

個人メドレー特有のレース構成要素

坪田 莉菜 (競技スポーツ学科 コーチングコース)
指導教員 白木 孝尚

キーワード：個人メドレー, 感覚, 構成要素

1. 緒言

個人メドレーは、定められた距離の4分の1ずつを、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、自由形の順に泳ぐ競技である。また個人メドレーは、選手それぞれに得意・不得意種目があることや体格、筋力が異なるといった要因があり、レースの構成要素を正確に分析するのは不可能である。また、個人メドレーの選手は得意・不得意種目を考慮し、技術的、戦略的、心理的要素をもとにレースを構成していると考えられる。

本研究では、200m 個人メドレーを専門としている選手がどのような感覚・意識でレースを構成しているかを抽出し、比較・検討することで、パフォーマンス向上に繋がる有用な情報を提供することを目的とした。

2. 研究方法

・研究対象

2012・2013年の関西学生選手権水泳競技大会 200m 個人メドレー決勝レースにおいて、日本学生選手権水泳競技大会への参加標準記録を突破した選手7名（男子2名、女子5名）を対象に、インタビューにより調査をおこなった。

・調査方法

分析は質的研究の代表的手法であるグラウンデッド・セオリー・アプローチを参考に行った。

3. 結果・考察

分析の結果、200m 個人メドレーのレースに必要な構成要素を以下に示す（図1）。

・レース前について

ウォーミングアップで調子が良い場合はリラックスができ、集中ができる。その結果、レース展開をイメージすることができる。

・バタフライについて

「軽く・速く・落ち着いて泳ぐ」ことを意識して泳ぎ、調子が良いと感じることができれば、後半への期待が生まれ、自分に合った泳ぎができる。

・背泳ぎについて

バタフライのタイムが良い場合は調子が良いと判断でき、やる気が上がり、自分に合った泳ぎ（自分が良いと感じている泳ぎ）ができる。

・平泳ぎについて

「自由形のために体力を温存する」ことを意識して泳ぎ、楽に速く泳げていると感じることができれば、調子が良いと判断できる。その時は足が水にひっかかる感じがあり、自分に合った泳ぎができる。

・自由形について

調子が良い場合は疲労を感じないことがある。「ラストスパートをかける」ことを意識し、最後までテンポを意識しながら足を動かし続ける。

・レース後について

自分のイメージ通りにレースを終えたとしても、次への課題を見つけることができる。

4. 引用参考文献

- 1) 成美堂出版編集部 (2008). 日本一わかりやすい水泳の教科書, 成美堂出版社.

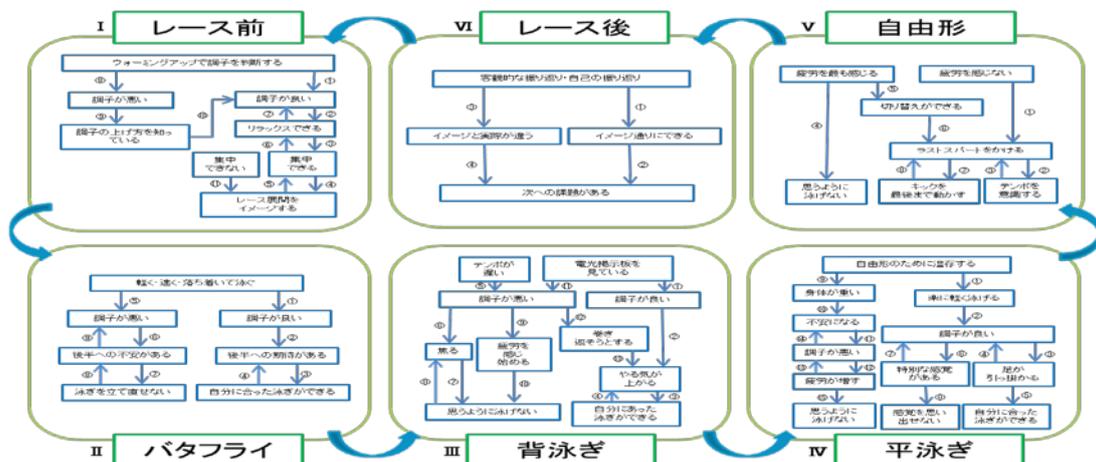


図1: レースにおける感覚のメカニズム