

JISS

Spring 2006



小清水 孝子
スポーツ医学研究部

クロスカントリースキー
サポート



SAJ18承認第0727号

トリノオリンピック本番に向けたコンディショニングを主な目的としたクロスカントリースキーの直前合宿(トリノ直前・高所合宿におけるコンディショニングサポート)に帯同し、栄養指導を実施しました。

合宿中の宿舎での選手の食事メニューの調整と、選手の食事のとり方や量についてアドバイスをするのが主なサポート内容でした。また、サプリメントに関する相談もチームのトレーナーさんと連携して行いました。選手からはリハビリに関する相談を多く受けました。

このような活動のベースになるのは選手の手日常の栄養指導です。

クロスカントリースキートリノオリンピック代表の選手の中にはオフシーズンのトレーニングでJISSを利用している選手もいることから、電子メール等でこれまで栄養指導をしてきた選手も何人かいます。しかし、初対面の選手もいました。そうなる、合宿中に、選手の現状を知ることで精一杯となり、なかなか具体的な栄養指導まではいきつきません。

今回のように合宿時のみのサポートではなく、複数年にわたったサポート活動により、選手の状態をよく知ることによって、よりよいサポート体制を築くことができるのではないかと感じました。

柳沢 香絵
スポーツ医学研究部

スピードスケート、スキージャンプ複合サポート



SAJ18承認第0728号

スピードスケート(イタリア; コラルボ、2006年1月23日出国)30日とノルディック複合(スイス; サンモリッツ、2006年1月31日)2月8日)のトリノオリンピック直前合宿において栄養面でのサポートをおこなっていました。具体的な活動内容はチームが宿泊するホテル側と食事内容について交渉すること、事前に入手したオリンピック選手村の食事メニューに関する情報を提供すること、必要に応じて各選手個別のアドバイスをこなうことでした。スピードスケートの合宿地における食事の交渉例としては、現地にいくと、タンパク質が不足しがちであったため、朝食に卵を使ったメニューを提供してもらうことを要求しました。過剰な要求をするとホテル側から追加

料金を取られてしまうため、追加料金を請求されない範囲で必要な料理を提供してもらうよう交渉することが必要となります。そのほかにもバスタのソースがクリームやチーズをふんだんに使ったものが多かったためトマトソースやペペロンチーノなど、こってりしすぎないものに変更してもらいました。ノルディック複合では、事前に宿泊するホテルに電話し(JISS情報研究部、科学研究部研究員の協力を得ました)、選手に提供する食事について交渉しました。オリンピックでは各選手が貴重な経験を積んだと思います。若い選手も多いのでこの経験を生かして、バンクーバーでさらなる活躍することを期待したいと思います。

TORINO

トリノオリンピック サポート報告

「トリノオリンピックを振り返る」

センター長 笠原一也

トリノオリンピックで日本選手団が獲得したメダルはフィギュアスケートの荒川静香選手の金メダル1つでした。プレッシャーの中で金メダルを獲得した荒川選手には心からお祝いを申し上げたいと思います。オリンピックは参加することには意義があるといわれているものの、日本選手の活躍があつて多くの感動、感涙を与えてくれるものというのを荒川選手が金メダルは証明してくれたのではないかと思います。

国立スポーツ科学センター(JISS)は、トリノオリンピックにおいても、日本の国際競技力向上を支援するという目的の中で、スピードスケート、スキージャンプ、フリースタイルスキー、スノーボードなどの競技を、フィットネス、メンタル、栄養、バイオメカニクスといった科学・医学の面からサポートしてきましたが、残念ながらメダル獲得には結びつきませんでした。トリノの代表選手やコーチがJISSのサポートを高く評価してくれていることがTVや新聞記事のコメントに見られたことは喜ばしいことです。しかし、アテネオリンピックでは、専用施設を利用し、トレーニングと医学のサポートが一体化して強化に取り組んだ競技が好成績を挙げたことを考えると、冬季競技においても、専用のトレーニング拠点を有し医学的サポートを受けられる環境を整備することが世界で活躍するために重要であると思われました。

2年後は北京オリンピックです。トリノオリンピックの結果を真摯に受け止め、JOC、NF、JISSが一体となって厳しい姿勢で選手強化に取り組むことが求められると思っています。



スキーノルディック複合サポート

ノルディック複合のメンタルサポートはソルトトレックオリンピックのあと(2003年)から開始し、今年で3年目となります。3年間の活動を通してコーチ、選手との信頼関係ができあがっていたため、今年度のサポート活動はスムーズに行うことができました。2年目以降は心理的な課題とその対処についてカウンセリングに近い形で個別指導をしてきました。その結果、選手には様々な課題に対処しようとする能力がついてきたと思います。

