

## ロンドンオリンピックに出場したウィンドサーフィン競技選手の トレーニング戦略とその課題

萩原正大<sup>1)</sup>, 富沢 慎<sup>2)</sup>, 石井泰光<sup>3)</sup>, 山本正嘉<sup>4)</sup>

- 1) 国立スポーツ科学センター
- 2) トヨタ自動車東日本株式会社
- 3) 鹿屋体育大学海洋スポーツセンター
- 4) 鹿屋体育大学スポーツ生命科学系・スポーツトレーニング教育研究センター

キーワード: セーリング, トレーニング, ボードスピード, チューニング

### [要 旨]

ロンドンオリンピックに出場したウィンドサーフィン競技選手のトレーニング戦略と、その課題について詳細な聞き取り調査を行った。

本選手は、ボードスピードの向上をトレーニングの最優先課題として、まずボードスピードの優れた選手を模倣することで、ある一定レベルのボードスピードを習得した。さらに上位レベルを目指すためには、選手自身の感覚を基にチューニングやフォームを試行錯誤することが重要であった。また、効率的なトレーニングのためには、トレーニングパートナーとの水上トレーニングが必要であり、それを客観的に評価するコーチの存在も大きいと考えられた。加えて、トレーニングで得られたチューニングやトラブルシューティングの情報を整理しておくことも重要であった。

このトレーニング戦略により、オリンピック直前までは順調に競技力向上を図ることが出来たが、オリンピック本番では、チャーター艇のチューニングに十分対応できず、不本意な成績であった。この原因としては、海外のトップ選手たちに比べてトレーニングパートナーとの水上トレーニングの機会が少なく、チューニングやトラブルシューティングなどの情報量が相対的に劣っていた可能性がある。

スポーツパフォーマンス研究, 5, 202-210, 2013年, 受付日:2012年2月27日, 受理日:2013年8月11日

連絡先:萩原正大 〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1 国立スポーツ科学センター

masahiro.hagiwara@jpnssport.go.jp

-----

## **Training strategy and problems of a windsurfer who participated in the London Olympics**

Masahiro Hagiwara<sup>1)</sup>, Makoto Tomizawa<sup>2)</sup>, Yasumitsu Ishii<sup>3)</sup>, Masayoshi Yamamoto<sup>4)</sup>,

<sup>1)</sup> Japan Institute of Sports Sciences

<sup>2)</sup> Toyota Motor East Japan, Inc.

<sup>3)</sup> Center for Water Sports and Science, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

<sup>4)</sup> National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: sailing, training, board speed, tuning

**[Abstract]**

A windsurfer who had participated in the London Olympics was interviewed in detail about his training strategy and related issues. He explained that his priority in training was on improvement of board speed. He said that he had succeeded in acquiring a satisfactory level of board speed by copying the methods of other surfers who had excellent board speed. However, in order to reach a still higher level, it was important to use trial and error to tune the board and correct his stance, based on his own feeling. He also explained that it was necessary for efficient training to have a training partner for on-water training and a coach who evaluates the training objectively. In addition, he considered it important to organize the information about tuning and troubleshooting that he had obtained during training. As he had expected, this training strategy improved his competitive power until just before the Olympics. However, on the actual stage of the Olympics, due his inadequate tuning of the regulation board, his results were quite unsatisfactory. This might have resulted from a lack of prior information about tuning and troubleshooting due to fewer opportunities for on-water training

## I. 問題提起

ウィンドサーフィン競技は、セールとボードをコントロールし、風による推進力を利用して行われるセーリング種目の一つである。この競技は男女ともにオリンピック種目となっており、2012年のロンドンオリンピックでは、北京オリンピックから採用されたRS:X級という艇種により競技が開催された。

本研究で対象とする日本人の男子選手は、北京オリンピックに引き続き2大会連続でオリンピック出場を果たした国内のトップ選手である。この選手のアテネオリンピックから北京オリンピックまでのトレーニングについては、萩原・山本(2010)がすでに本誌に報告している。

