

# 金メダルへの コーチング

連載⑤

平井伯昌



水泳の練習はプールで泳ぐことが基本ですが、昔から陸上トレーニングも重視してきました。陸上でのストレッチャや筋力トレーニング、ランニングなどを「ドライランドトレーニング」と呼んで、日々の練習で時間をかけて行っています。チームでは一昨年の9月から「ワットバイク」という室内用自転車をトレーニングに使い始めました。ランニングに比べて腰やひざへの負担が少なく、足を速く動かしながら筋力がつき、心肺機能を高めることができます。プールサイドに置いて泳ぎと交互にバイクをこいだり、全力でこぐ時間を変えたり、試行錯誤しながら積極的に活用してきました。キック力が向上して、スタートの飛び込みも力強さが増し、効果を実感できています。

日本だけでなく世界の水泳がレベルアップしているのは、トレーニングの進化が大きいと思います。トレーナーのスキルが向上して

## 自転車こいで速くなる

いることに加えて、各国のコーチが情報交換して、効果の高い練習方法を取り入れているのです。

2月にも行く予定のスペイン・シエラネバダの標高2300mにあるトレーニング施設には世界中から選手が集まっています。同じ宿舎に水泳だけでなく、陸上、トライアスロン、ボートなど多くの種類の選手が来ていて、行くたびに知的向上心が刺激されます。「何だろう」と興味を引くトレーニングをしているチームがあれば、つたない英語でどんどん質問します。

室内用自転車はドイツの競泳長距離チームが水中練習の後にこいでいて、大会でいい結果を出しています。男子100kg平泳ぎで世界記録を持つアダム・ピルティヤリオ五輪女子400kg、800kg自由形銀メダルのジャスミン・カリーンら英国勢も使っていると聞きました。そんな情報を集めて自分のチームにも有効だと判断して、ワットバ

イクを導入しました。

400kg個人メドレーで世界のトップレベルにいる萩野公介、大橋悠依が筋力と持久力を上げるためには水中だけでは難しいという思いがありました。特に萩野は小さいころから水泳のハードトレーニングを続けていたので、新たな刺激が必要だと感じていました。

バイクをこぐ強度が上がったり、できない動作ができるようになったり、ドライランドは選手の向上心を引き出す効果もあります。新しいトレーニングばかりがいいとは限りません。1980年モスクワ五輪の男子1500kg自由形で初めて15分の壁を破ったウラジミール・サルニコフ（ソ連）のトレーニングビデオからスクワットの方法をまねたり、相撲部屋のけいこで見たとしこを取り入れたりしています。

北島康介のライバル、アレクサンデル・ダレオーエンは地元ノル



水中練習前に「ワットバイク」をこぐ選手たち=1月2日、東洋大プール

ウェーの山を駆け上がった体を鍛えたといえます。海外では若いときにいろんなスポーツを経験して専門種目に移っていく選手が多い。日本の水泳選手は子どものときにスイミングクラブに入って、早い時期から専門を絞っている。日本で野山を駆けまわる環境は少ないけれど、日常的に様々な運動を取り入れて、体を鍛えていくのがいいと思います。

シエラネバダでもワットバイクのトレーニングを続けます。サンドイッチを持って選手と山にハイキングに行こうと思っています。

ひらい・のりまさ 競泳日本代表ヘッドコーチ、日本水泳連盟競泳委員長。1963年生まれ、東京都出身。早稲田大学社会科学部卒。86年に東京スイミングセンター入社。2013年から東洋大学水泳部監督。同大学法学部教授。『バケる人に育てる——勝負できる人材をつくる50の法則』（朝日新聞出版）など著書多数。