

グアム合宿を終えて・・・

セントラル横浜 中村 太一

まず始めに、今回、神奈川県グアム合宿に参加させて頂きありがとうございました。そして、事前に合宿の準備、手配等に携わって頂いた方に感謝しております。誠に、ありがとうございました。

① 環境について

練習時間…午前8：30～11：00 午後16：00～18：30

補強 …各クラス毎に、練習前後に30分～1時間程

食 事…毎食バイキング 毎回違うメニューであきない

宿 泊…コンドミニアム（2DK）

練習時間、食事、宿泊等は、選手には十分過ぎると思います。

前回の経験から、練習時間を日中を避けたので、日焼け対策は出来たと思う。日射病、熱中症対策も含め、

水分補給に注意を行いました。

② 選手の意識について

今回は、中学生（男女各5名）高校生1年生（男3名、女2名）高校1年生（女1名）の編成で行われました。競技レベルは、日本水泳連盟の海外遠征代表を含め、準強化選手、新記録保持者など、レベルの高い選手が揃っていましたが、孤であれば、非常に意識を向上して自分を考え行動できるが、孤が集まれば、状況判断ができず、流れのままに進むといった感じになっていました。非常に残念であります。帰国時に成田空港にて、礼儀、練習態度、姿勢、目的など、選手には今後の成長の為、色々な事を説教しましたが何人が、わかってくれ今後に活かしてくれたのかは疑問であります。

我々、コーチは、水泳を教える前に、一人の『人』として選手に接し、道を教えていかなければ、選手の成長はないと、改めて感じました。

③ 海外合宿について

このような経験を、中高生で経験できることは、選手の成長に非常に意味のあるもの経験だと思います。環境の違いから、開放感が生まれ普段と違うメンバーと練習することで、自分自身の弱い部分を見つけることも出来たように感じました。神奈川県代表として、もう少し意識レベルを上げるようにしていければ、男女各8名が、もっとまとまりチームとして良くなったように感じました。私の力量不足であります。

私自身も多くの事を学び、他コーチ方の指導法も拝見でき非常に良い経験できました。県でのバックアップを今後も引き続き行って頂き、多くの選手を経験させて頂ければと思います。そして、神奈川県でより多くのトップスイマーを輩出出来るよう、私自身も日々成長していきたいと思っております。

ありがとうございました。

ウォーターメイツ スイムクラブ

黒瀬 幹夫

今回、第4回のグアム合宿に参加し神奈川県トップジュニアスイマー及びトップコーチ達と8日間を過ごし、とても実りある合宿をさせていただいたことに感謝いたしております。

グアム・レオパレスリゾートはアスリート達に必要な「練習環境・食事（栄養）環境・生活環境」のバランスよく、選手が鍛錬合宿を行うには最高の環境でした。

但し、長期間だと陽射しが強いため、日焼け対策（練習時間・時期）等の必要もあるでしょう。

私が担当した選手は男子高校生2名と男子中学生2名の計4名。

合宿練習開始日、選手達に「絶対に！という強い気持ちで練習に挑んで行きましょう!!!」と伝えました。しかし、自分たちが神奈川県トップスイマー（代表）という意識が薄いのか、私のコーチングが未熟なのか、なにかメリハリ感が無いように思いました。

今後、この合宿の主旨をもっと意識・認識させて参加させることが大切でしょう。

これは、他の選手に対しても同じことが言えます。

選手達は競技成績の高い集団なので必ず今シーズンに良い結果を残してくれるとは思いますが、今後は競技成績だけではなく、人としての成長をし、県や日本の代表として活躍してくれることを期待したいと思います。

最後になりますが、今回のグアム合宿に参加させていただいた関係者には本当に感謝いたします。ありがとうございました。

今回、このような合宿に参加させていただいて、ありがとうございました。

私は初めて海外で合宿をさせていただいたのですが、施設、練習環境、食事等も十分で、恵まれた環境の中で練習を組むことができました。

練習時間、プール使用のコース帯等も融通がきくし、食事もバイキング形式で自分の体調に合わせた物を摂れるし、日本にいない、というストレスを感じずに過ごすことができました。むしろ、海外にいるという実感を持ってない時もありました。

