開催されましたが、富山県からも北本 忍選手（カヌー・カヤックフォア500m）、谷井 孝行選手（陸上競技・競歩20km・50km）、山崎 勇喜選手（陸上競技・競歩20km・50km）、舩田 圭太選手（バドミントン・男子ダブルス）、大東 忠司（バドミントン・男子ダブルス）、山田 青子選手（バドミントン・女子ダブルス）、石田 利佳選手（女子ホッケー）が出場しました。また、前回のシドニーオリンピックには、荒瀬 洋太選手（筑波大学）、コーチとして加藤 裕雄氏（富山県総合体育センタースポーツ専門員）が参加しました。すべての選手にインタビューはできませんでしたが、今号と次号の2回に分けて選手・コーチとしての立場から大会に向けてのコンディショニングについて聞いていきたいと思います。

【北本 忍】

1. 初めて国際大会の出場したのはいつですか。

1997年大学3年生の時です。

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：食事と宿泊施設です。

Q：食事に関してはどうですか。

A：いつも合宿に行くところは同じで、日本食があるところや店など何処に何があるかわっているので、それ以外に気をつけていることは特になりません。日本代表の合宿などでは栄養士の方が帯同しないので、日本にいるときに栄養士の方にアドバイスをしてもらっています。それを参考に合宿に行くときに用意します。ただ、他の荷物も多いので必要最小限にしています。もし、その他かに必要があれば現地で調達します。合宿にいくと体重が減る傾向にあるので気をつけています。

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：基本的に影響を受けないタイプのようなので。ヨーロッパに行くときは大丈夫ですが、アメリカに行ったとき1度影響がありました。

Q：アテネオリンピックでの宿泊施設はどうでしたか。

A：私が寝るのには大丈夫ですが、大きな人だったら少し小さかったかもしれませんね。それから、ベッドが柔らかすぎて腰がいたくなりました。

Q：アテネ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：特にはありません。カヌーは競技の特性上、町から離れた場所で合宿等を行なっていて何も無いところが多いのですが、選手村は逆にいろいろなことがすべて整っているので快適でした。

Q：移動（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：エコノミー症候群の予防のため、飛行機に備え付けてある青竹のようなもので足踏みをしています。

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か。その要因はなんですか。

（プラスの面）

A：海外に合宿に行ったりするときは、日本からカヌーを持っていくことは、運搬や費用の面から大変なのでカヌーを現地で借りることになります。そうすると座る場所を足の長さにあわせる等、カヌーを調節しなければならないので、その作業で1日かかります。アテネの場合は、事前のワールドカップの時に自分のカヌーを持って行って、そのままアテネに持っていったので、それが一番よかったです。

