ミーティングリポート

８月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、VTR を見ながら日本代表チームトレーナーとしての活動報告を行いました。

＜日本代表チームの活動＞

今回は、7 月にメキシコで開催された U-20 世界選手権に帯同した際の活動内容をお話しさせて頂きました。この世界選手権に向けて、2016 年 11 月から 5～6 回の合宿を繰り返し、合計 41 日間の選考合宿がありました。最終的に 12 名の選手が選考され、6 月末から強化合宿を行い、7 月 7 日にメキシコへ移動し 14 日から大会に出場しました。メキシコに渡ってから開幕までの間に時差調整や他国と練習試合などを行い、最終調整をしました。4 チームでの一次リーグ戦で上位 2 チームが二次リーグ戦に進み、さらに上位 2 チームが決勝トーナメントに進みます。各リーグ戦で上位進出できるかがキーとなった為、大会初日からベストコンディションで臨む為にトレーニングやコンディショニングを計画して進めていきました。

選考合宿中からトレーニングとコンディショニングは継続して行っていました。自分の身体を支える為のトレーニングということをベースに基礎的な筋力をつけ、それに負荷をかけていくウェイトトレーニングという手順で行いました。フォーム作りからという選手もいれば、継続してトレーニングを行っている選手もいるので、個人差に合わせて各選手に必要なことを取り組み伸ばしていくような形でグループ分けをして実施していました。現地でも継続したトレーニングを行っていこうということでトレーニングルームを探し、トレーニングを行いました。道具に関しては、あるものを使ってどのような環境でもできるようにトレーニングをプログラムしていました。

柔軟性の測定写真を撮り、分析して選手たちにフィードバックをすることで、自分の身体の状態を知ってもらい、プレーにどのようにつながっているのかを理解して、課題を改善する為に取り組むようにしていきました。大会期間中にパフォーマンスが落ちないようにする為や既往歴にある怪我が再発しないようにする為、コンディションチェックと改善コンディショニングを継続して取り組みました。痛みが出た選手はドクターに診てもらい、メディカルトレーナーが治療をし、コンディショニングをしていきました。10 日間で 8 試合というタイトなスケジュールを全員が大きな怪我なく乗り越えたということは、今大会の良かったところの 1 つかなと思います。

食事に関しては、日本にいる時から現地に入ってからどういった食事をするか、メキシコの食事事情を調べてしっかりとバランスのとれた食事をすることを心掛けていました。現地に入ると日本の米が出てこないというのは当然ですし、とても香辛料の強い食材や食事があり、選手達はなかなか食事を摂ることができないということがありました。体重を計測していると、食事が摂れていない選手は体重が落ちていました。そのような選手は体重が戻せるように、特に糖質補給が出来るように炭水化物を中心に食事を摂らせるようにしました。食事でお腹を壊す選手が出てくる要因の 1 つとして、現地の水道水で洗っている生野菜を食べてしまうことが多いです。カットフルーツや食材を取るトングなど水道水で洗ったものを使うと、お腹を下したりすることがあります。海外での大会期間中に体調を崩さない為に、ミネラルウォーターを使用して細心の注意を払っています。時には、まずはスタッフが食べてみて、問題なければ選手が食べるという段階を踏んで行うこともあります。

大会は結果的には予選グループを突破し、準決勝まで進むことが出来ました。準決勝ではロシアにフルセットで負けてしまい、3 位決定戦では大逆転勝利を収め、銅メダルを獲得することが出来ました。大きな怪我もなく大会を終え、こういう年代の選手が今後 2020 年、2024 年のオリンピックや今後の活躍につながっていけるように、こちらスタッフとしては成長に繋げていけるようにしていきたいと思っています。

参加者：理学療法士７名　　合計７名

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次 回 の 開 催 予 定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成29年10月２日 「現場でのトレーニングの実際」