

JISS

Winter 2005

torino 2006



写真：JISSでトレーニングを行う
スピードスケート代表選手

Go for
TORINO [2]

【特集】JISSを活用してトリノに行く

JISSが開所されて2回目の冬季オリンピックであるトリノ大会がまもなく開幕します。前回のソルトレーク大会はJISSが活動を開始した直後でもあり、十分なサポートができませんでしたが、今回のトリノ大会はJISSが本格的に活動してからの初めての冬季オリンピックとなります。

JISSのトレーニング施設は夏季競技のみなので、冬季競技との関わりは薄いと考えていらっしゃる方も多いと思いますが、冬季種目の方々にもJISSを大いに利用していただいております。シーズンオフにはメディカル、フィットネス、栄養、心理のチェックや体づくりのトレーニングなど大いに活用してもらっていますし、シーズン中はJISSのスタッフが競技会場や合宿に向き、映像を撮ってパフォーマンスを分析するなど、活発にサポート活動を行ってきました。また、クリニックの診療やリハビリテーションを受けた選手はかなりの数にのびります。

冬季競技に対するサポートはJISSが開所した翌年の2002年度から本格的に開始しました。2002年度には1競技3種目、2003年度には2競技6種目、2004年度には2競技7種目のサポートを実施しました。そして、今年度はトリノ大会直前の海外合宿や大会中のサポートを含めさらに多くの競技、種目の支援を実施しております。

トリノオリンピック日本代表選手団の皆さんが日頃のトレーニングの成果を遺憾なく発揮されることをお祈りしております。

研究統括部長 川原貴

Go for TORINO [2]

torino 2006 [特集] JISSを活用してトリノに行く



JISSは夏季種目と同様に冬季種目の選手も頻りに利用している。中でもトリノオリンピックにおいてもその活躍が期待されるスピードスケートは、積極的にJISSを活用して競技力の向上を図っている。青柳強化副部長にJISSができてからのトレーニング環境の変化やその成果について話を聞いた。



【スピードスケート】
青柳 徹 (財)日本スケート連盟強化副部長
インタビュー
(9月23日JISSにて)

■スピードスケートの選手はどのような形でJISSを利用しているのでしょうか？

青柳：強化選手を含めて数十名の選手がここをベースにトレーニングを行っています。基本的には4階のトレーニング体育館をメインにして、ウエイトトレーニングや自転車、パワーマックスを使ったトレーニングを行っています。また、今年はいくつか10回程度低酸素トレーニング室を利用してきました。昨年までは実験的ではありませんが、3階の大型トレッドミルを使ってローラースケートトレーニングを行いました。

■氷上で出来ない部分のトレーニングをJISSでやっている割合はかなり大きいでしょうか？

青柳：スケートは試合期が冬季に限定されているので、鍛錬期の春・夏はその競技に使う道具が使えない環境にあるわけです。恐らくスケート以外の競技でも、鍛錬期には道具を使わないけれども実際の競技に似た動きづくりをJISSで行っている競技は多いのではないのでしょうか。私もその目的でウエイトトレーニングを中心にJISSでトレーニングを行っています。

■ソルトレイクオリンピックの鍛錬期にはJISSはまだありませんでした。その後JISSができて4年が経ちますが、良かったと思うところはありますか？

青柳：JISSができて本当に助かっていました。リップサービスではありません(笑)。手続きさえ踏めば、自由に、割と制限無く、存分に施設を利用できるからです。また、トレーニングのみならず、実験や測定などの協力体制が整っています。TSC(トータルスポーツクリニック)でコンディショニング評価の一環としてMRI撮影を継続して行っているのですが、その

他にも選手や競技に対する様々なアプローチが可能です。

■2002年の春からJISSを利用してきていますが成果はいかがでしょう？

青柳：スピードスケートはタイムで成績がはっきりする競技種目なので成果がわかりやすいと言えます。私は競技レベルの違う選手を預かっていますが、指導している選手のほとんどが自己記録を更新しているので成果は出ていると思います。

■青柳さんがJOCの在外研修で行かれたオランダと比べて、JISSのトレーニング環境はどうですか？

青柳：オランダのナショナルトレーニングセンターを視察に行ったのですが、トレーニング施設や宿泊施設の利用料が高かったです。80年代は非常に使い勝手がよかったです。最近の使い勝手の良さはJISSほどではないと思います。施設も最新のものではありませんでした。オランダのスケート連盟ではトレーニングセンターをあまり活用していません。もっとも、オランダはスピードスケートがとてもメジャーな種目で、スケート連盟だけが独立して活動できるような体力があるので、トレーニングセンターを活用しない独自の活動ができるでしょう。日本におけるJISSの役割というのは、アテネオリンピックでの競泳の北島選手や体操競技団体における金メダル獲得に象徴されるように、確実に効果はあったと思います。トリノでもその勢いを落とさないような結果を出さなくてはいいですね。

■スケート界全体を見るとのぼり調子にあるのかなという印象があります。

青柳：スケートチームは今非常にいい状態にあるということでしょうか？

青柳：各所属でのトレーニングが多く、ナショナルチームとしての活動は年に試合期を除いて1ヶ月程度です。しかし情報交換なども盛んですし、いい雰囲気を保っていると思います。

■トリノオリンピックでは日本選手の活躍を期待してよいのでしょうか？

青柳：シーズンがはじまり1戦2戦目を終えれば、ほぼ世界の勢力図が見えるのですが、今は

青柳：そうですね。長野オリンピックで盛り上がったあと、ソルトレイクですこし落ち込みました。清水選手がなんと金メダルを獲得してくれたので一矢報いました。そうでなければメダルなしという可能性もあったわけです。これまで6大会連続でメダルを獲得している男子500mに限らず、メダル獲得がひとつの使命になっています。そこはクリアしていかねばならないところです。