すなわち、アテネオリンピック以降、北京オリンピックから新たに採用された艇種(RS:X級)でのオリンピック出場を目指していたことから、まずは新艇種の情報収集を行った。しかし、国内ではRS:X級の選手が少なかったため、主に海外遠征の際に海外選手から新艇種に関する様々な情報を収集した。そして、その情報を活用して艇への適応、基本動作の習熟、ボードスピードの向上、レースでのストラテジーの獲得を目標にトレーニングを実施していた。

これは、基礎的なトレーニング(新艇種の情報収集、用具への適応、基本動作の習熟、ボードスピードの向上)から、応用的なトレーニング(レースでのストラテジーの向上)へと段階的なトレーニングを行ったものと位置づけられる。また、新艇種への変更に伴って必要と考えられた、筋量および筋力の向上という課題については、陸上での補強トレーニングを行い改善した。その結果、北京オリンピックではウィンドサーフィン種目における日本人選手の過去最高順位(10位)を収めることが出来た。

北京オリンピック以降は、ロンドンオリンピックでさらに上位の成績を獲得するためのトレーニングを行い、ロンドンオリンピック前(2012年3月)に開催された世界選手権では、自身の過去最高順位である14位を獲得した。このようにロンドンオリンピックの直前までは順調に調整が行われてきたと考えられたが、ロンドンオリンピック本番での成績は28位であり、満足の出来る結果ではなかった。

そこで本研究では、この選手を対象として、北京オリンピックからロンドンオリンピックまでに注力してきたトレーニングの内容や成果を含めたトレーニング戦略について紹介する。また、ロンドンオリンピックで十分なパフォーマンスを発揮できなかった理由についても合わせて検討することとした。

## II. 対象者

対象者は、ウィンドサーフィン(RS:X級)競技の国内トップ選手1名(選手A:年齢ロンドンオリンピック出場当時28歳、身長182.0cm、体重73.5kg、RS:X級での競技歴8年)である。選手Aは、北京オリンピックとロンドンオリンピックの2大会に連続で出場した国内のトップ選手である。

## III. 調査方法

選手Aが北京オリンピックからロンドンオリンピックまでに行ったトレーニングについて、本人の主観的な情報を記録したトレーニング日誌や遠征スケジュールといった資料を参考にしつつ、ウィンドサーフィン競技の専門家(著者)が詳細な聞き取り調査を行った。

調査は、ロンドンオリンピック終了の1か月後から開始し、選手A自身がオリンピックの結果を客観的に評価出来るだけの期間を設けた。その後、およそ3か月間で計6回の調査機会を設けて、各時期のトレーニングに対する考え方、トレーニング内容や成果、ロンドンオリンピックでの調整方法や成

績についても整理した。得られた調査データは、ウィンドサーフィン競技の専門家(著者)が解釈した後、一流選手のパフォーマンス評価やトレーニング科学に従事する研究者(共同研究者)と討議し、データを整理した。

#### IV. 北京オリンピックからロンドンオリンピックまでの経過

表 1 は、本選手に関する萩原・山本(2010)の報告を加筆・修正して、選手 A がアテネオリンピック終了後に、RS:X 級でトレーニングを始めた時点(2006 年)からロンドンオリンピック(2012 年)までの主なレースの成績と、国内・海外におけるトレーニングで意識的に取り組んだ点を整理したものである。

トレーニング日数については、国内・海外ともに 1 週間あたり約 5 日間の水上トレーニングを実施し、水上の状況(無風や荒天時)や自身の疲労度合に合わせて、適宜休息日を設けていた。1 日のトレーニングスケジュールとして、水上トレーニングは、約 2 時間のトレーニングを 1 セッションとして、午前と午後の計 2 セッション実施した。また、特に北京オリンピックまでの取り組みとして、1 週間に 2~3 日は、水上トレーニング後に陸上での補強トレーニングを実施していた。

なお、2009~2012 年までの海外遠征日数(複数回の遠征の合計で移動日を含む日数)は、それぞれ 67 日間(2009)、136 日間(2010)、147 日間(2011)、108 日間(2012)であり、1 年間の 3 分の 1 以上の日数を海外での大会やトレーニングに要する年もあった。

