

みんなの水泳……日々徒然

鈴木孝幸選手 …これまでの歩み②



練習中のひとコマ

はじめに

今回は、鈴木孝幸選手(所属:GOLDWIN)について、水泳を始めたくっかけや、選手になるまでに経験してきたことを紹介しました。

今回は、各種泳法や陸上トレーニングに関する取組み、どんなことを心がけて泳いでいるのかなどを紹介したいと思います。

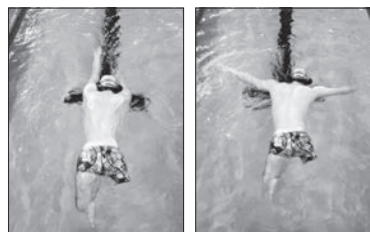
四肢に欠損のあることと泳ぎと…

鈴木選手は上肢も下肢も、長さや形状に左右差があります。この左右差は浮力にも左右差を生み、浮くことにも影響してきます。もちろん抵抗の少ない姿勢をとることや推進力を効率的に



背浮き

背浮きいろいろ



伏し浮き

伏し浮きいろいろ

生み出すことなど、水泳の要素ひとつひとつに影響します。

一般に言われる効率的な泳ぎ方を参考に、水泳に必要なスキルなど、ひとつひとつ「やってみて」、うまくできなければ、「独自のやり方」を探していく、そんな繰り返しでここまで取り組んできました。

峰村コーチは「今もって完成型でないと思っている」と言います。

推進力は、主に長い方の左上肢で生み出すわけですが、短い方の右上肢とのバランスにも注意を払って泳ぐことが要求されます。生み出す推進力にも左右差がありますが、それぞれの四肢のひとかきにかかる時間も長短出てくるわけで、気を付けていないとタイミングやリズムにも大きく影響します。北京やロンドンを通じて、そして今も「左上肢のキャッチが大切」であることがずっと大事なテーマであるそうです。

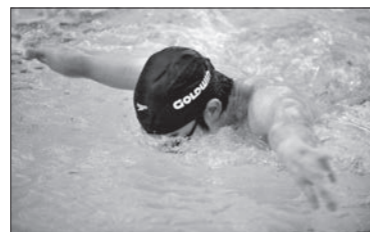
また、下肢にも左右差がありますが、下肢は左右ともに比較的短く、長い間、なかなか強く蹴りこむことがうまくできずに泳いできました。特に平泳ぎでは、できる限りの機能は発揮させた泳ぎをめざすものの、下肢の長さから前へ蹴りこむ力はどうして

も大きなものにはなりません。少しでも「蹴りこむ」ことができるようにと、体幹のトレーニングに取り組んでいます。

泳ぐ動作の連続の中で、ストロークやキック動作から生み出されるチカラも断端ごとに差があります。まっすぐ泳ぐこと、いい浮姿勢を保つために体幹に求められる機能が筋力、バランスともに、非常に繊細かつ強力だと言えるでしょう。

北京大会まで

2006年の世界選手権で、50m平泳ぎ決勝で2位となった悔しさと、「金メダルを狙える確信」が大きなモチベーションとなり、練習への取組みが変わった鈴木選手ですが、その当時、泳



バタフライも泳ぎます

ぎ自体は4泳法ともまだまだ粗削りで無駄な動きが抵抗になっていました。「まだまだへたっぴだった4泳法を万遍なく泳ぐことで水の中でのバランスを身につけていく」とこと、スタートから浮き上がりなど特に気をつけて磨いていったそうです(レースのIMではバタフライは泳ぎませんが、練習ではバタフライにも取り組みます)。

バランスよく泳ぐことも大切ですが、何よりも「速さ」を求めて改善に取り組めます。これまでは「自然に身につけてきた泳ぎ」でしたが、「速さを求めた泳ぎ」に変えていく必要性があったのです。

特に、自由形での左呼吸や背泳ぎでの下半身の左右のブレ、平泳ぎではキック強化とキャッチ(スカーリング)、バタフライでキック改善と右上肢のストロークに重点を置いて練習したそうです。

また、鈴木選手は上肢も下肢も左右が異なる長さですが、身体の左右差をできるだけカバーするような泳ぎをめざしました。当時は実際に何かトレーニング器具を使うのではなく、泳ぐ中で身体全体を鍛えるようなイメージで取り組んでいたそうです。

