



# 事務局ニュース

〈12号〉

2016. 12. 22

もういくつ寝るとお正月…12月師走になるとあつという間に一日が過ぎて行くような気がします。体調崩さない様に気を付けたいですね。



## 『愛知水泳連盟コーチ研修会2016』 12月11日

(一社)愛知水泳連盟 医・科学委員会が中心となり、愛知県みよし市の東海学園大学にて開催されました。

**講演会1** 水泳現場におけるスポーツ医学〈講師〉平野貢先生(日本体育協会公認スポーツドクター(一社)愛知水泳連盟医・科学委員)

子供のスポーツ医学を中心とした講義でした。生理学的・生化学的反応を理解した上で、小・中・高の各年代(年齢)の時点でどのトレーニングを積極的に行うのがよいか、非常に興味深い内容でした。

**講演会2** トップスイマーのレース分析〈講師〉高橋 篤史先生(愛知淑徳大学/(公財)日本水泳連盟科学委員・(一社)愛知水泳連盟医・科学委員)

トップ・大学・高校・中学といった全国大会決勝レベルのデータを用いて、各世代間のトップとのタイム差を更に掘り下げて分析する事でわかってくる弱点部分を導き出す話でした。レースの分析データ(全国大会レベル)はすでにozzio driveより閲覧出来ます。レースを分析する為のツールであり、スタート・ターン・フィニッシュ・ストローク局面の4つに分類され、更にはターンイン・アウト局面のデータまで読みとる事が出来る優れたものです。

**講演会3** 最新のスタート技術〈講師〉草薙 健太先生(中京大スポーツ科学部助教/(一社)愛知水泳連盟競技委員)

トレーニング理論から、実技でのスタート技術・陸上でのトレーニング方法など、すぐに取り入れる事が出来るトレーニングをわかりやすく教えて頂きました。※当初予定されていた佐々木裕一郎先生は、第13回世界水泳選手権大会(25m)の代表コーチに選任されましたので草薙 健太先生に変更となりました。



最初の講演は平野先生でした。医学の視点から、こどもと大人の身体の違いをそれぞれの特徴としてと捉え、成長に即したトレーニングの構築について考えることができました。次の講演は高橋先生でした。客観的にレースを評価し、自分の長所・短所をとらえ、目標・課題を明確にするなど、レース分析を行うメリットから、スイマーの成長のために問題解決能力を高める重要性を学びました。最後の講演は、草薙先生でした。座学では、泳効率を常に意識したトレーニングの在り方を、プール会場では4局面からのスタート指導について教えていただきました。心・技・体がひとつになった充実した研修会でした。これからも学び続け、スイマーの育成にあたりたいと思います。(一宮市 男性)

## 第38回 梅村杯冬季水泳競技大会 12月18日

冬とは思えない良い天气に恵まれ、中京大学スポーツ科学部屋内プールにて、38回目を迎えた梅村杯が行われました。東は東京、西は徳島から740名の参加があり、シーズンオフを感じさせない熱気あふれたレース展開に競技役員の私も熱くなりました。屋外には50mプールがあり、風を送ってテントを張り、自由にアップができるよう準備されていました(写真左下)。

レース終了後、各種目ごとに優秀選手賞、最も優れた選手に最優秀選手賞(豊川高校の山本遙斗選手・中京大学の西津亜紀選手)が手渡されました。西津選手はこの日、9種目に出場。4個の大会新記録を樹立する素晴らしい活躍をされました。