表 1. 選手 A のアテネオリンピックからロンドンオリンピックまでの主なレースの成績とトレーニングで意識的に取り組んだ点

年	レースと合宿	順位	トレーニングで意識的に取り組んだ点		
			国内	海外	
2006	世界選手権	63位/約100人中	RS:Xへの適応, 補強トレーニング	情報収集 (チューニング, フォーム, レース展開など)	
			基本動作(ハンドリング能力の向上を目的として), 補強トレーニング(国内のみ)		
2006	ブレブレ北京オリンピック	17位/約30人中	ボードスピード, 補強トレーニング (フォーム: 海外選手の写真や動画を活用して)	情報収集 (チューニング, フォーム, レース展開など)	
			基本動作, 補強トレーニング (ハンドリング能力の向上を目的として)	ボードスピード (フォーム: 海外選手の技術を模倣して)	
2007	世界選手権	33位/117人中	ボードスピード, 補強トレーニング (フォーム: 海外選手の技術を模倣して)	ストラテジー (コーチの客観的な視点をもとに実施)	
	ブレ北京オリンピック	10位/30人中			
2008	世界選手権	18位/117人中	ストラテジー, 補強トレーニング (コーチの客観的な視点をもとに実施)	ボードスピード (フォーム: 海外選手の技術を模倣して)	
	北京オリンピック	10位/35人中	バンピング(軽風域でのレース対策として), 補強トレーニング(国内のみ)		
<b>北京オリンピック終了</b>					
2009	世界選手権	24位/103人中	基本動作(ハンドリング能力の向上を目的として)	ボードスピード (チューニング・フォーム: 海外選手の技術を模倣して)	
2010	世界選手権	30位/110人中			
2011	ブレロンドンオリンピック	22位/34人中	ボードスピード (チューニング・フォーム: 海外選手の技術を模倣して)		
	海外合宿	-	ボードスピード(チューニング: 自身の感覚を基にして)		
	海外合宿	-	ボードスピード(チューニング: 2011世界選手権での使用艇を対象として)		
2012	世界選手権	26位/91人中	ボードスピード(チューニング: 2012世界選手権での使用艇を対象として)		
	海外合宿	-			
	海外合宿	-	ボードスピード(チューニング: 2012世界選手権での使用艇を対象として)		
	海外合宿	-	ボードスピード(チューニング: ロンドンオリンピック本番時のチャーター艇を想定して)		
	ロンドンオリンピック	28位/38人中			
<b>ロンドンオリンピック終了</b>					

萩原・山本(2010)の表を改変して作成

選手 A の北京オリンピックまでの取り組み方としては、萩原・山本 (2010) で紹介したように、オリンピック艇種変更に伴い、新艇種の情報収集から始まり、艇への適応、基本動作、ボードスピード、レースでの戦略について段階的なトレーニングを行っていた。具体的には、水上でのトレーニングに加えて、陸上での補強トレーニング (ウェイトトレーニング, サーキットトレーニング, 有酸素性トレーニング) を取り入れていたことが特徴の一つであった。そして、ロンドンオリンピックまでの取り組み方としては、北京オリンピックまでの水上でのトレーニングで築き上げてきた、ボードスピード向上のための基礎を土台として、さらにパフォーマンスを向上させるようなトレーニングを行った (図 1)