そして、この3年間の集大成としてスイス・サンモリッツで行われていた直前合宿に帯同してきました。目的は今シーズンのワールドカップを振り返りながら、オリンピックに向けて気持ちを整理することにあります。具体的には「ワールドカップ転戦中の心の流れ」、「試合中に起こった出来事」、「オリンピックに向けた心構え」についてそれぞれの選手に語ってもらいました。その結果、オリンピックに出場することの意味をそれぞれに再確認してくれたと思います。今回のオリンピックでは選手は全力を尽くしました。このようなかわりを継続していくことが更なる飛躍につながっていくことを信じています。



湯田 淳
スポーツ科学研究部

スピードスケートサポート



イタリアのコラルポにおける直前合宿から、オリンピック終了までレース分析を主体としたサポートを実施しました。スケートのレース分析はデジタルビデオカメラを用いて得られた映像から、各区分通過に要する時間を算出すること、これから区間の平均速度を算出することにより、また、これに併せて滑走映像を加工し、DVDにして提供し、技術的な課題の解決にも活用してもらいました。スピードスケートは選手の所属するチーム毎にコーチがいます。従って、分析データはそれぞれの選手のコーチに分けてフィードバックする必要があると、コラルポ

ではこれはさほど問題になりませんが、選手村にいたが、トリノに入ってから、選手村にいる選手・コーチにいかんフィードバックするか、といった点で苦労しました。普段はチームをとりまとめるコーチにお願いしてそれぞれのコーチにデータをフィードバックしてもらっているのですが、オリンピック期間中はこのコーチの雑務が多く、できるだけ負担を減らすことを考えました。したがって、競技会場でDVテープにとった映像を加工せず、そのまま提供するということもありました。今後は、オリンピックという特殊な環境下で如何に効率のよいサポート活動をするか、といった点についてより周到な準備が必要であると感じました。

TORINO

トリノオリンピックサポート報告

日本チームに帯同しサポートを行ったJISSスタッフの活動報告

私は2003年に青森で開催された冬季アジア大会のあとからカーリングのナショナルチームにアシレティックトレーナーとして帯同しています。選手の皆さんとのつきあいも長く、普段からコンディショニングに関する相談を受けたりもします。トリノオリンピックではスイスで行われた直前合宿からチームに合流しました。チームでの活動は主にマッサージやストレッチなどのコンディショニングが中心です。基本的には股関節まわりの

疲労回復を行います。スイーパーの選手に対しては肩甲骨まわりのケアも欠かせません。スタッフが少ないのでチームに帯同するときにはこれらのトレーナーとしての業務のほかにも雑的なことのお手伝いすることもあります。今回のオリンピックでは残念ながら7位に終わってしまいましたが、カーリングの世界では30、40歳の選手は当たり前なので、今回出場した選手には今後も競技を続けてさらに上位を目指してほしいです。

日本代表選手団本部ドクター

前回のソルトトレックオリンピックは、前年10月にJISSがオープンして間もなくということもあり、派遣前のメディカルチェックは行ったものの、ほとんど関与することなく終わったという感がありました。しかし、その直後から、JOC専任ドクター(以下D E)の提唱で、トリノオリンピックで、日本選手団が最高のパフォーマンスを発揮するための、JISSを核とした医学サポート体制構築を開始しました。

まず、競技団体の強化スタッフおよびメディカルスタッフと事前に調整を図り、継続性を持つ医学サポートチームを組織し、少数でより深いサポート活動を行うという方針を立てました。また、コンディショニングを重視して、競技種目ごとに、本部D rと連携して活動するトレーナー(以下T r)を帯同することにしました。そして冬季担当のJOC専任D r、専任T rとともに、JISSでのメディカルチェックとフィードバックを通して、選手の健康管理、コンディショニングを行ってきま

した。

大会を通じては、幸い大きな外傷もなく済んだことがなによりでした。しかし腰痛が原因でパフォーマンスに影響が出たケースがいくつかあり、とくにオリンピック直前の練習で痛めたまま入村してきた選手への対応には苦慮しました。オリンピックにおけるメダルの獲得は荒川選手1人でしたが、ご存知のようにアルペン男子回転では、8位以内の入賞が2人となり、史上初めての快挙となったことをみても、選手達のがんばりは相当なものであったと思います。また、このような現場に立ち会うことができたことを、大変光栄に思いました。

今回活躍した選手の多くは、冬季競技という特殊性を持ちながらも、コンディショニングや診療でJISSをよく利用していました。中には海外遠征の間に帰国した際は必ずクリニックに寄つてくれた選手もいました。このようなアットホームな環境作りがJISSのクリニックの持ち味であり、今後もみんなで選手をサポートしていけたらよいと思っています。ただ、まだまだ多くの問題を抱えていることも否めません。それらを反省しつつ、バンクーバーに向けて、さらに競技現場との連携を強めながらサポートしていきたいと思っています。

カーリングサポート

