

## 研修員報告〈競泳 林 享〉



平成15年度・短期派遣  
(水泳／競泳)



### I. 研修題目

アメリカ競泳競技におけるオリンピック選手、大学生の指導方法

### II. 研修期間

平成15年11月16日～平成16年11月15日

### III. 研修地及び日程

アメリカ合衆国カリフォルニア州、バークレー市

#### (1) 主な研修先

University of California at Berkeley

#### (2) 受け入れ関係者

Nort Thornton (UC Berkeley、Head Coach)

Mike Bottom (UC Berkeley、Co-Head Coach)

Ben Sheppard (UC Berkeley、Volunteer Assistant Coach)

Nick Folker (UC Berkeley、Strength and Conditioning Coach)

#### (3) 研修日程

##### ① 通常研修

通常研修はUCバークレー男子水泳部において練習・指導方法を研修

##### ② 特別研修

- ・2003年12月4日～12月6日  
アメリカ・テキサス州・オースティン市、University of Texas Invitational
- ・2003年12月26日～2004年1月9日  
アメリカ・コロラド州・コロラドスプリング市、アメリカ・オリンピックセンター
- ・2004年1月2日  
アメリカ・コロラド州・コロラドスプリングス市  
カリフォルニア大学 vs. ミシガン大学
- ・2004年1月17日～1月19日  
アメリカ・カリフォルニア州・バークレー市、Cal. Invitational
- ・2004年1月23日  
アメリカ・カリフォルニア州・バークレー市  
カリフォルニア大学 vs. アリゾナ大学
- ・2004年1月24日  
アメリカ・カリフォルニア州・バークレー市

- カリフォルニア大学 vs. ASU大学
- ・2004年2月5日  
アメリカ・カリフォルニア州・ロサンゼルス市  
カリフォルニア大学 vs. CSUB大学
- ・2004年2月6日  
アメリカ・カリフォルニア州・ロサンゼルス市  
カリフォルニア大学 vs. USC大学
- ・2004年2月21日  
アメリカ・カリフォルニア州・パロアルト市  
カリフォルニア大学 vs. スタンフォード大学
- ・2004年3月4日～3月6日  
アメリカ・カリフォルニア州・ロングビーチ市、Pac-10
- ・2004年3月25日～3月27日  
アメリカ・ニューヨーク州・クイーンズランド市、NCAA
- ・2004年5月23日～5月24日  
アメリカ・カリフォルニア州・サンタクララ市、サンタクララ国際招待試合
- ・2004年6月15日～6月17日  
アメリカ・カリフォルニア州・ロングビーチ市、ジャネットエバンス国際招待試合
- ・2004年7月6日～7月14日  
アメリカ・カリフォルニア州・ロングビーチ市、アテネオリンピック選手選考会
- ・2004年9月19日  
アメリカ・カリフォルニア州・ティブロン市、ティブロン・マイル遠泳大会
- ・2004年10月22日  
アメリカ・カリフォルニア州・バークレー市、州立フロリダ大学対抗戦
- ・2004年10月29日～10月30日  
アメリカ・カリフォルニア州・ストックトン市、パシフィック大学招待試合
- ・2004年11月6日  
アメリカ・カリフォルニア州・バークレー市、USC ベーカーズフィールド大学  
対抗戦
- ・2004年11月10日  
アメリカ・カリフォルニア州・パロアルト市、スタンフォード大学対抗戦
- ・2004年10月13日  
アメリカ・カリフォルニア州・バークレー市、パシフィック大学対抗戦

#### IV. 研修概要

##### (1) 研修題目の細目

- ①UCバークレー水泳チームにおけるオリンピックトップレベルの練習及び指導方法
  - ・練習及び指導について
  - ・ウェイトトレーニング及びメンタルトレーニングについて
  - ・大学の試合について



- ・新入生の練習及び指導について
- ②ワールドスプリントチームの練習及び指導方法
  - ・オリンピックに向けての練習及び指導について
  - ・ウェイトトレーニング及びメンタルトレーニングについて
  - ・オリンピックまでの試合について