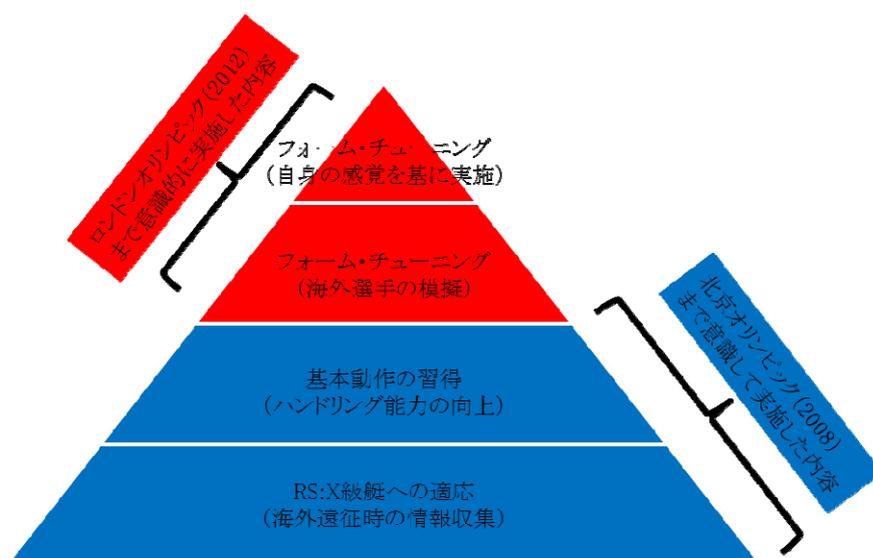


図 1. ボードスピードの向上に関するトレーニングの概念図  
[萩原・山本 (2010) の報告を参考に作成]

選手 A がロンドンオリンピックまでに取り組んだトレーニング課題の大きな特徴として、ボードスピードの向上に多くの時間を費やしていたことが挙げられる。選手 A は、「ウィンドサーフィン競技のトップ選手たちは、ボードスピードが非常に速く、上位をねらう上で重要な要素である」と考えており、ウィンドサーフィン競技のパフォーマンス要因として、ボードスピードの貢献度が高いことが窺える。

したがって、2009～2011 年前半までは、海外のトップ選手たちの用具のチューニングやフォームを模倣することで、ボードスピードを向上させるよう試みた。しかし、選手 A は、「その後、ボードスピードの向上が頭打ちになった」ことを実感していた。つまり、ある一定レベルのボードスピードを獲得出来たものの、さらに上位レベルのボードスピードを獲得するまでに至らなかったことになる。そこで、選手 A は 2011 年の後半から、「自身の感覚を基に色々なチューニングを試していくことで、さらにボードスピードを高めることが出来た」という。その結果、2012 年の世界選手権では、自身の過去最高順位であった 14 位という成績を収め、ロンドンオリンピックに向けて調子を上げていった。

ロンドンオリンピック前には、本番で使用する用具がチャーター艇 (大会側が準備する用具) であることをシミュレーションしたトレーニングも行った。すなわち、選手 A が所有する複数の用具を様々な組み合わせで使用することで、いかなる用具に対しても最適なチューニングが行えるようなトレーニングを試みた。しかしロンドンオリンピックの本番では、チャーター艇の最適なチューニングを見つけられず、選手 A がチャーター艇を使用しない大会 (世界選手権など) で期待出来るレース順位から考えると、大幅に低い成績であった。

以上のことをまとめると、北京オリンピックまでに行ってきたのは「段階的なトレーニング」であるのに対して、ロンドンオリンピックまでのトレーニングの特徴は、「ボードスピードの向上に特化したトレーニング」であったといえる。また、ロンドンオリンピックにおいて不本意な成績であった原因は、チャーター艇の調整が上手にできなかったことであると考えられる。したがって以下に、「ボードスピード向上のためのトレーニング内容とチューニング」と「ロンドンオリンピックの調整方法と成績評価」の2点について、記述および考察を加える。

## V. ボードスピード向上のためのトレーニング内容とチューニング

選手 A がロンドンオリンピックに向けて最も意識して取り組んだ点は、先述のとおり、ボードスピードを向上させることであり、水上でのトレーニングに多くの時間を費やしてきた。選手 A は、「ボードスピードの優れる選手を模倣することにより、ある程度のボードスピードは獲得出来る」と述べた。一方で、そのレベルからさらに上位のレベルを目指すために、「自身の感覚を基にチューニングやフォームを試行錯誤することで、ボードスピードを向上させる必要がある」とも述べていた。

