

競泳における競技力向上のための模索

Seeking Performance Enhancement in Competitive Swimming

花井 篤子¹⁾ 上田 知行¹⁾

Atsuko HANAI¹⁾ Tomoyuki UEDA¹⁾

キーワード：競技力向上, 競泳, BMS2018, 2020東京五輪

I. はじめに

本学水泳部は1997年に創立され、現在約20名の部員が所属している。25m×6コースのバリアーフリー屋内プールは、4月末から11月末まで利用が可能であり、選手たちは週3～4回の水泳練習を行い、全国大会への出場を目標に日々トレーニングに励んでいる。コーチなどの指導者は不在だが、選手が自ら練習メニューを考え競技力向上を目指して学生主体で活動を行なっている。今年度は全国大会である日本学生選手権水泳競技大会へ3名の選手が出場権を得るという快挙を成し遂げた。

競泳界においては大学水泳選手の活躍もめざましく、今後、2020年の東京五輪に向けて選手をどのように強化し、メダル獲得へつなげていくかが大きな課題となっている。競泳界においては、コーチングという現場だけでなく、水泳分野に関する様々な科学的な研究が学術的にも盛んであり、そうした科学的なバックグラウンドが日本の競泳界の競技レベルの底上げに貢献しているといっても過言ではない。

今回、水泳・水中運動の学会としては最も大規模で国際的な学会であるInternational Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimmingが筑波大学で開催され、招待講演として競泳日本代表ヘッドコーチである平井伯昌先生（東洋大学教授、同大学体育会水泳部監督、東京スイミングセンターヘッドコーチ、日本水泳連盟理事・競泳委員長）が「日本競泳チームの発展の鍵—The Key to Developing Japan's Swimming Team」について講演をされたので、その概要について報告をする¹⁾。



写真1 The XIIIth International Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming



写真2 Invited Lecture (Mr. Norimasa Hirai)

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

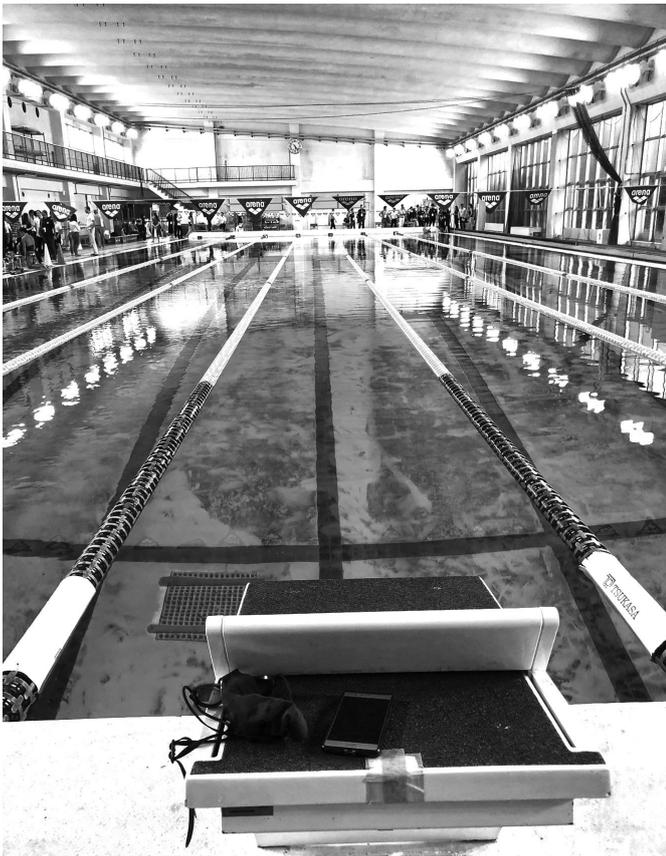


写真3 学会会場の筑波大学50m屋内プール

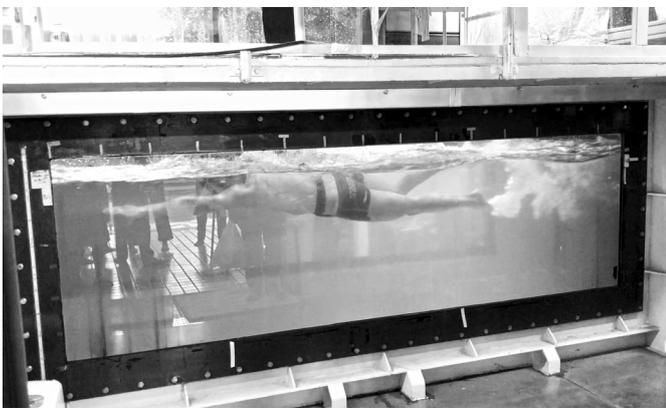


写真4 筑波大学回流水槽（流水プール）

Ⅱ. 東京オリンピックまでの強化策

まず、東京オリンピックまでの強化策として2020年に向けての年次計画が以下の通り示された。

- ・2016年下半年期：
日本水泳界現有戦力の把握の実施
- ・2017年上半年期：
五輪でメダルを獲得するためのレベルアップ
- ・2017年下半年期：
ナショナル強化体制の確立

