

<特集>

新型コロナウイルス感染症に対する水泳部の対応

山川 啓介¹⁾, 北川 幸夫²⁾, 野口 麻衣子³⁾

Keisuke KOBAYASHI-YAMAKAWA, Yukio KITAGAWA, Maiko NOGUCHI,

I. はじめに

2020年は、新型コロナウイルス（以下、COVID-19とする）の感染拡大による世界的パンデミックという未曾有の事態がスポーツ界全体に大きな影響を与えた。競泳競技では、4月の五輪選考会が開催直前に中止となり、その後も5月のジャパンオープン、8月の全国中学・インターハイ、9月の国民体育大会などの主要な全国大会が相次いで中止になった。このような中で、日本水泳連盟は競技会再開の先駆けとして日本学生選手権水泳競技大会（以下、インカレとする）を開催する方針を7月に発表し10月に開催した。日々刻々と変動する状況に左右されながらも、全国の学生スイマー達はインカレの開催を信じてトレーニングを継続し、インカレでは多くの選手が自己ベストを更新した。本稿では、著者らが指導する本学水泳部におけるコロナ禍でのトレーニングや感染症対策について報告する。

II. 緊急事態宣言中のトレーニングについて

大学生の競泳選手は、例年4月に行われる日本選手権（兼日本代表選考会）をターゲットにする冬シーズンと例年9月（2020年度は東京オリンピック・パラリンピック開催の関係で10月）に行われるインカレをターゲットにする夏シーズンの年2シーズン制でトレーニングを計画する。従って、COVID-19緊急事態宣言が発令された4月は夏シーズンの開始時期にあたる。五輪選考会の中止に落胆している選手もいたため、この時期はモチベーションの立て直しにじっくりと時間をかけながらトレーニングを継続していく必要があった。

そこで本学水泳部では、外出自粛という状況の中で「コミュニケーション」と「主体性」を軸に活動を継続した。まず、ビデオ会議ツールを利用した週1回、全員参加のオンラインミーティングに取り組んだ。このミーティングでは、参加した全員が1週間の取り組み

についての報告を行い、チーム内での情報共有を行った。これは「困難な状況をみんなで乗り越える」という意識付けにつながり、各自のモチベーションの維持に一定の成果を上げたと考えられる。次に、緊急事態宣言発令中のトレーニングは、指導者主導ではなく、学生にはほぼすべて委ねることにした。この理由として、緊急事態宣言発令中は社会的にスポーツ活動に対するネガティブな印象が強かったため、指導者によるトレーニングの断行は選手を精神的に苦しめると考えたためである。また、競泳競技者が陸上トレーニングを行う際には、運動する環境が異なるため、トレーニングの意識性の原則、すなわち「このトレーニングが水泳にどう活かせるか」という意識が重要になる。そのため、自分たちでトレーニングを考えることでトレーニングの目的や効果に関する理解をより深められると考えた。以上のような方針に基づき、4年生らが提案したトレーニング計画は、小グループ（3～4人）でオンライン形式での陸上トレーニングを週3回、各2時間程度行うというものであった。この提案は、十分なトレーニング量ではないものの、精神的に余裕をもって取り組める範囲であり、選手同士がコミュニケーションを取りやすいという利点があった。部員は、大学での部活動が再開される6月までこのオンライントレーニングを継続して行った。また、学生たちの陸上トレーニングのバリエーションには限界があるため、チームのサポートをしている島田トレーナーにオンライン形式でのコンディショニング研修会を週1回実施して頂いた。参加は任意であったものの、参加した学生たちはこの研修会で学んだことを各グループのトレーニング時に持ち帰って取り組んでいた。これらの取り組みによる成果を客観的に評価することは難しいが、この期間において「退部」や「引退」を申し出る学生が出なかったことが何より良かったと考えている。