いずれにせよ、効率的なトレーニングを行うためには、ボードスピードの優れる選手と共にトレーニングが行える環境を作り出すことが重要といえる。このような考え方に基づき、選手 A は、ロンドンオリンピックまでの取り組みとして、海外合宿を多く取り入れることで、自身のボードスピードと同等以上の選手とトレーニングを行うよう努めた。トレーニング方法は、萩原・山本(2010)でも示した通り、複数艇で同時に帆走し、他艇とのボードスピードを比較することで、フォームや用具のチューニングを改善していくものであった。具体的には、1回のトレーニングで1~2分ほど他艇と一緒に帆走して、その際のフォームや用具のチューニングにおけるボードスピードを比較・評価することで、最適なフォームや用具のチューニングを見出していった。

セーリング競技におけるボードスピードの評価方法は、陸上のトラック種目や水泳の競泳種目のようなタイムによる評価ではなく、同じ環境(風向, 風速, 波, 潮流)を複数艇で同時に帆走して、選手間での相対的な位置関係や速度差をもとに行われる。この方法により選手 A は、「新たなフォームや用具のチューニングを試した際に、その良し悪しが鮮明な差となって現れ、ボードスピードの向上に必要な要因を効率的に判別出来た」という。また時には、自身と海外選手がチューニングした用具とを交換して帆走し、自身とは異なるチューニング方法や感覚を習得しようとも試みた。

表 2 は、以上のトレーニングを反復して行ってきたことで見出された、各風域ごとのチューニングの一覧表である。実際のレースでは、この表を基礎として、各レース水域の風速や波の状況などに合わせて微調整を加えていた。また、表 3, 4 にはパンピング(セールを煽りボードに推進力を与える動作)とプレーニング(ボードスピードが高まることでボードが水面を滑走する状態)といった、2つのコンディションにおけるチューニングの改善方法(トラブルシューティング)について整理した。

これらの一覧表は、選手 A がこれまでに感覚的に行ってきたチューニングをまとめたものであり、他のウィンドサーフィン競技選手にとってもチューニングを考える上での参考資料になると考えられる。ただし、用具のチューニングは各選手の体格、身体能力、技術などにより異なるため、そのことを考慮して調整する必要があるだろう。また、これまで選手たちは、チューニングを感覚的に試行していることから、この一覧表によりチューニングを再確認することや、チューニングに対する考え方を整理することが出来ると考えられる。

なお、ロンドンオリンピックを終えた後の選手 A の感想としては、「海外選手と比べてチューニングやトラブルシューティングなどの情報量やパターンが不足している」と述べていた。したがって今後は、水上でのトレーニングで得られたチューニングに関する情報や、トラブルシューティングのパターンを増

やすことに加えて、それらを風速や波の状況に合わせて適切に選択したり活用したりする能力を身につけることが、ボードスピードの向上に寄与するものと思われる。

表 2. 各風域における用具のチューニング事例

風速	ボード		セールの硬さ	各パテンの強さ(3段階評価:強, 中, 弱) ※セール上方より順に1~7番とする							マストの硬さ	ブームの高さ(セールを立てた際の身体との相対位置)	ブームエンドの長さ(調節アタッチメントの数値)	アウトホールとブームエンドの距離(アウトシートのゆるみ具合)	ジョイントの長さ	ダウンホールとジョイントの距離(ダウンシートのゆるみ具合)
	ダガー	フィンの形状と固さ		1番	2番	3番	4番	5番	6番	7番						
軽風: ~3m/s	使用	影響少ない	柔らかい	弱					中	Bottom: 硬い Top: 柔らかい	顎	20cm	約2cm	28cm	4~5cm	
中風: 3~5m/s			硬い	中			弱	強	顎		22cm	3~4cm				
中風: 5~8m/s	不使用	細く柔らかい	柔らかい	中					鼻		24cm	1~2cm				
強風: 8m/s~			柔らかい	中					顎		26~28cm	0cm				