■清水選手をはじめ大ベテランも頑張っていますが、若い選手の台頭も著しいようですが、

状況が把握しきれない時期ですから選手も一番不安なときなのです。男子500mはすでにオリンピック代表が内定している清水選手と加藤選手を筆頭に、両選手を追い越す位置にいる選手層の厚さをみせているので、男子500mは相当期待できると思います。また女子は男子と違って世界的にみて、選手層が薄いので、短距離だけではない、長距離、追い抜きでもメダルのチャンスがあると思います。とはいえオリンピックイヤーは各国が本気できますから、わずかな調整ミスなどで不本意な結果に終わってしまうということがあり得るのも事実です。

■アテネオリンピックでは、大会前からメダルの可能性のあると言われていた選手のほとんどがメダルを獲得したような印象があります。トリノでもそれぞれの選手が100%の力をだせば、よいニュースが日本に届くことになると思います。

青柳：そうですね。そうするとJOCが掲げる「チームJAPAN」の意味は大きいですね。アテネでは前半に一気にメダルをとって、全体がよいムードで流れに乗れたようですから。もちろん選手個々もプレッシャーを感じているので、悲壮感を感じません。以前よりも軽いというか、今の選手は意外とタフなんじゃないでしょうか。

■見所としては男子の500mが充実しているということ。女子も全体的にメダルを取る可能性があるとことですね。また、コンディショニングをうまくあわせていくことで、メダルを獲る可能性が高くなっていくことですね。非常に楽しみながらオリンピックになりそうです。ぜひいい準備をしてオリンピックに望んでください。結果を楽しみにしています。





JISSスポーツ科学会議2005開催される

スポーツ医学研究部 奥脇 透

昨年12月16日と17日の2日間にわたり、「JISSスポーツ科学会議2005 挑戦への新しいカタチ」を開催しました。今回のテーマは「フィットネスを問う」で、開設後4年を経過したJISSの原点を問うとの意味もこめてこのテーマを設定しました。

オープニングは「JISSのTSC チェックの現状」と題したセッションで、JISSの各研究員が各部門での現状と課題について報告しました。TSCチェックの目的は、競技団体における強化戦略の立案のもとに、課題を明確化すること、その解決に向けての専門的なサポートへとつなげることにあります。

次に水泳競技シンクロナイズド・スイミング、陸上競技跳躍、フェンシングからフィットネスの現状についての報告がありました。このセッションの最後に増島篤氏(JOC)が、オリンピック強化指定選手制度に基づく定期的なメディカルチェックが、日本体育協会スポーツ診療所から2001年にJISSに引き継がれたことにより、メディカルチェックの結果に基づいた継続的なサポートの場が確保でき、JOCとJISSを中心とした継続的な医学科学サポートが、2004年アテネオリンピックにおける日本選手団の好成績の一因となったことを紹介しました。

2日目は、「海外における科学サポートの取り組み」として、**ボート**の**Omosegard氏**(デンマーク・バドミントンナショナルコーチ)が科学的データを使ったトレーニングのデザインを紹介しました。次に**元米国女子バレー**

ボールナショナルチーム監督である**吉田敏明氏**(びわこ成蹊スポーツ大学)が米国バレーボールチームにおける科学的サポートについて紹介しました。最後に**福林徹氏**(早稲田大学)が「スポーツ外傷の予防に向けた取り組み」を、今後のJISSにおけるスポーツ医学のありかたを含め提言しました。

午後は、ポスターセッションによりJISSの研究成果等の報告をしたあと、3会場に分かれてワークショップが行いました。初日のTSCチェックの現状と課題の提示を受けて、メディカル、フィジカルフィットネス&スキル、メンタル、栄養をそれぞれ情報の各部門で、どう取り組んでいるのか、いかに紹介しました。

第1会場では前半を「コンディショニングをどう評価するか」として、スポーツ外傷・障害を早期に見つけたり予防したりするために、選手のコンディショニングをどのように把握しているのかを、サッカーという種目を中心として提示しました。後半は「フィジカルフィットネスとスキルチェックをどう活用するか?」について、スキージャンプ、レスリング、野球でのサポート活動の実際を紹介しました。

第2会場は、前半をメンタル、後半を栄養部門が担当しました。メンタル部門では「現場に定着するよりよいメンタルサポートを目指して」として、現時点での心理サポートの課題を整理しながら、どのように

したら現場と相互理解を深めていくか、どのようにしたら現場にメンタルサポートが根付くか、を提示、討論しました。栄養部門では「栄養サポートにおけるJISSと競技団体との連携」として、JISSとの連携に関する問題点や課題を挙げ、「いかにして栄養に関する情報を共有するか」「ジュニアに対する栄養教育をどうするか」などについて討論しました。

第3会場では、前半を「スポーツ映像の活用基礎編」、後半を「スポーツ映像の活用応用編」としてこれまでJISSの競技団体サポートの中で映像フィードバックを実践した事例、及びJISSで開発した映像データベース「SMART」と多視点映像システム(筑波大学との共同研究による)を紹介し、質疑応答のあと、紹介したソフトやシステムを実際に操作し、その有用性について体感してもらいました。

以上、「JISSスポーツ科学会議2005 挑戦への新しいカタチ」の内容について簡単に振り返りました。今回の科学会議で、あらためて「フィットネスを問う」をみて、今後の課題を明確にし、取り組んでいかなければならないことを再認識しました。

ポスターセッション