III. 緊急事態宣言解除後のトレーニングについて

6月中旬には大学の屋内プールの利用が可能になり、段階的にトレーニングが再開できるようになった。チームでのトレーニング再開にあたり、本学運動部強化委員会が中心になって定めた「部活動再開のためのガイドライン」に従い、日本水泳連盟科学委員会が発

¹⁾ 日本女子体育大学（講師）

²⁾ 日本女子体育大学（教授）

³⁾ 日本女子体育大学（助手）

表した「トレーニング再開時の心構えと注意点」(<http://www.swim.or.jp/info/detail.php?i=2001>)を参考にして、①選手の心の準備に寄り添うこと、②トレーニング量を計画的に増やしていくこと、③技術練習を重点的に行うこと、という3つの方針を掲げてトレーニング計画を考えた。

まず、「選手の心の準備に寄り添うこと」について、選手が自分の体力レベルを正しく認識し、適切な目標設定を促すようなサポートを行った。トレーニング再開直後の選手の多くは、自分の体力レベルを過大または過小評価していた。水泳では、自分のパフォーマンスレベルを練習タイムで客観的に評価できてしまう。それゆえ、自分の体力を過大評価していた選手はタイムの悪化を受け入れることができずに落胆したり、過小評価している選手はトレーニング中にすぐに諦めてしまって主体的に自分を追い込むことができなくなっていた。そのため、自分の体力レベルを正しく認識してもらうために、自身の体力が今どのような状態かを科学的な視点から説明してトレーニングを進めるようにした。例えば、長期休暇明けのジュニアアスリートの体力低下を調査した研究では、筋力の低下は少ない一方、心肺系・循環器系の機能が顕著に低下するという報告がなされている¹⁾。このような事例を説明することにより、選手がトレーニングにおいて取り組むべき課題が何であるかを正しく認識できるようになったと思う。

次に、「トレーニング量を計画的に増やしていくこと」について、NSCA (National Strength and Conditioning Association) と CSCCa (Collegiate Strength and Conditioning Coach association) が合同策定したガイドラインに従い、通常負荷量の50%程度のトレーニングから始め、5週間を目安に通常負荷量のトレーニングができるように負荷量を段階的に増加させる計画を立てた。5週間という期間を長いと感じる選手が多かった印象であったが、ゆっくりと練習負荷を増加させたのでパフォーマンスの向上を実感しながらトレーニングを進めることができたと考えている。

最後に、「技術練習を重点的に行うこと」について、これには2つの理由があった。1つ目の理由は、短期間でトレーニングの成果をあげるためには技術の改善が必要不可欠であったためである。生理学的な体力要素を改善させるには、一定のトレーニング期間が必要であるが、6月から5週間をかけて練習量を戻し、そこから10月のインカレに向けて最大パフォーマンスに到達するまで調整するには期間が少なすぎた。そのため、10月のインカレに向けてのパフォーマンスを最大化させるために技術の改善に頼らざるをえないと考えた。2つ目の理由は、COVID-19感染拡大状況により部の活動が再び停止になる可能性があったためである。仮に自宅待機または各地域の施設で練習をしなければならぬ場合、体力レベルを維持・向上させることよりも、技術練習は各自で取り組みやすい。以上の理由から、練習中の映像撮影を頻繁に行いながら、

選手一人ひとりと技術的な課題について話し合う時間を多く作るようにした。

IV. 本学水泳部の感染症対策

表1に本学水泳部における感染症対策を示した。水泳の特性上、マスクを着用したまま泳ぐことはできない。そのため、密を避けることと接触を避けることに特に注意を払った。また、練習中の選手・マネージャーによる声出しは飛沫感染のリスクを高めることから禁止し、選手は拍手や肘タッチで練習の雰囲気を盛り上げ、マネージャーはマスクを着用しながらマイクを使ってタイムの読み上げなどを行うように変更した。このような新しい取り組みは、今まで当然のように行ってきた古い慣習（実質的にはあまり意味をなさないこと）を撤廃することにつながった。さらには、「マイクを使ったほうが指示がよく聞こえる」や「声出しよりも拍手や肘タッチなどのほうがメインの練習に集中しやすい」などの意見が選手から出た。このようにCOVID-19という未知のウイルスと向かい合うことで、今まで気が付かなかった「新しい手段」に気付くことができた。今回のことを踏まえて、あらゆることに対して「目的は何か」や「本当に適切な手段か」ということについて今後も常に考えていきたい。

