

第2回 FINA 世界ダイビングコーチ Conference 2012 報告

報告者 日本水泳連盟 飛込委員会 強化部長 野村 孝路

1. 期日 平成24年 11月8日(木)～10日(土)
2. 場所 MEXICO MEXICO CITY

Hotel Mandarin Carton

TLALNEPANTLA.EDO.DE MEXICO

3. 概要

(1) MAJOR RULES CHANGES FOR DIVING AT THE CONGRESS 2013

By Mr Jesus MENA (MEX)

2013年度に行われるFINAの会議で提案される大幅なルール改正について、FINA TDC Mr Jesus MENA より提案された。

- ・難易率改正について

飛板飛込207C(後宙返り3回半抱型)は現行難易率3.5で定められているが、同じ難易率3.5の307Cに比べ演技自体、さらに審判の評価も難しい状況であることから、難易率の引き上げを検討中である。

- ・シンクロナイズド種目の審判人数の変更について

現行シンクロナイズド種目の審判団は4名の演技者の個々の完成度を評価する審判と7名の同調性を評価する審判とで構成されている。これに対し7名で完成度と同調性を網羅した審判団編成を検討中である。これにより各審判員が各々の眼で完成度を踏まえた同調性の評価を下すことになる。

上記に2項目について、2013年度世界選手権(バルセロナ)会議で審議し、再来年度施行予定である。



jpg1. TDC Mr Jesus MENA



jpg2. Ms ZHONG Shaozhen (CHN)

(2) DEVELOPMENT AND PREPARATION FOR YOUNG GENERATION AND GUIDELINES FOR SELECTION By Ms ZHONG Shaozhen (CHN)

若い選手の発掘は、個別性を重視し、科学的分析や進化成長を加味し、論理的に審議

し、才能と環境を多角的に評価しなければならない。優れた選手の成長レベルを引き上げるためにはいくつかの重要な要素が存在する。

選手選考は調査やテストを繰り返し、すべての情報を入手し、将来の結果を予測し行うべきである。さらに最終決定はトレーニングや練習で得られたコーチの経験も含め、決断している。

【選手選考基準】

- ① 姿勢：身長は高すぎず低すぎず。男子 170～175 cm 女子 160～165 cm
高飛込選手はやや小さめ。シャープなラインと長い手足。強靱な脚力。
O脚、X脚は適さない。
- ② 柔軟性：柔かい靱帯や体幹、足が必要である。体を曲げたり、腕を頭上に挙げても、ラインが崩れず維持できなければならない。
- ③ 体格：瞬発力、スピード、ジャンプ力、腕力、体幹の強さ、インナーの強さ
- ④ 巧緻性：手足の調和、動きのリズム感
- ⑤ 空中感覚
- ⑥ 健康状態

【選考方法】

各学校やスポーツ施設・スポーツクラブを訪問し、体操、器械体操、アクロバット、競泳などの種目から適度に練習を積んだ選手の中から飛込競技の基本トレーニングを実施し選出する。

- ① セレクションテスト
垂直跳び、800m・400m・60m・30m 走、脚拳上、上体起こし、腕立て伏せ、反復横跳び、ダンス、模倣、ハーフスクワット、
- ② 身体検査
骨年齢、視力、腰部、首、膝、足首、肩
心電図、血液検査、心理テスト

【コーチが覚えておかなければならないキーポイント】

- ① セレクションを行う上でコーチは固定観念に囚われず、優れた選手の幼少期の基準と比較することだけに専念しなければならない。
- ② 選手のセレクションにおいて完璧を求めない。すべての条件を満たした選手を見つけることは非常に難しい。コーチは選手の特別な才能を見出し、練習によって優秀な選手に育成できるに違いない。
- ③ 練習や試合において、数人の選手が彼らの才能や能力を発揮するが、若い選手にとってセレクションで才能を見出すことは難しい。

【ジュニア選手の基本練習】

5歳～8歳 準備期

- ① 知識

この時期の子供たちは好奇心旺盛である。彼らの知識の特異性はなく、その動機は遊びや楽しさが基になっており、固執した一つの興味ではない。

好奇心こそが最良の師であり、コーチがこの時期にしなければならないことは、目的を持たせること、計画を練ること、方法もつこと、導き方、上達させることである。本格的に飛込のトレーニングを始めさせるために、飛込競技の型や技術要素を理解させ、競技特性や楽しみを味わわせることが重要である。

