

JISS

Autumn 2005



【特集】
JISSを活用して
トリノに行く

Go for
TORINO [1]



Go for TORINO [1]

【特集】JISSを活用してトリノに行く



■コンディショニングは順調に進んでいますか？

昨年度はジャンプにウエイトをおいてトレーニングを積み、ある程度の成果を得ることができました。本年度は距離のトレーニングにウエイトをおいてトレーニングを行っています。先日フランスのクレーシユベルに行き、距離のトレーニングをかなりハードに行っていました。今は選手に疲労が残っていても良いのですが、選手を見ているとかなり回復しているようです。このテストの成績も申し分ありません。

■コンバインドチームはJISSを頻りに利用していますか？

JISSができたのがちょうどソルトレイクシティオリンピックの直前でしたが、すぐにスキルチェックとして動作解析を利用しました。その後ジャンプや踏み切りの姿勢の解析を毎年続けています。また2年前からは、栄養面のサポートとして選手に対する栄養セミナーと栄養の個別指導を始め、心理面のサポートとして大会時の集中力の向上やトレーニングのモチベーションの維持をお願いしました。特に、ありがたいな、と思うのは何と言ってもJISSのスタッフが現場に出てきてくれることです。

■「現場に出てきてくれる」というのはどういうことですか？

現在は何んか目的でJISSを利用してはいるのですか？
主にトレーニングとコンディショニングですが、体力テストでもJISSを活用しています。今は特にミドルパワーというのでしょうか、レースを何本こなしても耐えられる力をつけています。

■トリノを半年後に控えてコンディショニングは順調ですか？

コンディショニングは順調です。以前の怪我也多く問題ありません。今シーズンに関しては特に気持ちの入れ方が違うかな。トリノオリンピックがあることもあって色々なところから注目もされているし、その注目に結果で応えられないのはすごく寂しいことなので、特に気持ちを入れてトレーニングしています。僕らのような競技は「みせる」ことが仕事だと思っています。みせて、喜んでもらって、感動させる。注目されればよりその気持ちが強くなります。

■JISSはいつごろから利用しているのですか？

ソルトレイクオリンピックが終わってからです。3年目になります。利用して1年目のシーズンオフはJISSだけでなく色々なところでトレーニングはしていたんですけど、1年目の12月、ワールドカップシーズンに朝帯の怪我をしてしまって、そこからJISSの宿泊室に1ヶ月泊まり込みでリハビリをしたんです。



torino 2006

河野孝典 コーチ

スキー・ノルディック複合

スキー・アルペン

佐々木明 選手



雪の上の競技ですから、実験室のトレッドミルの上で測定だけではどうしても現場は再現できないですよね。どうしたら雪の上でのパフォーマンスを測れるのかなと常々考えていたんです。そこでJISSとの調整の上で、2002年11月にフィンランドのボカティエの合宿に来てもらい、トレーニング時の乳酸と酸素摂取量の測定してもらったんです。他にも、白馬のノーマルヒルジャンプ台に設置してあるフォースプレートを使った踏み切りの力の測定やジャンプ姿勢の評価もしてもらいました。このような現場でのサポートがあったから、選手は実験室での測定結果にも興味を持つことができていると思います。

■JISSができたことで最も助かったと思うのは、そういうところかな。人材や機材を現場に送り出してくれる。コンバインドには最も必要なのところでしたから。

■コーチにとって科学の良さはどこですか？

たった今出てきているこれらのデータなんかはその例ですね。(データを見ながら)これまで試してきたトレーニングの成果が予定していないところに出てくるんですよ。こんなところに効果があるんだ、と感心したところなんですけれども、このようにテストの結果を客観的にみることで次のトレーニング計画に反映することができるといいですね。主観ではわからないことが見えることもある。主観と客観の両方を持つことでコーチングの幅が広がります。データが残っていれば過去と今を比較することもできる。選手に説明するとき

