

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¹⁾, 富沢 慎²⁾, 石井泰光³⁾, 山本正嘉⁴⁾

- 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 Hagiwara¹⁾, Makoto Tomizawa²⁾, Yasumitsu Ishii³⁾, Masayoshi Yamamoto⁴⁾,

¹⁾ Japan Institute of Sports Sciences

²⁾ Toyota Motor East Japan, Inc.

³⁾ Center for Water Sports and Science, 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