## (2) 研修方法

USCで12年、UCバークレーで7年の指導歴を持ち、前回のシドニーオリンピックでは50m自由形で同着優勝したGary Hall選手及びAnthony Ervin選手を育てたMike Bottomコーチの下で、特に世界トップクラス選手における短距離自由形の指導方法を学ぶ。

また、アテネオリンピックに向けての練習及び指導方法を学ぶ。

## (3) 研修報告

### ①UCバークレー水泳チームにおける練習および指導方法

2003年11月16日からアメリカ合衆国、カリフォルニア州、カリフォルニア大学バークレー校（UCバークレー）で、大学水泳チームにおける競泳指導方法（特に短距離自由形）の研修を行ないました。カリフォルニア大学水泳チームは、特に50m、100m自由形が強く、2003-2004年度シーズンのアメリカ学生ランキングにおいても2位、4位、5位、6位と上位に並んでおり、その指導方法が世界中から注目されています。そのため、世界各国から世界ランキング上位の選手がカリフォルニア大学で指導しているMike Bottomヘッドコーチに学ぼうと集まっておりました。

2003年-2004年シーズンのカリフォルニア大学は男性25名の水泳チームであり、アメリカ国籍以外の選手の国ではオーストラリア、ブラジル、ウクライナ、クロアチア、南アフリカ、フィリピン、マレーシアといった国籍の選手が所属しております。この選手のほとんどが、その国を代表する世界トップレベルの選手です。

基本トレーニングは、屋外の50mプールにおいて、一週間に10回の水中トレーニング、一週間に3回のウェイトトレーニング及び一週間に2回のヨガを行なっております。1回の水中トレーニングは約2時間で5,000m～7,000mを泳いでいます。

遠征・試合においては、月に1,2回行なわれ、合宿は年末から年明けまでコロラドのアメリカオリンピックセンターで行なわれました。

アメリカと日本のトレーニングの大きな違いは、水中トレーニングの際に数多くの道具を使用していることです。パドル（大、中、小）、フィン（大、小）、シュノーケル、チューブなどを、水中トレーニングの間中使い続けています。また、自由形の指導においては、腕や脚で泳ぐのではなく、腰を使って泳ぐ指導を中心的に行なっております。この腰を使った指導方法は低迷している日本の短距離自由形の記録向上に大きく貢献するものだと考えております。

### ②UCバークレー水泳チームにおける試合の取り組みについて

2004年2月から3月にかけてカリフォルニア大学はスタンフォード大学対抗戦

(スタンフォード大学プール)、PAC-10 (ロングビーチ)、NCAA (ニューヨーク) といった大きな3つの試合が行われました。まず、カリフォルニア大学vsスタンフォード大学の対抗戦では、2チームとも強豪なためハイレベルの試合が行われました。結果は9点差でスタンフォードが勝利し、スタンフォード大学の層の厚さを感じました。しかし、カリフォルニアの短距離自由形の強さも目立ちました。

次にPac-10はアメリカ西海岸を代表する大学10校(カリフォルニア大学、スタンフォード大学、ワシントン大学、ワシントン州立大学、アリゾナ大学、アリゾナ州立大学、オレゴン大学、オレゴン州立大学、USC大学、UCLA大学)による対抗戦です。この試合でも、カリフォルニア大学はスタンフォード大学に続いて2位に終わりました。

最後にNCAAにおいてはアメリカの大学No.1を決める大会であります。結果は1位がアーバン大学、2位がスタンフォード大学、3位がテキサス大学で、カリフォルニア大学は7位でありました。結果は総合7位でありましたが、100m自由形において、デューイ・ドラガイヤ選手がイアン・クロッカー選手(テキサス大学)に続いて2位に入り、10年間破られることなかった世界記録を更新することができました。また他の種目においても世界短水路記録が10個も更新しており、ハイレベルの大会でした。

### ③ワールドスプリントチームの練習および指導方法

アメリカの学生においては、一年を大きく2つのシーズンに分けております。まずはNCAAまでの9月から3月までのシーズン。次に全米選手権、オリンピックといった国際大会に向けての4月から8月までのシーズンです。それによりMike Bottomヘッドコーチは大学のチームの他にワールド・スプリント・チームを結成しています。このチームは世界各国から自由形、バタフライの短距離選手を中心に結成しています。現在、このチームには、ゲリー・ホールjr(アメリカ)、モハメド・サビラ(アメリカ)、キズラスキー・バート(ポーランド)、デューイ(クロアチア)、ロランデス(チュニジア)といった選手が所属しており、これらの選手のベストタイムは世界記録にとっても近いです。そのため、毎回の練習内容はとてもハイレベルで行われております。