そうしたら、みるみるうちに成果がはじまってたんです。栄養面は、今まで重要だと漠然とわかっていても説明してくれる人が身近にいなかったから、取り組み方がなかった。でも、JISSでは管理栄養士の皆さんから知識を学べました。リハビリやトレーニングでもスペシャリストが教えてくれる。ここでは、「リハビリ」と「トレーニング」と「食事」と「気持ち」を全部リンクさせて体をどうやっていけるかというのを感じました。体の調子もどんどん上がってきて。それで怪我から1ヶ月で復帰してワールドカップに戻ったんです。そこでいきなり結果(2002/2003ワールドカップSL第5戦(ウエゲン/スイス)2位)が出た。これは、JISSにいれば間違いないなと思って、それからはオフシーズンはずっとJISSです。JISSにはどんな課題にも取り組める、わからないことがあればすぐに聞くことができる、スペシャリストがいるわけだから。そんな良さがあります。僕は管理されることが嫌いで、絶対にこういう施設に入らなかつたんです。でもここは違いました。自分の意思や目的があれば、なんでもできるパーフェクトな施設です。

■気持ちという言葉があまりありませんが、なにか特別な取り組みをしていたのですか？

いや、とくに特別な取り組みをしたというところではないんです。JISSのすごいところは、色々な競技のトップクラスの選手が来るところです。だから、そういう人とリハビリやトレーニングをやっていると「負けない」って気持ちが強くなって、マインドがどんどん高まっていきますよね。高い次元で練習に取り組める。高い次元

も説得力を持たせることができます。

■これからトリノに向けてどんな取り組みをしますか？

これから技術を固めていきます。サマージャンプでジャンプの技術を固めていきますが、早めに冬用のスキー板を使っていく感覚のズレを少なくしようと思っています。11月にはシーズンに入りますので、そこでワールドカップを転戦しながらトリノオリンピックに向かっていきます。昨年のワールドカップでは苦戦はしましたが、コンディショニングも順調に進んでいます。メダル獲得の可能性は十分にあります。好成績を取って、サポートしてもらっている皆さまに恩返しをしたいと思っています。

で取り組めることが高いパフォーマンスに繋がっていく。特にリハビリ室では、みんな怪我から復帰しようという気持ちで燃えている人ばかりで、気持ちが落ちていっている人は誰一人いない。みんな、「勝つんだ」という気持ちで取り組んでいる。自分にとってすごく刺激になるんです。また、そこで色々な選手と仲良くなれることもあります。これも刺激になります。海外で活躍している選手とは情報交換もしています。

■今シーズンにむけて、これからどんなことに取り組んでいきますか？

勝つことがない人間が、「勝つためになにをすれば良いのか」って考えるのは間違ったことなので、自分で考えてとにかく色々なことを取り入れていこうと思っています。JISSでできることの全てをやっていきます。トリノオリンピックは日本人にとってはすごく期待しているところですね。僕も日本代表で出場するわけですし、テレビで見ても日本人が勝てばうれしいと思うんです。ですから、ワールドカップではヨーロッパでこの「佐々木明」の地位を確立するために、トリノオリンピックでは日本人のために結果を出していきたいと思っています。



JISSレストランR³ トリノフェア開催

トリノオリンピックの選手村食堂を想定。
スキージャンプの選手などに
参加いただきました。



トリノフェアに参加いただいた選手たち



では食事の前に栄養セミナーも行っており、選手村の食事の注意点や村外のスーパーマーケットやレストランの情報も提供されました。今年2月に現地に調査に行き、フェアのコーディネートを行った柳沢管理栄養士に、今回のフェアについて話を聞きました。

■トリノフェアお疲れ様でした。

「選手村レストランのシミュレーションは、前回のアテネフェアに続いて2回目になります。まずは『何とか終えることができた』というのが率直な感想ですね。スケジュールの都合で今回のフェアに参加できなかった選手も多かったのは残念でしたが、関係の皆さまのご協力をいただけて、概ね計画通りにフェアを進めることができました。」

■今回のフェアで工夫したところはありますか？

「前回のアテネフェアのノウハウがあったので、フェアの準備については比較的スムーズに進めることができたと思います。前回と違うのは、今回は、あらかじめレストランでの食事の整え方についてのセミナーを受けてもらった後に、実際にレストランで食事をしてもらうプログラムにしたところです。現地でのコンディショニングとして食事と栄養は重要です。食事がうまくとれなくて、必要以上に体重が落ちてしまった、あるいは増えすぎてしまったということもあります。ですから、セミナーでは現地での食事の取り方やスーパーマーケットの情報、村外レストランの情報などを伝えました。選手からも『参考になった』との声を聞くことができました。」