V. おわりに

2020年度は本学水泳部のみならず、様々な競技スポーツにおいて活動継続が難しい状況を強いられた。しかしながら、そのような逆境の中でも、10月に行われたインカレでは5年ぶりに800 mリレーで入賞を果たし、その後に行われた日本選手権水泳競技大会(25m)でも入賞者を出すことができた。今後も様々な制限がある中での競技活動が予想されるが、与えられた状況の中で何ができるのかをチーム一丸となって常に考えていきたい。

最後に、競技者として非常に苦しい状況が強いられた中でインカレまで諦めずにチームを牽引した4年生、そしてチームを支えてくださった関係者の方々に心より感謝を申し上げる。

引用・参考文献

- 1) 一箭フェルナンドヒロシ, 堀内匡, 丸山啓史, 山本正嘉, 森寿仁 (2020) 高校生期のボート競技選手の定期試験期間によるトレーニング休止が身体組成, 筋力, 筋パワーおよび有酸素性能力に及ぼす影響. スポーツパフォーマンス研究, 12: 72-85

表1 水泳部における感染症対策

水泳部における新型コロナウイルス感染症対策

○健康管理について

- ・部員は各自で毎朝健康チェック(検温、咳や息苦しさ、倦怠感や頭痛などの症状の確認)を行う
- ・選手はコンディショニングアプリ、マネージャーはGoogleフォームに毎朝の体調情報を入力する

○プールでの活動時の留意事項

- ・プール入場時・退場時には必ず手指の消毒と手洗いを行う
- ・更衣室の最大利用人数は原則10名までとし、更衣室入り口に設置した利用記録表を使用して利用者の時間を調整する
- ・プールサイドで体操や陸上トレーニングを行う際は、周囲の人と2.0 m以上の距離を取る
- ・入水前にはシャワーを浴び、よく体を洗淨する
- ・会話をする際は、相手と2.0 m以上の距離を取って必要最低限に留める
- ・プールサイドに唾液や鼻汁を流さない
- ・プール入水時以外は基本的にはマスクを着用する
- ・練習道具の共有禁止
- ・飲食物の共有禁止
- ・陸トレで使用した道具・器具等は使用後各自で必ず消毒をし、マットは消毒のグループが流す
- ・練習終了は必ずシャワーを浴び、体をよく拭いて更衣室に滞在する時間は少なくするよう努める
- ・飲みきれなかった飲料等を指定場所以外に捨てない
- ・清掃・片付け等が終わったら速やかに帰宅する

○プールの衛生管理

- ・清掃:練習後は参加者全員で施設の清拭や消毒を実施する
 施設内のドアノブ、椅子、ロッカー、トイレなど
 プールサイド、トレーニング後のトレーニング器具
 コーチ・マネージャーが使用するマイク機器等
- ・換気:プールは、湿度が下がり過ぎない範囲で定期的に換気をする
 更衣室は使用中以外できるだけ換気をし、扇風機を使用して送風する

○休憩中の過ごし方について

- ・休憩中も十分に距離を取る
- ・食事中の会話は控える

○その他

- ・外出をする際には感染症対策を徹底し行動する
- ・部活動後寄り道はせずに速やかに帰宅する

<練習計画について>

- ・練習には監督またはコーチが必ず立ち会い、安全衛生管理を徹底して行う
 - ・練習時の声だしを容認するが、必要最小限に留める
 - ・主将・主務・マネージャーは学内指導者との連携を図り、部の活動方針を部員全体へ徹底する
-