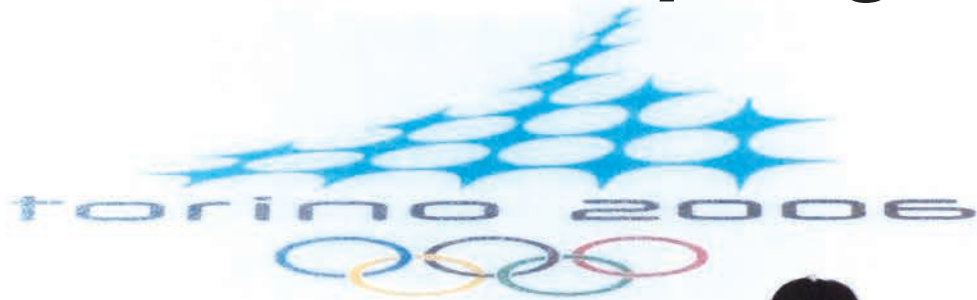


JISS

Spring 2006



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意義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・感激を与えてくれるものということ荒川選手の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、スキートのノルディックコンバインド、クロスカントリイ、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、トレーニングと医科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科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、ソルトレー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てきたため、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した。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



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スタント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。スイバ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際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。

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算出します。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別の選手に提供する必要があります。コラルポではこれはほとん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・コーチにいかにか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。

日本代表選手団本部ドクター

前回のソルトレークオリンピックは、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)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と連携して活動するトレーナー(以下TE)を帯同することにしました。そして冬季担当のJOC専任D、専任TE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チェックを行ってきました。

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、大変光栄に思います。

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っ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、まだまだ多くの課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えます。

カーリングサポート





SAJ18承認第0726号

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

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

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ことが主なサポ
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。選手からはリカバリ
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
手の日常の栄養指導です。
クロスカントリースキートトリノオリ
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。そうなる中、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、選手の状況をよく知ることがで
きるのではないかと感じました。

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
なしました。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おこな
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、
現地に行く、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

柳沢 香絵
スポーツ医学研究部

スピードスケート、スキーノルディック複合サポート



SAJ18承認第0728号

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料金を
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
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
パーでさらなる活躍することを期待
したいと思います。