■出された料理の中には日本人の口に合わないものもあったそうですね。

「選手村の料理は味がきつかったり、油が多かったりします。その他にも、お米が匂ったり肉が臭かったりパサパサだったりすることもあります。今回は日本人の口に合う料理ではなくて、できるだけ選手村に近いように料理をしてもらいました。ですから、『これは美味しくないな...』と思ってくれたらそれも成功の一つですね。それよりも一番困

るのは『主食がとれない』ことです。日本で食べているような『ご飯』をとることは難しい。この状態が毎日続くことになりません。その結果は、体重が減る、疲れが取れにくいというところに繋がっていきます。持久的な種目では特に問題になるのではないのでしょうか。主食としてパスタやパンをとらなければならぬ場面も多いので、日本とは違う環境の中で主食を運動量にあわせてとる方法を身に付けておく必要があります。」

■フェアは概ね成功したといつてよいのでしょうか。

「フェアを終えてみると、こうやってらもつとうまくできる、次回はこんなこともできそうだな、と思うことがたくさんありますね。まず、参加した選手の数が課題ですね。期待した数より少なかったと思います。適切な開催時期はどのあたりか、また告知の方法について十分に検討する必要があります。また、セミナーの内容でも伝えきれなかったところがありました。トリノオリンピックの選手村は3ヶ所ありますが、このなかでもBragobeneの標高は1312m、Ospreyにいたっては2035mもありました。これだけの高地だと栄養のとり方も変わってきます。高地ではエネルギー消費量が上がりますから、炭水化物をしっかりとらなければならぬし、脱水にもなりやすいので水分の摂取も重要になります。免疫力も低下しますので、副菜をとることも大切。オリンピック前までに選手やコーチに伝えたいと思います。その他、プレスリリースを通じた全国への情報提供も課題だといえます。」

今回参加していただいた選手・コーチが、今回得られた情報と体験を大会前の準備に生かしていただけることを期待しています。」



栄養指導室スタッフ(上)
柳沢管理栄養士(下)

平成17年度 「体育の日」中央記念行事／子どもの体力向上キャンペーン 元気アップ子どもスポーツフェスティバル 10月10日、JISSにて開催される

たくさんの方にご来場いただき、ありがとうございました。



体力測定体験《体力科学実験室にて骨密度の測定》



動作映像フィードバック体験
《さかあがりを即時映像フィードバックのシステムを使って指導》



低酸素体験《低酸素トレーニング室で高度3000mを体験》

体育の日(10月10日)に、JISSにおいて「元気アップ子どもスポーツフェスティバル」が開催されました(主催:文部科学省(財)日本体育協会、(財)日本レクリエーション協会(独)日本スポーツ振興センター)。「体育の日」は東京オリンピックの成功を記念して制定されたもので、国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培うという趣旨があります。昨年度まで国立霞ヶ丘競技場において、トップアスリートによるスポーツ教室など、スポーツの楽しさや喜びを体験できるプログラムとして開催されてきましたが、今年からはこれに加えて、スポーツ医・科学体験、スポーツクリニックを加えたプログラムとなりました。

スポーツ医・科学体験コーナーでは「低酸素体験」「体力測定体験」「動作映像フィードバック体験」の3つのプログラムを、スポーツクリニックでは「トレーニンググリニック」と「ウォーキング教室」の2つの教室を開催しました。残念ながら、雨天のために屋外で行われる予定だったサッカー教室、ウォーキング教室等は中止となりましたが、それ以外のプログラムと教室には子どもから高齢の方まで多数のご参加をいただき、初めてのスポーツ医・科学の体験に興味を持っていただけたようでした。

欧米の競技者育成プログラムでは、ジュニア期にスポーツ医・科学のノウハウを学んだり、体験することの必要性が指摘されています。今回のような企画が、将来のオリンピックの育成に繋がっていくことを期待しています。