

北翔大学での第19回水泳アジア競技大会2023競泳日本代表トレーニング報告

Training Report of Japan National Swim Team (19 th Asain Games 2023) at Hokusho University

花井 篤子¹⁾ 上田 知行¹⁾

HANAI Atsuko¹⁾ UEDA Tomoyuki¹⁾

キーワード：アジア競技大会, 競泳日本代表, トレーニング

I. はじめに

第19回水泳アジア競技大会2023（2023年9月24日(日)～9月29日(日)於中国・杭州）に向けた競泳日本代表最終合宿が11年振りに北海道にて実施された。競泳トレーニングは野幌運動公園プール（北海道江別市西野幌481）にて行われ、ジムトレーニングは北翔大学北方圏生涯スポーツ研究所内の第1・第2トレーニング室で実施された。

北翔大学はスボル選定事業の一環として、①大学広報（日本代表来学に関する記事・写真のHP掲載等）、②本学水泳部員による陸上トレーニング見学及び学習、③令和5年度北方圏生涯スポーツ研究所年報の研究報告書作成への協力（インタビューなど）を条件に9月13日～20日にかけてトレーニング環境を提供し、競泳日本代表チームの最終調整トレーニングに協力した。今回、北翔大学での第19回水泳アジア競技大会2023競泳日本代表チームのトレーニング報告を行う。

II. 北翔大学における競泳日本代表トレーニング状況

1. 対象および利用内容

表1に第19回水泳アジア競技大会2023の競泳日本代表派遣選手団を示した。競泳選手は合宿に不参加だった瀬戸大也選手を除いてほぼ全員37名が北翔大学に来学した。トレーニングで利用した施設は、北翔大学北方圏生涯スポーツ研究所内の第1・第2トレーニング室、第一測定室、及び陸上トレーニング後のクーリングダウンで活用した本学の25m屋内プールであった。北翔大学ジム利用日は表2に示した。17日(日)及び18日(月)は大学オープ

ンキャンパス開催のため、利用不可日であった。選手及びコーチ、トレーナーは小グループに分かれて梅原監督が運転する車で来学し、小グループ毎にトレーニングを実施した。選手団が新千歳空港出発直前（20日）の当日にも利用があった。

第1及び第2トレーニング室では、ストレッチング、バランスボールを活用したコンディショニングトレーニング、フリーウェイト、懸垂、縄跳び、メディスンボール、マシーンなどを利用したトレーニング、第1測定室ではワットバイクトレーニングなど、担当コーチやトレーナーから指示のあったメニューを選手各自でこなす形式であった。

本学水泳部部員もトレーニングの様子を見学させてもらい、状況が許す場合は一緒にトレーニング参加をさせてもらい、代表選手との交流も行った（写真1）。普段、間近でトレーニングの様子を見ることのできない日本トップの選手のトレーニング内容や身体能力、そして人間性に触れ、本学水泳部部員も大いなる刺激を受けることができた。また、筆者の大学院の研究室の先輩である下山好充コーチは、トレーニング等に関する学生の疑問等に積極的に回答してくださり、学生の競泳ジムトレーニングに対する学びも深めていただいた。