それらの取組みは見事に実を結び、北京大会では、50m平泳ぎ予選で世界新記録を樹立、決勝では金メダルを獲得します。

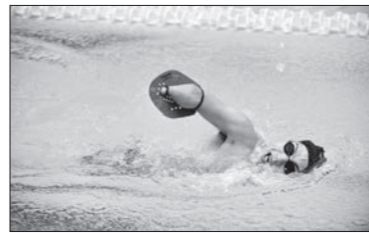


50m平泳ぎで金メダルを獲得

そして、ロンドン大会に向けて

ロンドンに向けて、二人は「50m平泳ぎでの連覇」と「150m個人メドレーでの金メダル」を目標に4年計画を立てたそうです。

さらに「速さ」を求め、次のような改善・改良に取り組まれました。自由形ではストロークの軌道修正(短い方の上肢についてしっかりと体の軸の中でかくこと)とキックの改善、背泳ぎでは下半身の左右のブレとキックの関係改善、平泳ぎではストロークの軌道とストロークの長さの修正と呼吸のタイミング改善やキャッチ(スカーリング)の改良、バタフライでは下半身から上半身への体重移動とキックの改善です。



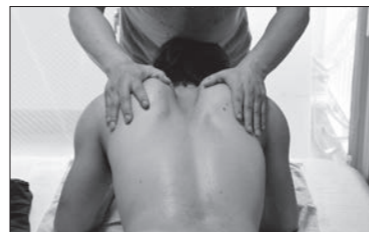
ロンドン前には峰村コーチと合宿を繰り返しました

峰村コーチによると、背泳ぎは今でも一番苦手な泳ぎで、肩と肘の柔軟性が決して高くないこともあって、左右のブレの改善に苦しんでいます。障がいゆえにできないのか、いつかできるようになるのか、わからないこともありますが、「どうして?」と「どうしたら?」をよく話し合いながら解き明かしていくことを心がけたそうです。

鈴木選手はアテネ大会出場は高校3年、北京で大学4年、そしてロンドンでは社会人25歳と、身体そのものの成長も著しく、骨格、特に、胸郭の大きさも変わってきています。成長やトレーニングに伴い、体脂肪率も変化しています。2011年前半は、体脂肪率が10%くらいで「身体が浮かない」感覚に悩まされ、ロンドンに向けては12%くらいになるようにコントロールしたそうです。

また、ロンドンに向けては、体幹のトレーニング、肩甲骨まわりのトレーニングにしっかりと取り組みました。2011年からの筋肉量の増加とともに、「身体が重い、浮かない」ことでストリームラインが定まらなかったのでしょうか、身体は一回り大きくなる中で、パワーと浮力と感覚がうまく合わない状況に陥ります。「いい感覚で泳いでいるのに、今の方が泳ぎも感覚も洗練されているのに、北京の頃のスピードが戻ってこない」ことに悩む日々だったそうです。

悩みながらもロンドン大会の50m平泳ぎでは大接戦の末、銅メダルに輝きました。



肩甲骨のトレーニングはとても重要。驚くほどの可動域の広さです

陸上でのトレーニング



義足歩行も大切なトレーニングです



腰のストレッチ中です。いろんな工夫の仕方をいつも探しています

2010年夏の世界選手権の少し前から、本格的に陸上でのトレーニングを開始しました。鈴木選手の身体に合わせたトレーニング方法をトレーナーの先生に教わり、PNFも取り入れました。体幹と肩甲骨まわりを中心に鍛えながら、左右のバランスに気をつけて、インナーマッスルの強化に取り組みます。2010年には肩を痛めたこともあり、鍼治療も受け始めました。ロンドン大会直前の最終調整時にもその効果を見出したそうです。

陸上トレーニングの成果で、北京の頃から身体は一回り大きくなります。陸上トレーニングや肩を痛めたことで、自分の身体を「よく知ろう」という気持ちも強くなったのか、セルフコンディショニングも上達していきます。学生から社会人にもなったことで、自己管理ができるようになりました。

また、同じ障がいを持つ他国の選手の義足着用を見て、「カッコいいから」と始めた義足の歩行も、体幹と下肢の使い方などのために、今ではいいトレーニングとして認識して取り組んでいるそうです。

峰村コーチからみた鈴木選手…



峰村コーチと鈴木選手

「口頭で伝えたことをイメージして、そのまま泳ぎに反映させることができる」選手だと峰村コーチは言います。「これはとても重要なことで、そのセンスがあるかないかはとても大きい」とも。

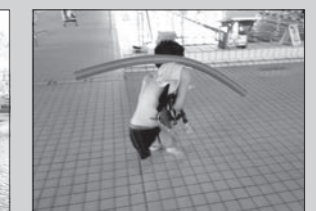
言葉と動きを二人で探り合わせていくような感じで練習しているそうです。

鈴木選手は、周りにはクールに見られているのですが、基本的には負けず嫌いで、時にものすごく感情をむき出しにすることもあつたのだとか。トップで戦うためにはこのことも大きな要素なのだとか峰村コーチは考えています。

また、鈴木選手は、理解・納得できないことは、聞き逃したり、わかっているふりをしたりせず、必ず確認してくるそうです。このことも、課題をひとつひとつ解決するためには大事で、だから信頼関係が築いてこられたのだと思うそうです。



好奇心と挑戦心が旺盛です



練習前-自分で運べるものは自分で…大事なことです