

シリーズ2) 選手強化と水泳指導(生徒指導)の両立をする

* 選手強化とは？

水泳指導には、大きく分けて、一般向け(スイミング指導)と競技会などに出場する選手を育成する二つの面があります。

個人的なスイミングスクールでは、選手育成活動を行っていないところもあるようです。

イトマンスイミングスクールでは、選手育成における競技技術の発展や革新、発見をつぶさに検証しその技術を初心者指導にどのように導入するか？を検討しカリキュラムに導入し、より高い指導を実施することで、地域の皆様へ貢献し、その信頼を活用して、心の指導を実施したいと考えています。常に、世界と戦う技術を更新し続けることが、会員の皆様への貢献と考え努力を続けているのが、イトマンスイミングスクールの強化校(AQIT)です。

* 地域の社会体育への貢献

水泳という運動を通じて、地域の皆様に少しでも健康で健やかに、そして有意義な人生を歩んで頂きたいとの願いから、陸上での運動より運動効率の高い水中での運動を推奨しています。

水中では、多くの水の効用を得ることができます。浮力を利用して膝や足首、股関節など負担を軽減して運動することができます。怪我を予防することができます。また、水の抵抗を利用して、運動の負荷を高めたり、自分の力量に合わせた負荷を選ぶことができます。また体温より低い温度の水で運動することで、皮膚の収縮を促して風邪のかかり難い身体や、血管の収縮を刺激することで、体内の循環器系(心臓、肺、血管)に良い影響を与えます。

このような水の効用を活かし、一人でも多くの住民の方々に健康で明るいそして、有意義な人生を送っていただきたいと思います。地域の社会体育から地域の健康を提供したいと考えています。

* 世界と戦う技術の為に必要なことは？

選手を育成するには、時間と費用が多くかかります。現在日本選手権水泳競技大会で活躍している多くの選手の年齢は、社会人で60%~70%を占めます。その他は、大学生で、高校生や中学生は、数パーセントとなっています。つまり、日本代表で活躍する多くの選手は、選手経験が10年以上が大半を占めています。費用面では、日々の練習場所(スイミングスクールでの練習)に会費として支払いがあり、その他に年間で2回から3回ある強化合宿に費用が掛かります。また、栄養補給として日々の食事や栄養補助食品(サプリメントなど)の費用も一般の方より高額になります。

それに加え、用具面や筋力トレーニング、身体の疲労や整体などのケア関係にも費用が掛かり、この面で費用を抑えようと心と身体を極限に追い込むような強化ができず、高いレベルでの競技では戦えないことが多くあります。つまり、鍛える→休む(ケア)→栄養補給のサイクルをより高度化することで世界と戦える体制が出来ることになります。