日差しに関しても、選手たちはみんな、日焼け止めをしっかりと塗っていたせいか、やけど状態になった選手は出ずに、いい感じに黒くなって日本に帰って行きました。

練習は4班に分かれ、私のチームは平泳ぎ選手4人で行いました。合宿後にある日本選手権、さらに夏の長水路の試合に向けた強化の場であるという思いで練習メニューを考えました。平泳ぎという泳ぎの特性上、他のチームよりも量的には少なかったかもしれませんが、前半のクールは泳ぎを崩さずに、平泳ぎだけでなくIMやFRで持久力ベースの練習を組み、後半のクールはそれを念頭に置きながら平泳ぎでスピードを上げていくことを選手に意識させました。だんだん身体への負荷が高まってくると精神的にも弱気になってくる選手もいたのですが、気分転換をさせたりして気持ちを盛り上げていくよう心がけました。男女混ざったチームだったのですが、チーム内の雰囲気は良かったように思います。

合宿期間中には、神奈川大学さんや立教大学さんも合宿を組まれていたのですが、大学生の選手たちはこちらに対して、知らない選手であつてもきちんと挨拶をしてくれ、大変気持ちよく感じることができました。神奈川の選手に対しても、大学生の例を挙げ、こういう挨拶をしなければならないということ、このような行動をとって当然であること、といった話はしたのですが… まだまだきちんと挨拶ができなかったり、声が小さかったりしていました。大学の体育会のような行動が絶対に正しい、とは思いませんが、最低限の挨拶などはジュニアの選手に対してももっときちんと指導していくべきことであると感じました。合宿に出てくるようなレベルの選手だけでなく、所属単位でももっと徹底していくべきことであると思いました。

最後になりましたが、貴重な経験をする機会を与えていただいた神奈川県ジュニア委員会、サポートしていただいたとらべる通信の沖島さん、送り出してくれた所属のコーチたちに感謝をし、この経験を今後の自分の水泳指導に生かすことで恩返しとできればと考えています。ありがとうございました。

グアム合宿所感

コナミスポーツクラブ中央林間
畑井宏道

第4回グアム合宿に引率・指導コーチとして参加させていただき、県内の個人メドレーのトップスイマーを指導させていただきました。

施設に関しては、日本水泳連盟がインターナショナル合宿で使用し、神奈川県も3回合宿を実施している合宿施設ですので、今までの報告書にもあるように合宿に大変適した施設でした。

トレーニングに関しては、個人メドレーしかも400mが得意な選手が多いということもあり、また、夏季に向けた強化の一環であるという考えより、朝夕2時間半の練習をフルに使い、練習回数11回の中で合計88,900mを泳ぎました。(この距離が多いのか？少ないのか？はご想像にお任せいたします)

トレーニング内容は、午前中をプル＋有酸素系をメインに、午後はKick＋スピード系をメインにメニューを作成し、選手への身体の負担が偏らないようにしながら、実施いたしました。選手たちの目に見える合宿の成果として残っているのは日焼けあとくらいですが、体力的に精神的には十分にタフになれたのでは？と思っております。

この合宿を通して、考えさせられることもありました。同時期に立教大学・神奈川大学等が合宿を張っておりましたが、その選手たちは挨拶や礼儀が徹底されており、素晴らしく感じましたが、果たして神奈川の選手たちはそこまでできているだろうか？この合宿にはオリンピック強化合宿・準強化合宿・ブロック合宿に参加した選手たちが多くいるはずですが、参加していない選手もいます。日本水泳連盟主催の合宿に参加した者たちは、その合宿の中でより高いレベルの事柄を、多くのコーチや仲間から教わっているはずなのですが、この合宿でそういう動きをしている者はいたのだろうか？海外にいけて、所属からはなれて楽しいだけの合宿で終わっていなかったかどうか？今後はそのところも指導の観点としてとらえていくと更により合宿が実施できるのではないかと思います。

最後になりますが、今回のグアム合宿を開催するに当たり、ご尽力いただきました関係者の皆様、本当にありがとうございました。