② 柔軟トレーニング

飛込は高い柔軟性が求められる競技である。5歳から8歳の子供たちの関節の軟骨は概して厚く、靭帯は柔かく、関節周りの筋肉は長く薄いので柔軟である。飛込競技に欠かせない身体のあるゆる関節の柔軟性は、この時期にトレーニングすることで彼らの競技人生に大きく係わる要因である。

③ フィジカルトレーニング

すべてのダイバーは板から離れ数秒で演技しなければならない。従って高い集中力と体幹の強靭さ、高い巧緻性と柔軟性が要求される。しかしほとんどの若い選手はこれらの身体能力が欠如している。よって筋力トレーニングを行うことは選手になるための第1歩である。

若いジュニアダイバーのフィジカルトレーニングは幅広く行わなければならない。たとえば、マットでの体幹・体側トレーニング、肋木での体幹トレーニング（脚拳上）、1200m・800m・400m 走、15m・30m シャトルラン、マットワークジャンプ、つま先ジャンプ、踵ジャンプ、手首リスト強化などである。

④ マットでのトレーニング技術

ブリッジ、倒立、前宙返り、後ろ宙返り、ハンドスプリングからの宙返り
バク転からの宙返り。

⑤ 専門的なトレーニングの準備

1) 模倣練習 スタンディング入水スイング、空中での抱・蝦型、倒立

2) 専門的な基本練習

ドライランド練習

50～60 cmの木製の箱から 30～40 cmのエバーマットでの

前棒飛び A/B/C、後ろ棒飛び A/B/C

倒立姿勢から選手の足首を持ち、他がマットに触れる程度に持ち上げ、入水感覚をつくる。

3) トランポリン練習

最初にトランポリンに触れる感覚とリズムをつくる。

その後ストレートジャンプからの B/C を行い、その際選手が安全にバランスをとって着地できるようにコーチが補助する。

4) 陸上板

一回、二回、三回ジャンプを行い、板の感覚と距離感を身に着ける。手と足のタイミングと板のリズムを習得させてから、五度、十度踏みを行う。

その後一度踏み、三度踏みから前棒飛び A/B/C、後棒飛び A/B/C を行う。

5) プール練習

初めに泳ぐことから始め、水の感覚や興味を持たせる。その後プールサイドからの棒飛び、後棒とび A/B/C を行う。その後 1m からの棒飛び、後棒飛び A/B/C を行う。そして前後の踏切のポイントが習得後 1m・3m 固定台からの蝦型前入水、伸型後入水の練習を行う。そして 1m 固定台からの前飛び A/B/C、後飛 A を練習させる。

この段階は飛込競技の基本練習の始まりである。コーチは選手の興味を削がないように助力しながら、フィジカルトレーニングと専門トレーニングを集中させて行わなければならない。決して特別な技術を教え成果を焦ってはならない。

8 歳～11 歳 準備期

この時期の練習は 5 歳～8 歳に似ている。2 つのグループのトレーニング目的を理解したうえで、この先のエージグループに繋げるために 8～11 歳は技術とトレーニング量の向上を図らなくてはならない。

1) ドライランドトレーニング

15m・30m・50m ダッシュ、400m・800m・1200m 走。馬跳び、縄跳び
踏切台からのジャンプ練習

2) 体幹トレーニング スピード重視・抵抗をつけて

3) 陸上宙返り

102C,202C,302C,402C。助走付 102B/C

コーチは常に出来映えの確認と補助を行わなければならない。また安全に効率良く進行しているか助力することが大切である。

4) トランポリン練習 102B/C,104B/C,202B/C,204C,302B/C,304C,402B/C, 202A,5221D,5223D,102B,5122D (スパティング付)

5) 陸上板 102B/C, 202B, 5122D, 一回もしくは三回ジャンプから 302B/C, 104B/C,304C,204C, (スパティング付) 202A/B/C,ストレートタックオフ 5221D,5223D

