

**3. コンディショニングの基準をどこにおいでいますか。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：十分な睡眠と、十分な栄養がとれることが重要だと思っています。試合前にマッサージをして体が軽くなりすぎると逆に調子がよくなく、自分では少し疲れがあるくらいがパフォーマンスを発揮できると思います。技術的な面では、専門的になりますが水のかかりがいいか悪いかで判断しています。ベスト体重はありますが、特にそれに合わせなければならぬということはないと思っています。±1~2kg差があっても、水のかかりがよければ気にしていません。体力面・技術面・メンタル面の中では、技術面が1番、2番目に体力面、3番目にメンタル面です。技術面が調子がよければ、体力もついてきて、精神的にも充実してきます。

**4. 水分補給についてどのように考えていますか。**

A：飲み物はいつも水です。ノドが乾く前に飲むようにしています。飲む量はあまりこだわっていません。

**5. 試合に臨む時のコンディショニングについて**

Q：調子が悪くて試合に臨まなくてはならない時はどうしていますか。

A：本当の調子はレースで水に飛び込まないとわからないので、「レースで飛び込む直前までに調子がよくなればいいや」という気持ちでレースに臨むようにしています。

Q：調子が良いけれど結果が出ていない時はどうしていますか。

A：調子が良すぎてオーバーペースになったり、調子がいいから細かい戦略を考えすぎてしまって結果が出ないことがあるので、そのあたりに注意しています。

Q：体力・技術・メンタル・食事等の面からジュニア選手には何が一番必要だと思いますか。

A：基本的な技術だと思います。基本的な技術がしっかりしていれば、あとは練習を重ねていけばスピードもついていきます。

Q：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：強くなりたいとか、速くなりたいという気持ち(意欲)が大事だと思います。

**【加藤 裕雄氏】(シドニーオリンピック水泳コーチ)**

**1. 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：海外に行くときは、約1ヶ月前後の長い合宿になります。練習時間は海外の環境によって変わってくるので、練習環境がかわっても重要になってくるのは食事と睡眠だと考えています。早朝練習の後すぐに食事の準備ができるかどうかや、選手が休んでいたい時間に掃除にこないようになど、ホテルと交渉し、選手が必要な時に食事と睡眠がタイムリーに確保できるようにしています。練習を集中して行なうためにも重要なことだと思います。

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：私自身、代表コーチではなかったので、オリンピックの選手村とメインプールには入れませんでした。それ以後は、担当のナショナルチームのコーチにお願いすることになりました。専門の技術的なことに関しては、特にアドバイスはしていません。オリンピックだから特別なことをするのではなく、どのような大会でも準備することは同じなので、ウォーミングアップなどを含めていつもの大会のように行うように伝えました。オリンピックが始まる2週間ぐらい前に、大会で使用するプールで練習できる機会があって、事前に慣れさせるということを行ったのですが、荒瀬選手は日本で行っている大会のプールとあまりかわ

