

# JISS

Summer 2004

## Athens *go for medals in*

### 【特集】アテネオリンピック直前! レスリング日本代表チーム合宿 at JISS

富山総監督に聞く

レスリングはこれまでのオリンピックで45個のメダルを獲得してきた、日本のお家芸とされる競技である。しかし、第24回ソウル大会の佐藤選手の金メダルを最後に、最近の3大会で金メダルを獲得できず、前回のシドニー大会では、グレコローマンスタイルの永田選手の銀メダル1つの獲得に留まっている。シドニー大会以降はチームの強化にますます力を入れ、JISSも強化の拠点となり、アテネ大会の予選ではシドニー大会を上回る出場枠を獲得している。また、女子レスリングもアテネ大会から正式種目として採用され、全ての階級で金メダルが狙えるとして注目されている。

今回は、オリンピックロサンゼルス大会の金メダリストであり、日本レスリング協会強化委員長、日本代表チーム総監督の富山英明氏に、JISSでの合宿中にお話を伺った。



体操競技場はアテネオリンピックで使用する器具を導入

# オリンピック目前

## JISSで最終トレーニングに励む日本代表選手たち

レスリング、体操、水泳、ウェイトリフティング、卓球、カヌーなど

アテネオリンピックを目前にJISSは各競技団体の合宿で賑わっている。特集でお伝えしたが、レスリングは男子が5月から100日合宿に入り、その多くをJISSでのトレーニングに充てている。女子もオリンピックまでの調整は国内を中心に行うため、JISSの利用が増えている。

体操競技は、協会が購入したアテネオリンピックで使用される器具を導入した。トレーニングの拠点をJISSにおいている米田選手、水島選手のほか、鹿島選手、富田選手らも本番の足馴らしにJISSを利用する予定だ。

その他、水泳(競泳、シンクロ、水球)、カヌー(カヌー)、ウエイトリフティング、卓球、カヌーなどがオリンピックまでの最終調整をJISSで行う予定である。

JISSの専用施設は夏季種目しかないため、意外に感じるかもしれないが、この時期はトリノを目指す冬季種目の選手の利用も目立っている。利用の目的は主にシーズン前の体力トレーニングで、スケート、スキー(アルペン、ジャンプ、フリースタイルスキー)の選手がその中心だ。



ウェイトリフティング代表選手

JISSプロジェクト報告  
**progetto**  
プロジェクト  
No.1

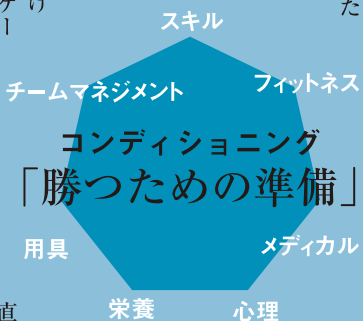
### コンディショニングの成功・失敗要因に関する研究プロジェクト

## オリンピックにおけるコンディショニングの成功・失敗要因を探る

釜山アジア競技大会において日本代表選手を対象にアンケート調査を行い、国際競技会におけるコンディシ

「オリンピック」という検舞台で最高のパフォーマンスを発揮するためには、コンディショニングがカギとなるだろう。オリンピックでのコンディショニングには、選手村での生活環境、時差、気候、食事、トレーニング環境、メディアの取材など、様々な要因が関係している。そこで、本プロジェクトでは国際競技力向上に直結する課題の一つとして、オリンピックにおけるコンディショニングを取り上げ、その研究成果がオリンピックに向けた様々な準備の局面に活用されることを目標としている。

「コンディショニング」は非常に定義するのが難しい言葉であるが、本プロジェクトではそれを「勝つための準備」とし、スキル、フィットネス、メディカル、心理、栄養、用具、チームマネジメントの7つのカテゴリーから捉えている。これをもとに、オリンピックやアジア大会における事例調査やアンケート調査を実施し、日本代表選手の実態や課題を明らかにすることによって、2006年トリノ冬季オリンピック、2008年北京夏季オリンピックに向けた課題の収集・分析に取り組んでいる。こうした調査はこれまで前例がなく、日本の国際競技力向上を支援するという国立スポーツ科学センター(JISS)の立場をいかに取り組みであり、今後の日本選手の活躍に貢献することができると期待されている。