⑥ アプローチ

まず陸上で 3 歩助走の練習をする。板の上での練習に移行する。初心者にとって難しい技術や長いアプローチは難しいので、早い段階で教えるべきではない。

⑦ プール練習の 5 段階

1) 1m板 1～3 回ジャンプ 前棒飛び A/B/C

101C/B/A,301C/B/A, 後棒飛び,201C/B/A,401C/B
助走棒飛び A/B/C

- 2) プールサイド 102C,202C,302C,402C, 1m プールサイド 102C/B,302C,402C
助走 102C/B
- 3) 1m 板 1回ジャンプ 102C/B,103C/B,302C,303C,
3回ジャンプ 104C/B,105C,303C,304C,5122D,
助走 103C,104C/B,302A/B/C,303C,5321D
後ろ踏切 202B/C,203C,202A,5221D,5223D,402C/B,403C,
- 4) 3m 板 1回ジャンプ 前棒飛び A/B/C,101A/B/C,103B/C,5132D,
301A/B/C,303C/B,302A,5331D,
3回ジャンプ 105C,305C(技術習得・コンディショニング・能力の改善)
後棒飛び 201A/B/C,203B/C,205C,401A/B/C,403C/B,405C
5231D,5233D
- 5) 3m 固定台 前棒飛び 101B/C,103C,201C,202C,401C,202A,5221D,5223D
助走 102B,103C/B,104C,
5m 前後棒飛び 101C/B,103C/B,201C/B,203C/B,301C,303C,
401B/C,403B/C,5231D,5233D

コーチが注意しなければならないポイント

1) 視覚的な実演

若い選手にとって視覚的な模範を示すことは、選手の技術の向上に大変効果的である。ビデオの活用や模範選手による演技を直接見せるなど、選手が主体的に連取に取り組み、効果的に技術習得できる一助となる。

2) 捻り

若い選手にとって捻りの習得には大変な作業である。動作の模倣やトランポリンでの動きづくりには大変時間がかかる。

トランポリンで座位からの捻り練習

一回ジャンプからの 202A,5221D,5223D,5321D,5323D,5122D

捻りの習得には充分時間をかけ、いろいろな捻りを教えることや急ぎすぎることは避けなければならない。

3) 個性と決断力

初心者の練習初めは彼らの未来や人生に重大に関わるので、個性や決断力を養うことに注意を払わなくてはならない。

4) 多角的・個別的な教育

若い選手たちが成長する過程で心理状態や理解力、能力が違ってくる。よってコーチは様々な個々の状況に応じてトレーニング計画を作成すべきである。

5) 選手は練習において段階的な過程を踏み、決して急いではいけない。

しっかりとした基盤が将来の成功に繋がる。

(3) ELITE ATHLETES AND THE WAY TO TOP / PREPARATION IN IMPORTANT COMPETITION PERIODS By Mr Salvador SOBRINO (AUS)

選手とトップに導く方法・大切な試合時期における準備

・コーチの着眼点

選手の可能性と飛込に関する献身度。担当している選手数。環境。予算と支出
 コーチの目指すところと選手の目指しているところの一致。

コーチが持っている新しい要素。サポート団体。コーチは専業であるか？

※コーチはチーム、そして後押ししてくれる仲間、さらに敵が必要である。

・コーチが初めにすべきこと (選手分析)

将来の展望 (現在の傾向と改善点)

新しい技術・得点・難易率との比較

改善すべきことと実行すべきことが何であるか。

※選手の15年間をどう考えるべきか？ あなたはどう呼ばれたいか？

・次に行くこと (計画・プログラムの分析)

計画の斬新性・創造性

世界の最先端なものとの比較

機能しているものとしていないもの

改善すべきものと実行すべきこと

・次に コーチであるあなたの自己分析

自分のスタミナとモチベーション

世界の最先端なものとの比較

自分のコミュニケーションスキル

自分の改善点

・何を達成しようとするのか。

ダイナミックな過程

パフォーマンスの改善

進歩の度合いの改善

必要とするすべての過程の習得

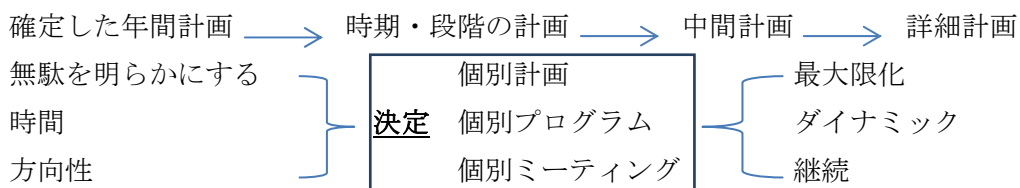
勝つための計画

内外からの情報を最大化し活用する

サポート体制の強化

情報収集

・計画立案



『あなたは100の争いで自分自身とあなたの敵を知りなさい。自分を知っていれば敵を知らなくても、勝敗はイコールになる。自分を知り、敵を知ることが勝利へのカギである。』

・時間が足りない、問題が起きた時

予測できなかつたり、計画を立てなかつたりしたときトラブルは起きる。

計画されたことやモニタリングし関連づけられたことはさらに重要である。

すぐに行動し対処することが大切である。

・テーパリング

一般にテーパリングはトライアルの向上を促し、小さなミスを補う。それゆえ、個人競技では特に行うべきである。男女間で違いがあるが、およそ期間は8日～14日間必要であり、トレーニング量の40～60%とされ、強度と頻度でトレーニング効果を維持させる。トレーニングの間隔を増やし、選手の疲労を回復させる。