表 3. パンピングコンディション時のトラブルシューティング事例

トラブル事例	想定要因	改善のポイント	想定要因	トラブル事例
スピードが伸びない	ダウンが弱い・アウトが強い	風速に適したダウン・アウトの調節(強⇄弱)	ダウンが強い・アウトが弱い	角度が出ない
	トップ4本のパテンションが強い	パテンションの調節(強⇄弱)	トップ4本のパテンが弱い	
	マストが柔らかい	マストの交換(柔⇄硬)	マストが硬い	
	セールのリーチが硬い	セールの交換(リーチ:硬⇄柔)	セールのリーチが柔らかい	
セールが重い	ダウンが弱い・アウトが強い	風速に適したダウン・アウトの調節(強⇄弱)	ダウンが強い・アウトが弱い	セールが軽い
	全体的にパテンションが強い	パテンションの調節(強⇄弱)	全体的にパテンションが弱い	
	マストが硬い	マストの交換(硬⇄柔)	マストが柔らかい	
	セールのリーチが硬い	セールの交換(リーチ:硬⇄柔)	セールのリーチが柔らかい	

両側にトラブル事例を示したのは、両者のトラブル想定要因が相反する関係になるためである

表 4. プレーニングコンディショニング時のトラブルシューティング事例

トラブル事例	想定要因	改善のポイント	想定要因	トラブル事例
スピードが伸びない	ダウンが弱い・アウトが強い	風速に適したダウン・アウトの調節(強⇄弱)	ダウンが強い・アウトが弱い	角度が出ない
	トップ4本のパテンションが強い	パテンションの調節(強⇄弱)	トップ4本のパテンションが弱い	
	マストが柔らかい	マストの交換(柔⇄硬)	マストが硬い	
	セールのリーチが硬い	セール交換(リーチ:硬⇄柔)	セールのリーチが柔らかい	
	トラッカーの位置が後ろすぎる	トラッカー位置の調節(後⇄前)	トラッカーの位置が前すぎる	
	フィンの取付状態が悪い	フィンボックスの調整	フィンの取付状態が悪い	
ボードが暴れる	ダウンが強い・アウトが弱い	風速に適したダウン・アウトの調節(強⇄弱)	ダウンが弱い・アウトが強い	ボードが沈み減速する
	マストが硬い	マスト交換(硬⇄柔)	マストが柔らかい	
	セールのリーチが硬い	セール交換(リーチ:硬⇄柔)	セールのリーチが柔らかい	
	ブームが高い	ブームの高さを調節(高⇄低)	ブームが低い	
	トラッカーの位置が後ろすぎる	トラッカー位置の調節(後⇄前)	トラッカーの位置が前すぎる	
	ストラップポジションが狭い	ストラップポジションの調節(狭⇄広)	ストラップポジションが広い	
フィンの取付状態が悪い	フィンボックスの調整	フィンの取付状態が悪い		

両側にトラブル事例を示したのは、両者のトラブル想定要因が相反する関係になるためである

## VI. ロンドンオリンピックの事前調整と成績評価

ロンドンオリンピックのおよそ5か月前に開催された世界選手権では、選手A自身の過去最高順位(14位)を獲得し、ロンドンオリンピックに向けて順調に調整が進んでいると判断していた。それにも関わらず、ロンドンオリンピックの成績は28位と、選手A自身にとっても想定外の低い順位であった。この要因について明らかにするために、ロンドンオリンピック前の事前調整について振り返りを行った。

その結果、選手Aは「大会前のコンディショニングやモチベーションなどの状況は非常に良く、ボードスピードやレース展開といった技術的・戦術的な部分についても、5か月前に開催された世界選手権と同等に良い状態であった」と述べた。そして最終的には、「ロンドンオリンピックにおけるチャーター艇の最適なチューニングを出せずに、自身の持つ能力(ボードスピード)を発揮できなかったことが最大の要因である」という見解に至った。

ウィンドサーフィン競技では、オリンピックの際に各選手が普段使用している器具を使用することは出来ず、大会運営側が準備したチャーター艇を使用しなければならない。したがって、選手は割り当てられたチャーター艇を限られた調整期間の中で、自身に適した器具になるようなチューニングを見出す必要がある。