今回のプロジェクトでは、これまでに得られた知見の普及・認知のためにさまざまな媒体(ホームページ、オリビアなど)を通じて情報提供を行っている。オリンピック派遣選手に配布される五輪書にも「勝つための準備」としてコンディショニングに関する内容が掲載予定であり、本プロジェクトから得られた知見還元を選手へ積極的に進めている。

(紹介: 清水 潤、村上貴隆/コンディショニング成功・失敗要因プロジェクト)

ヨニングの成功・失敗となる要因について検討した。その結果、心理面のコンディショニングは特に金メダルの獲得に強く影響していること、大会会場では食環境が異なるため栄養面のコンディショニングを維持することが難しいと報告された。また、オリンピックの事例調査として国内外の選手、コーチのインタビュー調査を行っており(7競技、8事例)、成功・失敗の要因について前述した7つのカテゴリーの観点から検討した。この一連の調査から代表選手・コーチ・スタッフにも役立つようなキーワードを抽出した。さらに、海外におけるコンディショニングの取り組みについても調査を行っている。その一例として、イギリスではアテネで最高のパフォーマンスを発揮するために徹底した暑熱対策を講じており、個別の水分補給とクーリングのプランニング、暑熱反応テストを行っていた。また、直前合宿地にはキプロスを選定するなどマクロから、個人の水分補給プランといったミクロまで幅広い角度から取り組んでいる。

■アテネオリンピックに向けて、現在どんな強化を行っていますか。

男子はJISSで、女子は櫻花園スリリング道場(新潟県十日町)とJISSで強化を行っています。特に男子は100日合宿と銘打って、アテネオリンピックに向けてJISSを中心に強化をしています。

■アテネオリンピックが目前に迫っていますが、レスリングの現在の状況を教えてください。

アテネオリンピックの出場枠は、前回のシドニーオリンピックを上回る数を確保しました。結果から言えば、強化の効果は上がっていると言えるのではないのでしょうか。現在のアジアのレスリングレベルは高く、特に軽量級は世界でもトップレベルにあります。また、ソ連が崩壊したあとは、15の共和国から力のある出場選手も増えました。しかも、韓国やイランも力をつけた。今は前日計量のため方も変わった。今は前日計量のため



### JISSを拠点とすることで集中して合宿できる環境ができた。

JISSを強化拠点にしていますが、それ以前と違いはありますか。

日本のレスリングの中心選手は自衛隊や警視庁ということもあり、以前はそちらの練習場を借りることも多かったんです。ただ、組織の特性上、自由にできないところもありました。それがJISSを拠点とすることで、集中して合宿できる環境ができました。ケガをすればすぐにスポーツリハビリテーションが受けられ、充実したりハビリエーションもできます。また、医・科学・情報が一カ所に集中しているところも非常に大きい。安心して練習ができますね。特に良かったことと言えば、レスリング界での情報共有ができるようになったことですね。

ただ、欲張ったことを言えば、JISSは機能が集中している反面、凝縮しすぎているというか、都内というところもあってゆとりがない感じがあります。宿泊施設も安眠できないという声を聞くこともあります。

めか筋力のある選手が有利になっているところもあります。私が現役の時と比べると日本選手は勝つことが難しくなっていますね。日本の強化で注目できるのは、和田貴広コーチが戦略的に良いものを取り込んでいるところだと思います。以前は「攻める」ことが日本のレスリングスタイルだったんですが、今は攻めるだけでなく相手の攻めに合わせていくカウンターアタックの戦法が効果を上げています。和田コーチの人間性も信頼されており、選手がついてきています。

## 【特集】アテネオリンピック直前! レスリング日本代表チーム合宿 at JISS

### 富山英明総監督に聞く

go for medals in



リラックスできる場所が少ないかな。レスリングの日本代表選手は、自分のチームに戻ればキャプテンやコーチを兼務している選手もいる。そのうなると、自分の練習以外にも気を配らなければならなくなる。でも、JISSを拠点にすることで頻繁に代表選手を集めて練習しやすくなると、選手も練習に集中できるようになりました。