※競技性と個性の両面の才能を探求する。

私たちの人生は呼吸の回数で図ることはできないが、死ぬ瞬間に図り知りえる。

幸運は好機に巡り合う準備の問題である。

コーチが観察力と効果的なアイデアを持ち続けられることが重要である。

・ MONITORING ONLINE

I phone ,I pad 活用し、スケジュール・練習計画、試合時間帯を合わせる。

ドロップボックスを活用し、トレーニングビデオ、分析を直接共有する。

High Performance Sport + Sport Science + Technology = Happy Threesome

Diver profile 選手の情報をファイル化する。(下記12項目10満点)

リスクマネジメント, 競争相手, 集中力, 技術, リズム感, 緊張のコントロール
体力, 平常心, 慣習, コーチ力, 責任感, コミュニケーション能力

・ ケーススタディー Matthew Mitcham (北京オリンピック男子高飛込金メダリスト)

① テストと評価 (身体・医療・心理・習慣・態度・目標意識)

三ヶ月間の試験ののち、3名(医者・担当コーチ・カウンセラー)によるカウンセリング・ミーティングが施された。結果、寛容性は0であったが参加率97%、態度は申し分なかった。

② トレーニングスタート

・ 技術的ゴール設定

難易率の向上

ライバルがどう計画して何をしているか。

最も重要な技術を理解し、適応させる。

トレーニングのなかで最も集中して行うこと(ポイント技術、難易率)を決定する。

・ 体力、コンディショニング的ゴール設定

プール以外での進歩の度合

ストレングスの向上度合 特に脚力

ジャンプ力 パワーの向上度合

ベスト体重

③ 北京までのスケジュール

2007 10月 メトロポリタン

2007 12月 国内州

2008 1月 ナショナル

2月 ワールドカップ
 3月 中国グランプリ
 4月 オーストラリア トライアル
 5月 カナダ・アメリカ グランプリ
 6月 ドイツグランプリ
 北京オリンピック

・プランニングのキーポイント

8ヵ月半試合なしの期間をつくる。

細部までのストレングスとコンディショニングの個別計画を立てる。

試合や合宿移動計画（睡眠、食事、栄養、ストレングスとコンディショニング）

継続的な治療、イメージトレーニングが必要である。



Jpg3. Mr Salvador SOBRINO (AUS)



Jpg4. Mr Steve McFARLAND TDC

(4) DIVING EQUIPMENT (飛込設備)

VENUE REQUIREMENTS (大会会場設備)

(STANDARDS MEASUREMENTS DRY LAND TRAINING EQUIPMENT, ETC)

(一般的な規模、陸上練習設備)

By Mr Steve McFARLAND

飛込の陸上練習は規定ガイドがなくても 50 年以上も前から存在していた。

また、陸上練習は設備やスペースが必要とされ問題となっていた。

陸上練習場には2つのタイプがある。

1) ABOVE GROUND 床、プールサイドの上に設置 (世界の大半をしめる)

EDINBURGH(GBR) など 2008 北京オリンピック会場

陸上板、トランポリン・スパディング 陸上宙返りボックス、エバーマット

Tバー、肋木、映像遅延装置

2) IN GROUND 練習場を建設、設備を埋め込む

CHINA 北京・南京など 2012 ロンドンオリンピック会場

上記設備以外 ピット

ルーム設置が望ましいが、スペースがない。

多くの公共施設が受け入れをしない。

※FINA ルールブックに記載し、ガイドラインを示す予定。(別紙資料1 参照)

(5)ISS EDUCATIONAL TOOL FOR COACHING AND JUDGING

(コーチングや審判の育成に利用できるアイテム) BY Mr Steve McFARLAND

ダイビングの技術向上にはコーチや審判の役割が大きく関与している。そのためコーチや審判の質の向上が求められていることは言うまでもない。

そこで ISS では、ビデオ映像と審判の評点を同時に再現できる映像解析を開発し、実際の国際大会の導入している。これにより FINA では審判の考課表を作成し、ミスジャッジを限りなく少なくしようとする試みを実践している。

2008 北京、2004 シドニーでは、各審判員の評点 0.5~1.0 の差が順位に大きく関与し、全体の 40 パーセントに及んでいた。これに対し考課表を導入後、2012 ロンドンオリンピックでは、評点の差はほとんどなく、同じ点が 60%を占めていた。このことによりそのアイテムの効果は明白であった。

