

#### 4. 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：コーチとしてこういう状態にしてはいけないことです。ただ、どうしてもうまくいかないこともあります。さきほどと同じになりますが、長い選手生活の中でこのような状態で練習していることもあるので、調子が悪くても最低限これだけはやらなくてはならないこと、また、調子が悪くても必ずできることを普段から意識させておくことが大切だと思っています。小さなレースでも、その時のコンディションでどうしたら自分のベストが出るか、常に考え調整することが、大きな大会でのコンディショニングにつながるのではないのでしょうか。

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。

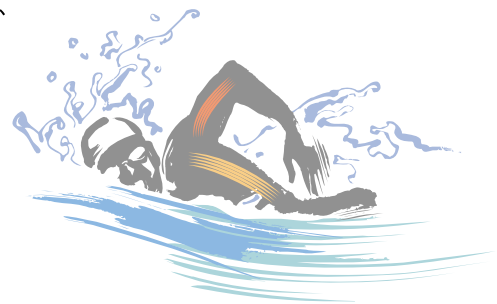
A：選手はレースでいい結果を出したいと思っているので、いつもより気持ちが高ぶって力むことが多いと思います。水泳の場合は、調子がいいときほど、大きな大会で前半から飛ばしすぎて、後半かわされてしまうレースが多いと思います。調子がいい時ほど、自分のレース展開などを考え落ち着いて慎重にスタート台に立たせるようにさせています。調子がいい時というのは、選手が自分で意識しなくても高いパフォーマンスが発揮できますから。

#### 5. 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：自分が取り組んでいるスポーツでこうなりたいという夢（目標）は絶対必要だと思います。夢に向かって努力しているのだけれども、自分が迷子にならないように。夢をかなえるため、今の自分はどの位置にいて、どのような努力（体力・技術・メンタルなど）が必要なのか、しっかりわかっていることが大切だと思います。そういうことをいつも意識することによって、普段の練習も日常生活もかわってくるのではないのでしょうか。

#### 6. 指導者として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：選手としては夢（目標）があること。夢も必要ですが、実現させるために途中でいろいろな目標があると思います。その目標を実現するためにどうすればいいかをいつも意識して、毎日練習に取り組むことが大切だと思います。それと一番大切なのは途中でやめない、あきらめないことだと思います。やめないことも一つの才能だと思います。指導者としては、少しでも大きな夢を選手に与えて、それが実現できるかもしれないという雰囲気をつくること。だれでも目標を達成するために努力をするけれども、よく天才的な能力があるといわれる人は、努力に無駄がなく、努力したことがすべて結果につながる人だと思います。つまり、たくさん努力しなければならないことの中でも、自分にとって何が必要かわかっていて、それに対して常に努力できるから、結果にもつながっていくのではないのでしょうか。選手も指導者も、結果に結びつくような努力をしていかなければならないのではないかと思います。



当体育センターでは、各学校、部活動等でスポーツ栄養を実践するためのお手伝いをします。  
スポーツ栄養の研修会をご希望の方は、下記のところまでお問い合わせください。

お問い合わせ

**富山県総合体育センター企画情報係(トレーニング室)**

〒939-8252 富山市秋ヶ島183(富山空港横)

TEL 076(429)5455 FAX076(429)4163

ホームページ <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou>

Eメール:palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp



〔印刷〕 有限会社 AT企画印刷