ジュニアからの育成も、JISSを拠点にしたおかげでうまくいっているように思います。ジュニアも代表選手の合宿に参加しやすくなって、様々な刺激を受けているようですね。実際に、100日合宿にはアテネ後に活躍する選手も参加させて強化を図っています。それ以外にも、ここには歴代のメダリストの写真やポスターも掲げています。こんなものもジュニアの刺激になっていますね。ともかく、現在の選手の強化も大切だけど、ジュニアの強化も大切。ジュニアなくして強化なし」と思っています。いつまでも年齢の上の選手が頑張っている競技は下が育っていない証拠でもあるでしょう。

JISSの良いところは、スポーツ医・科学情報だけでなく、他の競技と一緒にいるところが良いと思っています。他の競技との情報交換ができます。施設情報や大会開催国、練習方法などの情報が、会議のような場ではなく気軽に情報交換できる。自分が選手の時は「他の競技の選手と話をするな」なんて指導をされる場合もあったけど(笑)。私はそういうのは好まない。フレンドリーなのがいいと思っています。

JISSで残念なことは、スタッフの入れ替えが早いことかな。人間関係ってのは、名刺交換すればできるものではないでしょう。1年以上かけて作った人間関係があっても、すぐに期限が来て退職してしまう。もったいないね。

### 戦後のオリンピックから続いているメダル獲得の可能性は十分にある。勢いに乗ることが大切。



■アテネオリンピックでの抱負をお聞かせ下さい。

レスリングは、戦後のオリンピックからずっと続いています。これは続けていきたいし、メダルを獲得する可能性は十分にあります。世界レベルには接近してあります。ともかく勢いに乗ることが大切。女子レスリングは全階級金メダル獲得の可能性がありますが、先に行われる女子に勢いをつけてもらいたい。レスリング協会も福田会長(JOC強化本部長)を中心に非常に良い雰囲気になっている。これも大きいと思います。

男子は開会式に出ます。開会式後、試合まで日にちがあるから、ともかくオリンピックを感じてもらいたいと思っています。世界選手権とオリンピックの違いはなんと言っても開会式です。それを体験することも大切だと思います。

レスリングは、アテネオリンピックまで強化合宿やドイツやハンガリーなど海外遠征を休みなく繰り返す予定である。活躍をおおいに期待したい。

# JISSレストラン・アールキューブで アテネフェア開催!

7月8日、国立スポーツ科学センターレストラン「アールキューブ」にて「アテネフェア」が開催された。アテネフェアは、アールキューブにオリンピック選手村のレストランを再現し、オリンピックに臨む選手が選手村のレストランを疑似体験できるものである。当日はウエイトリフティング、体操競技、レスリングなどの約100人の選手、コーチ等がフェアに参加した。アテネフェアを開催するに至った経緯やその意義などを栄養指導室の小清水孝子管理栄養士に聞いた。



Athens fair

## ■アテネフェアを思いついたらきっ かけは?

▼国際大会において、選手村での食事はコンディショニングに影響を与える一つの要因です。シドニーオリンピックではシドニー大学が選手村で提供されるメニュー等の情報をインターネットで公開していました。私はその情報を基に栄養指導をしていました。しかし、実際に選手村に行くとはレストランの規模が大きかったりして、選手は指

示された料理を選択することができませんでした。また、メニューが事前に公開されていたものと違ったこともうまく料理を選択することができなかった要因の一つです。このような経験が今回の企画の根底にあります。そこで選手村のレストランを再現し、どのよう



レストラン・栄養指導室スタッフと  
小清水管理栄養士



に選んだら効率的かを体験してもらい、少しでも選手村での生活に対する不安を取り除くことができたらと考え、選手村の食堂のシミュレーションを思いつきました。

▼メニューが英語表記されていますが?   
▶選手村のシミュレーションという意味合いの他にも、教育的な配慮もしました。海外に行けば料理のメニューも英語表記

▼今後の予定は?   
▶トリノオリンピックや、アジア大会の前にも同様の企画を考えています。今回の反省点もふまえ、よりよいイベントの企画をしていきたいと思えます。そのためにも今後とも競技団体、選手、コーチの方々にご協力をお願いしたいと思えます。

▼選手、スタッフの反応は?   
▶全体的には好評でした。ただ、参加して頂きたい選手、スタッフに十分告知することができなかったことなど課題も多々あります。

です。それにとまどわないうに、例えば主菜を「Main Dish」、副菜を「Side Dish」のよこに表記しました。その他にもアテネに事前調査に行きましたのでその結果を選手にフィードバックするディスプレイなどにも工夫をしました。