以上の内容については、大学ホームページにニューストピックスとして掲載された。

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

表1 第19回アジア競技大会の競泳派遣選手団名簿¹⁾

スタッフ				
	役職	氏名	ふりがな	所属
	監督	梅原 孝之	うめはら たかゆき	株式会社ジェイエスエス
	ヘッドコーチ	横山 貴	よこやま たかし	神奈川大学
	コーチ	加藤 健志	かとう つよし	東海大学
	コーチ	下山 好充	しもやま よしみつ	新潟医療福祉大学
	コーチ	中川 智之	なかがわ さとし	三菱養和スイムスクール
	コーチ	平井 伯昌	ひらい のりまさ	東洋大学
	コーチ	藤森 善弘	ふじもり よしひろ	横浜サクラスイミングスクール
	コーチ	石松 正考	いしまつ まさたか	イトマンスイミングスクール
	トレーナー	大野 健太	おおの けんた	新潟リハビリテーション病院
	トレーナー	前道 俊宏	まえみち としひろ	早稲田大学スポーツ科学学術院
	トレーナー	吉沢 剛	よしざわ つよし	緑園ゆきひろ整形外科
	トレーナー	脇本 菜耶	わきもと まや	T.S Serve Trainer TEAM
	科 学	林 勇樹	はやし ゆうき	学校法人 追手門学院大学
	総 務	遠藤 百茄	えんどう ももか	(公財)日本オリンピック委員会
選 手				
	種 目	氏 名	ふりがな	所 属
男子	自由形	塩浦 慎理	しおうら しんり	イトマン東進
	自由形・バタフライ	松元 克央	まつもと かつひろ	ミツウロコ・三菱養和スイムスクール
	自由形	井本 一輝	いもと いっき	イトマン東京・中央大学 (4年)
	自由形	田淵 海斗	たぶち かいと	NECGSC溝の口・明治大学 (3年)
	自由形	竹田 涉瑚	たけだ しょうご	株式会社オーエンス
	背泳ぎ	入江 陵介	いりえ りょうすけ	イトマン東進
	背泳ぎ	竹原 秀一	たけはら ひでかず	東洋大学 (1年)・はるおかスイミングスクール赤間
	背泳ぎ	柳川 大樹	やながわ だいき	イトマンスイミングスクール港北校・明治大学 (3年)
	平泳ぎ	日本 雄也	ひのもと ゆうや	アクアティック・近大クラブ
	平泳ぎ	渡辺 一平	わたなべ いっぺい	トヨタ自動車株式会社
	平泳ぎ	佐藤 翔馬	さとう しょうま	東京スイミングセンター
	バタフライ	川本 武史	かわもと たけし	トヨタ自動車株式会社
	バタフライ	水沼 尚輝	みずぬま なおき	新潟医療福祉大学職員
	バタフライ・個人メドレー	本多 灯	ほんだ ともる	イトマン東京・日本大学 (4年)
	バタフライ	森本 哲平	もりもと てっぺい	イトマン近大・近畿大学 (3年)
	個人メドレー	瀬戸 大也	せと だいや	CHARIS&Co.
	個人メドレー	小方 颯	おがた そう	イトマンスイミングスクール港北校・日本大学 (2年)
女子	自由形・バタフライ	池江璃花子	いけえ りかこ	横浜ゴム株式会社・スポーツクラブルネサンス
	自由形・背泳ぎ	白井 璃緒	しらい りお	ミズノ
	自由形	難波 実夢	なんば みゆ	JSS・近畿大学 (3年)
	自由形	小堀 俊加	こほり わか	あいおいニッセイ同和損害保険株式会社・湘泳会
	自由形	森山 幸美	もりやま ゆきみ	SWANS SPORTS CLUB
	背泳ぎ	高橋 美紀	たかはし みき	林テレンプ株式会社
	平泳ぎ	鈴木 聡美	すずき さとみ	ミキハウス
	平泳ぎ	青木玲緒樹	あおき れおな	ミズノ
	平泳ぎ	今井 月	いまい るな	株式会社パローホールディングス・東京ドームスポーツ
	バタフライ	相馬 あい	そうま あい	ミキハウス
	バタフライ	三井 愛梨	みつい あいり	横浜サクラスイミングスクール・法政大学 (1年)
	バタフライ	牧野 紘子	まきの ひろこ	あいおいニッセイ同和損害保険株式会社
	個人メドレー	成田 実生	なりた みお	金町スイミングクラブ・淑徳巣鴨中学高等学校 (2年)
	個人メドレー	大橋 悠依	おおはし ゆい	イトマン東進
	個人メドレー	谷川亜華葉	たにがわ あげは	イトマン近大・近畿大学 (2年)
(リレー)				
男子	自由形	五味 智信	ごみ とものぶ	ヨコハマスイミングクラブ・明治大学 (3年)
	自由形	中村 克	なかむら かつみ	イトマン東進
	自由形	眞野 秀成	まの ひでなり	セントラルスポーツ
	自由形	田中 大寛	たなか たいかん	早稲田大学 (4年)
女子	自由形	池本 風沙	いけもと なぎさ	イトマン東京・中央大学 (3年)
	自由形	五十嵐千尋	いがらし ちひろ	株式会社テイクアンドグイズ・ニーズ

表2 アジア大会直前合宿 北翔大学ジム利用日

日 程	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(金)	19日(火)	20日(水)
利用者人数	PM (14名)	PM (7名)	AM (8名)	PM (14名)	PM (7名)	AM (4名)



写真1 競泳日本代表トレーニング見学と交流の様子

Ⅲ. コーチやトレーナーへのインタビュー内容

競泳日本代表の来学に伴い、日本代表トレーナーの小泉圭介先生へのインタビューや各代表コーチからのお話を伺う機会が多々あった。最終合宿地として北海道を選択した理由としては、当初の計画では最終合宿地から直接中国入りを考えていたため（その後諸事情により計画変更有り）ということであった。北海道での日本代表合宿は11年振りだそうだ。