選手Aによると、「事前準備で取得していたチューニングやトラブルシューティングの情報(表2-4)からでは、チャーター艇を最適な状態に調整することが出来なかった」と述べた。この原因として、選手Aの取得していたこれらの情報は、「海外のトップ選手たちと比べて、チューニングやトラブルシューティングに関する情報量が劣っており、オリンピック特有のチャーター艇を短期間で仕上げなければならない状況に対応できなかった」という。

一方で、選手Aによると「海外のトップ選手たちは、多くの器具を用いたり、一つの器具で様々なチューニングを試したりすることで、器具やチューニングに関する数多くの情報を取得していた」という。さらに「海外のトップ選手たちは、常時、選手の競技レベルに見合ったトレーニングパートナーと、客観的な視点を持ったコーチと共に水上トレーニングを行い、器具やチューニングに対する正しい評価を効率的に行っている」と感じていた。

このようなチューニングの能力を改善するための今後の課題として、選手Aは、「自身の競技レベルに見合った選手(国内にいないければ海外選手)と、客観的な視点を持ったコーチと一緒に水上でのトレーニングを積み重ねることが重要である」と考えていた。このことは、水上トレーニングにおけるチューニングとトラブルシューティングの正しい評価、すなわち質の高い情報を増やしていく必要があることを示している。また、その際には、「他の選手の感覚に捉われ過ぎずに、自身の感覚を基にトレーニングを行う必要がある」とも述べており、水上トレーニングにより得られた様々な感覚について、十分に記録しておくことも重要であろう。

また、得られた情報を表2-4のような形で記録・更新していくことで、様々な器具に対して最適なチューニングを行うことや、水上の状況(風速、パンピング、プレーニング)に応じたチューニングの設定に役立つと考えられる。

以上のような考え方でトレーニングに取り組むことは、オリンピックの特徴であるチャーター艇への対策としても有効となるだろう。

## Ⅶ. まとめ

ロンドンオリンピックに出場したウィンドサーフィン競技における国内のトップ選手 1 名を対象に, 詳細な聞き取り調査を行い, 北京オリンピックからロンドンオリンピックまでのトレーニング戦略で有効であった部分と, ロンドンオリンピック本番で十分なパフォーマンスを発揮できなかった問題点について検討した. その結果, 以下の 4 つの特徴が挙げられた.

1. ボードスピード向上のためには, ボードスピードの優れた選手を模倣することで一定レベルまでは改善出来るが, さらなる改善を図るためには, 選手自身の感覚をもとにチューニングやフォームを試行錯誤することが重要である.
2. ボードスピードのトレーニング効率を上げるためには, ボードスピードの優れた選手をパートナーとして, 水上でのトレーニングが行える環境を増やす必要がある.
3. 水上トレーニングで得られたチューニングやトラブルシューティングに関する情報を, 一覧表に整理しておくことで, 様々な用具や水上の状況に応じたチューニングの設定に役立つ可能性がある.
4. 上記のような準備をした結果, 自艇を使用出来る世界選手権では高い成績を収めることが出来たが, 最終目標であったロンドンオリンピックでは, 十分な成績を収められなかった. この原因として, チャーター艇を短期間で仕上げなければならないという, オリンピック特有の状況に対応できなかったことが挙げられる. そしてその背景としては, 海外トップ選手たちに比べてチューニングやトラブルシューティングにおける質の高い情報の量が相対的に劣っていたことが考えられる.

1~3 の競技力向上の方策は, 当該選手だけでなく, 他の選手たちにとっても一定レベルまでの改善を図る上で活用出来る可能性がある. また 4 については, この選手の競技レベルに見合ったトレーニングパートナーとコーチと共に, 水上トレーニングを行える環境を増やすことで, チューニングとトラブルシューティングに関する質の高い情報を増やしていくことが重要である.

## 参考文献

- ・ 萩原正大, 山本正嘉 (2010) 北京オリンピックに出場したウィンドサーフィン選手のトレーニング事例. スポーツパフォーマンス研究, 2: 12-22.