

令和4年度オリンピック有望選手研修会参加報告レポート



高橋くるみ

1日目はナショナルトレーニングセンターの見学と勉強会、2日目は国立競技場とオリンピックミュージアムの見学という内容のプログラムでした。

1日目の施設見学では、日本のトップアスリートの練習や、練習環境を見ることができました。競技の特性に合わせてつくられた施設は、どこもこだわりが詰まっていて話を聞いていてとても面白かったです。スカッシュコートも是非つくってもらいたいと思いました。また、その他の時間はオリンピックについて、オリンピックの体験談、アンチドーピング、栄養、睡眠など、競技生活の為になる講義をたくさん受けました。その中で、特に印象深かったのはコンディショニングの講義です。トップアスリートは12時間ほどの睡眠時間を確保していること、試合前の1週間だけでも睡眠時間を伸ばすとパフォーマンスを上げることができることを知り、実践してみようと思いました。睡眠だけではなく、アスリートの生活全てを競技に注ぎ込んでいる話を聞いて、自分も競技力を向上させるためにできることがまだまだたくさんあると気づけました。2日目には、国立競技場のトラックに実際に入って走ってみるという貴重な体験をすることができました。トラックから見える客席や、音楽の感じがテレビで見ていたものとは全然違って、オリンピックの臨場感のようなものを味わえました。

2日間を通して、他競技のジュニアトップ選手達とも交流し、お互いの悩みを話したり、アドバイスをもらうことができたのもとても良い経験でした。



池田悠真

今回 JOC オリンピック有望選手としてスカッシュ代表で合宿に参加させていただきました。合宿では、主にアスリートとしての心構えやメンタルの保ち方、栄養学、睡眠学を学びました。そのほかに、オリンピックミュージアムや国立競技場、味の素ナショナルトレーニングセンターの見学もさせていただきました。さらには、オリンピック金メダリストの谷本歩実さんの経験やルーティーンなども聞けて、トップのアスリートが何を考えて食事をしていたり試合に望んでいたかを知ることができ、かなり刺激をもらいました。今回学べた中でも栄養学が特に学べて良かったです。何故なら、自分は体重がなかなか増えなかったり、筋肉が付かなかったりするため、一番自分にとって必要な情報だったからです。

勉強以外では、他の競技の日本のトップアスリートとコミュニケーションを取れて、お互いにトレーニング方法や食生活、悩みなどを話し合えてとても新鮮で良い経験ができました。その中でも、ボディービルダーの方にどうやったら筋肉をつけることができるかを聞いて良いサプリメントなどを教えてもらったのが嬉しかったです。

今回経験できたことを、これからの自分のメンタル面や栄養面、筋トレなどに活かしていきたいです。