- ・2018年上半年期：
2020東京五輪に向けたメダル獲得のための動機付け
- ・2018年下半年期：
東京五輪のための積極的個別重点強化の実施
- ・2019年上半年期：
2020東京五輪で戦うための実践強化

これは、日本水泳連盟が水泳ニッポン中期計画2017-2024として発表した資料でも示されている通り²⁾、2017年は、「底辺の拡大、新たなタレントの発掘、国際経験を強化」し、2018年、2019年は、「底辺拡大と国際経験に加え、レベルアップとターゲット種目の重点強化」そして、2020年には「オリンピック本番で実力を出させる力の育成」という流れに沿ったものである。タレント発掘とレベルアップのための国際経験の強化、そしてターゲットを絞り重点的に強化策を講じていくという戦略が示された。

Ⅲ. マスタープラン会議の実施

次に示されたのは、競泳日本代表チームにおいて、特徴的なシステムである、マスタープラン会議とコーチ会議の強化についてである。マスタープラン会議は、年1回夏季シーズンが終了後に実施され、メダル候補の選手のコーチや元メダリストの育成経験を積んだコーチやヘッドコーチ、サポートスタッフが集まり、日本水泳連盟がコーチやスタッフに直接、次シーズンの計画を説明し、日本代表チームの強化策を議論する場となっている。この会議は、日本競泳界の将来の発展にも非常に重要な役割を果たしているということであった。

Ⅳ. ナショナルチーム運営

競泳委員会委員長であり競泳日本代表ヘッドコーチである平井伯昌先生において日本代表チーム運営は重要な責務となっている。

ナショナルチーム運営において挙げられたポイントは以下の3点であった。

- ・国際的視点に立った日本競泳界発展のためのアイディアを持つ
- ・チーム日本のアイデンティティを持つ
- ・経験と技術を共有する

また、日本代表チーム全体として必要な能力を以下の6点挙げた。

- ・コーチング能力
- ・プランニング能力
- ・マネージメント能力
- ・グローバルな状況を理解する能力
- ・日本競泳界の歴史的背景の理解力
- ・コミュニティからのサポートを得る能力

日本代表チームのコーチングスタッフは、ヘッドコーチ、ネクストヘッドコーチ、マスターコーチ、サポートコーチ、コーチ、マネージャー、セラピスト、フィジカルスタッフなどで構成されるが、スペシャリストコーチの起用という試みもある。スペシャリストコーチは、チーム運営の義務はなく、メダル獲得を目指しパフォーマンス強化の指導に特化した役割を果たす。世界で勝つためには、選手だけでなく、コーチングスタッフ組織が一丸となって戦う必要があり、その組織をまとめることが日本代表チーム運営には欠かせないとのことであった。

V. まとめ

世界のトップを目指す日本競泳チームの特徴として最後のまとめとして以下の5点が挙げられた。

- ①コーチはマスタープラン会議や競泳コーチ会議において強化策の方針を決める会議に参加
 - ②ヘッドコーチやコーチングスタッフ、サポートスタッフの持続的かつ密なつながり
 - ③良い結果を生んだコーチは日本代表チームが継続してメダルを獲得できるように協力し、他の専門家やコーチと知識や情報を交換する
 - ④ジュニア選手に対する科学的なアプローチと科学的なトレーニング法の奨励と実践およびトップレベルへのサポートの提供
 - ⑤ナショナルトレーニングセンターによる科学的なサポートとコンディショニングサポートスタッフの存在
- 「センターポールに日の丸を」というスローガンで2020年の東京五輪に向けて競泳の強化計画について貴重な話を伺うことができた。筆者自身はコーチングには携わっておらず顧問という立場であり、本学水泳部も全国大会を目指すレベルで世界との距離はだいぶ遠いが、パフォーマンス向上とチーム力の向上のためには、組織の強化と充実、グローバルな視点でのアイデア、そしてプラスになる知識や情報は積極的に共有し交換するオープンマインドが非常に重要であることを改めて感じた。

付 記

本研究は、平成29年度北方圏生涯スポーツ研究センター・選定事業およびとして実施された。また、本研究はJSPS科研費17K01761の助成を受けたものである。申告すべき利益相反はなし。

文 献

- 1) XIIIth International Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming program & Book of Abstracts. Tsukuba, Japan, 17-21, Sep, 2018.
- 2) 公益財団法人日本水泳連盟：水泳ニッポン中期計画2017-2024.
<https://www.swim.or.jp/about/midterm-plan/>
(2018.9.28現在)