競泳は個人競技であるため、基本的にスイムの合間に行うジムトレーニングは集団で同じメニューを実施するのではなく、個々人のコーチやトレーナーから指示されたメニューを各自でこなしていくスタイルであった。最終合宿時におけるピーキングの方法については、各チームの担当コーチの考え方がそれぞれあるとのことであったが、最終段階までジムトレーニングを入れて、運動強度は下げず強い刺激を入れていくというのは共通の傾向だそうだ。また、疲労回復や睡眠、食事、入浴などのリカバリー方法などについても確認をしたところ、リカバリーなどを含めた体調管理などは比較的個人の裁量に委ねられている印象を受けた。ジュニア選手からトレーニング・栄養・休養の学習や教育を受けてきている選手が主流で、日本代表は経験豊かなシニア選手も多いこともその理由のひとつであろう。

リカバリーに関して興味深い話としては、ディスタンス系選手のアイスバスの活用であった。ディスタンス系の選手達はスイムトレーニング後にアイスバスの活用をすることにより、早い疲労回復や良い睡眠の質の確保が得られているとのことアイスバスを積極的に活用しているそうだ。その他食事に関しては、滞在先のホテル（ホ

テルリボーン野幌)のバイキング形式の食事が大変美味しく、派遣直前の外出自粛中のこの時期に美味しい食事は楽しみのひとつであり非常に助かっているとのことであった。

印象に残ったのは「速いと強いは別」という言葉であった。練習でどんなに速く泳いでも必ずしも大会で記録を出して勝てるということではないということだそう。強い選手になるためには様々な要素が重要だと思いが、常にトップであり続ける選手生命の長い選手は素質だけではなく、「自立しており考えることができる」選手ではないかという示唆もいただいた。本学水泳部においても競技レベルは違えどそうした学生教育を行なっていきたい。

表3は、第19回水泳アジア競技大会2023の取得メダル結果である。今回、中国と韓国の活躍が目覚ましく、日本選手も健闘したものの、過去最少の金メダル数という結果だった³⁾。今後のパリ五輪に向けて日本代表チームがここからどのような成長を見せてくれるのか、楽しみにしたい。

表3 19回水泳アジア競技大会2023の取得メダル結果²⁾

水泳/競泳 金メダル	
男子100mバタフライ	松元 克央
男子200mバタフライ	本多 灯
男子400m個人メドレー	本多 灯
女子100m平泳ぎ	青木 玲緒樹
女子4*100mメドレーリレー	高橋 美紀, 青木玲緒樹, 相馬 あい, 池本 風沙
銀メダル	
男子100m背泳ぎ	入江 陵介
男子400m個人メドレー	瀬戸 大也
女子800m自由形	小堀 倭加
女子50m平泳ぎ	鈴木 聡美
女子100m平泳ぎ	鈴木 聡美
女子100mバタフライ	相馬 あい
女子400m個人メドレー	
女子4*100mリレー	池本 風沙, 五十嵐千尋, 池江璃花子, 白井 璃緒
女子4*200mリレー	白井 璃緒, 池本 風沙, 小堀 倭加, 難波 実夢
混合4*100mメドレーリレー	入江 陵介, 日本 雄也, 相馬 あい, 池本 風沙
銅メダル	
男子1500m自由形	竹田 渉瑚
男子50m背泳ぎ	入江 陵介
男子200m背泳ぎ	竹原 秀一
男子200m平泳ぎ	渡辺 一平
男子200m個人メドレー	瀬戸 大也
男子4*100mリレー	中村 克, 松元 克央, 田中 大寛, 五味 智信
男子4*200mリレー	眞野 秀成, 本多 灯, 田中 大寛, 松元 克央
男子4*100mメドレーリレー	入江 陵介, 日本 雄也, 松元 克央, 中村 克
女子400m自由形	小堀 倭加
女子1500m自由形	森山 幸美
女子50m背泳ぎ	高橋 美紀
女子200m平泳ぎ	今井 月
女子50mバタフライ	池江璃花子
女子200mバタフライ	牧野 紘子
女子400m個人メドレー	成田 実生

IV. まとめおよび今後の課題

謝辞

今回のスポル選定事業実施にあたりスポーツ科学センターの職員の皆様にご協力いただきました。感謝いたします。

付記

本研究は、令和5年度北方圏生涯スポーツ研究所選定事業として実施された。申告すべき利益相反はなし。

文献

- 1) 日本水泳連盟HP : <https://swim.or.jp/news/35050/>
- 2) 公益財団法人日本オリンピック委員会：杭州アジア競技大会2022日本代表選手団メダリスト・入賞者一
- 3) 横山貴ヘッドコーチが振り返る世界選手権&アジア大会, pp.46-49, スイミングマガジン, 12月号, 2023.