8月14日からのオリンピックまで、ワールド・スプリント・チームはサンタクララ国際招待試合、ジャネットエバンス招待試合そして、アメリカオリンピックチーム選考会の3つのアメリカ国内試合に参加しました。このチームでの私の仕事は主にビデオ撮影を行い、その映像をノートパソコンに取り込んで、すぐに選手に提供することでした。

5月に行われたサンタクララ国際試合ではマイケルフェルプス、イアン・クロッカー、グランダン・ハンセン、アンソニー・ピアソルといった、世界トップレベル選手が参加し、ハイレベルのレースが行われました。また、ワールド・スプリント・チームは、50m自由形の決勝では8人中5人がワールド・スプリント・チームの選手でした。

6月に行われたジャネットエバンス国際試合では、一ヵ月後のオリンピック選考



会と同じ会場であるということで、アメリカの主力の選手、またオーストラリア・ナショナルチームのイアン・ソープ選手、グランド・ハケット選手などが参加しハイレベルのレースがおこなれました。

7月のアメリカ・オリンピックチーム選考会では、ワールド・スプリント・チームのゲーリホールJr選手が50m自由形でアメリカのオリンピック代表として選ばれました。また今回、私は初めてアメリカオリンピック選考会を視察することができました。オリンピック並みのセキリティーの厳しさと、観客の盛り上がりには驚きました。また、グランドン・ハンセン選手が北島選手の世界記録を破る泳ぎを見ることができました。

8月14日から開催されたアテネオリンピックの報告をさせていただきます。アテネオリンピックに参加した、UCバークレー関係者の選手は20人です。その中で、50m自由形においてゲイリー・ホール選手が2大会連続の金メダルを獲得することができました。また、同種目においてデューイ・ドラゴイヤ選手が2位に入ることができました。そのようなことから、私は50m自由形でのオリンピック金メダルおよび銀メダルをとった選手の練習過程を約一年間学ぶことができました。

#### ④UCバークレー水泳チームのシーズン始めの練習・指導方法

9月からアメリカでは新年度（2004-2005年）が始まり、新しくUCバークレー大学水泳部には15人の新生が入ってきました。新生の中には、全アメリカ高校ランキング1位の選手やリトアニア、南アフリカ、ニュージーランドといった世界各国の有望な選手がいます。また、このような選手達にアメリカにおける大学水泳の指導方法も知ることができました。詳細は、水中カメラなどを使い、新生の水中動作をモニターで確認することで、コーチと選手が意見を出し合う光景を見ることができました。また、2年生、3年生および4年生の指導においては、新生同様全ての選手の水中動作映像を撮り、個人的に指導をしていました。練習内容においては、月曜日から土曜日まで朝および夕方の2回の練習を行い、一日平均15kmから20kmほど泳いでいました。ウエイトトレーニングも朝の練習が始まる前の早朝5時30分から行っておりました。シーズンが始まって最初の試合（9月19日）は選手全員が遠泳大会に参加していました。続きまして、10月下旬から11月上旬にかけての4週間の間に5つの競技会、他の大学との対抗戦を行い、試合をすることで体方面、メンタル面の強化を行っていました。そのなかでも、10月29日、30日にストックトンで行われた競技会では、UCバークレー水泳部の選手は全種目に参加していました（50、100、200のそれぞれ自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライに参加していました（自由形に関しては500、1650ヤード競技を追加）。

#### （4）研修を終えて

アテネオリンピック競泳競技でアメリカ水泳チームは全世界において最多のメダル獲得をしました。そのため、アメリカにおける水泳の人気は根強く、それに伴う水泳人口と練習環境の発展は著しい。実際この研修を通してアメリカのトレーニング環境を目の当たりにし、経験することで私自身これまで考えもしなかったような練習、指

