

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

萩原正大¹⁾, 山本正嘉²⁾

¹⁾鹿屋体育大学大学院

²⁾鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター

キーワード: ウィンドサーフィン, オリンピック, 水上トレーニング, 補強トレーニング

【要 旨】

北京オリンピックに出場したウィンドサーフィン選手が, アテネオリンピック(2004年)における国内最終予選での敗退から, 北京オリンピック(2008年)に出場し, 日本人における過去最高の10位という高い成績を収めるまでに行ったトレーニング事例である. 北京オリンピックからは艇種が変更され, 従来のミストラル級から新たにRS:X級が採用された. このため, 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(艇の速度), レースでのストラテジー(戦術)について, 段階的なトレーニングを行った. また補強トレーニングとして, 陸上でのトレーニングにも積極的に取り組んだ. これらのことを含め, この選手がオリンピック出場に至るまでに実施したトレーニング内容について報告する.

スポーツパフォーマンス研究、2、12-22、2010年、受付日：2009年9月24日、受理日：2010年2月15日

責任著者：萩原正大 〒893-0065 鹿児島県鹿屋市郷之原町 12389-226 mhagim@gmail.com

Training of a windsurfer who had competed in the Beijing Olympics

Masahiro Hagiwara¹⁾, Masayoshi Yamamoto²⁾

¹⁾ Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ The Center for Sports Training Research and Education, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: windsurfing, Olympics, training, reinforcement of training

[Abstract]

The present article describes the training of a windsurfer who lost in the domestic final preliminary for the Athens Olympics (2004), but won 10th place, the highest Japanese record in this sport, at the Beijing Olympics (2008). After the Beijing Olympics, the class of the board was changed. The RS:X class was adopted, replacing the conventional Mistral One Design class. For that reason, the athlete, after gathering information about the new board, conducted phased training in order to adapt to the board, plus training on basic motions, board speed, and race strategy. Moreover, he also trained on

land in order to reinforce the training. The present paper reports the content of his training in preparation for the Olympics.