

水球男子日本代表第1次国外遠征（オーストラリア・ブリスベン）

オーストラリア・ブリスベンで行われた水球男子日本代表第1次国外遠征に水球日本代表帯同トレーナーとして参加してまいりました。今大会はドーハで行われる世界水泳選手権の事前合宿、今年行われるパリ五輪に向けての遠征として行われ、参加するA代表メンバーによる構成でした。

遠征中のトレーナー業務として選手のコンディショニング・体調管理及び試合中の外傷への対応、ジムトレーニングメニュー立案・指導、練習前・試合前の陸上でのウォーミングアップ指導を行いました。ジムトレーニングでは現地の状況が分からない中、メニュー作成・実施に苦慮する場面もありましたがサーキット練習を組み入水前の効果的なトレーニングを行えるように工夫をしました。また練習以外のケア・コンディショニングでは一時ケガによる故障で練習に参加出来なかった選手に対してリハビリテーションを行い、個別の指導まで行うことが出来ました。

2週間の中で練習は20回を超え、現地では各自自炊という過密なスケジュールで疲労も蓄積していたと考えられましたが、選手・スタッフ共に大きな外傷や体調を崩すこともなく遠征を終えることができました。派遣スタッフが少ない中、連携を取りながら大きなアクシデントもなく無事帰国となりました。日本代表として海外遠征帯同は大きな経験となりました。引き続きパリオリンピックに向けて選手の支援をしていくと共に、院内外におけるスポーツ支援活動及び臨床業務に役立てていきたいと思っております。