従って今後さらに各地域での導入も視野に入れ、検討していきたい。

(6)Diving Injuris and Prevention (飛込競技における傷害と予防)

By Dr Saul MARKS (CAN)

飛込競技の障害としては、腰、肩、首、肘、膝関節の傷害があげられる。これらの傷害のうち頻度の高い箇所は腰痛、肩痛である。これらの傷害の程度により、ひどい場合は選手生命をも脅かす重大な問題となっている。

そこでジュニア期より柔軟性を上げることや筋力アップが必要であることに加え、インナーマッスルをターゲットとしたトレーニングが必要である。

また身体的な故障だけでなく、メンタル的な局面にも眼を向けていかなければならない。選手常に恐怖心や精神的に追い込まれた状態が続くのでメンタル的なタフさが求められる。そこでスポーツ心理学の重要性を提言し、コーチまたは専門医、カウンセラーを経てトレーニング現場に導入することが大切である。

このように飛込競技のような過酷なスポーツにおいては、より多面的に選手をサポートすることが重要である。

(7)EFFECTIVE TRAINING CAMP PREPARATION /MANAGEMENT

(効果的な強化合宿の準備と調整) By Mr Michel LAROUCHE (CAN)

国際大会で成功を収めるには、トレーニングキャンプを成功させることが重要である。

トレーニングキャンプを成功させるには次の観点から計画し実行しなければならない。

① WHY キャンプの目的を明確にする。

コンディショニング、シンクロなのか、優先順位を明確にする。

② WHEN

試合スケジュールや会議、種目完成期限、学校の試験等も考える必要がある。

- ③ **HOW** 目的に必要な環境施設（板の枚数やドライランド状況）を選出し、いかに効率よく利用し成果を上げられるか練習計画や練習メニューを立案し実行する。
- ④ **WHO** 強化対象を明確にする。シニアとジュニア。高と板。
セレクションの基準を設定する。（ジュニアエリートとジュニアセカンドエリート）
- ⑤ **HOW MUCH** キャンプ実施にかかる経費の算出
- ⑥ **WHERE** ドライランドとウォータートレーニングの目的に応じた施設を選出する。
合宿組織の編成。スタッフの役割分担の明確化
※合宿目的はトレーニング時間の最大化である。
グループ数によって、施設数（ドライランド用具数、プール施設数）を選択する。
ヨガ、ダンスレッスン、ウェイトトレーニング、コンディショニング、治療等が可能かどうか重要な要因となる。

(8)BUILDING UP DIFFICULT DIVES

（高難易率種目の構築） By Mr IVAN BAUTISTA (MEX)

近年の種目の高等化に準じ、対応するためには次の 9 観点が必要である。

- ① 選手の質の重要性。ポテンシャルの高い選手の発掘。
- ② メンタル面の準備
- ③ 無駄な動きをなくし、重要な動きを抽出する。
- ④ 2 回転・3 回転種目を経験させる。
- ⑤ 重要な動きを経験させ、簡単であることを意識づかせる。
- ⑥ いろいろな話題でコミュニケーションを密にとり、意識の刷り込みを大切にする。
- ⑦ 選手のプロモーションを作成し、上達度をフィードバックする。
- ⑧ 常に高いモチベーションを維持する。
- ⑨ ベルト、ハーネス、バブルマシーンなどの練習器具や施設が必要である。

選手が 5～12 歳期に計画を立案する。

準備期として、心身ともにサポートし結果は求めない。

心理的側面を重要視することが大切である。「常にしなければならないこと」を考えさせ、競技者として教育する。そのためコミュニケーションを大切にし、「どう思うか」尋ね、自信を持たせるよう導く。

また直感を大切にし、創造性豊かな練習を工夫する。さらに最も重要なのは健康である。

コーチとして、選手のポテンシャルについていくことが求められ、コーチングの工夫が必要となる。もし練習に行き詰ったら基本練習に戻り、モチベーションを尋ねることを心がける。選手としての責任や義務を意識させ、最も自信を尊重する。トラブルに立ち向かわせる精神的な強さを養うよう心掛ける。

最大の効果を生み出す、すなわち高難易率の種目を成功させるためには効果的な過程が

必要である。

- ① インTRODakション 簡単な技術の確認、目的意識の定着。2～3週間
- ② 全身の筋力 UP を狙ったストレングストレーニングの実施。これにより最大パワーの高揚を狙う。
- ③ トランポリン・陸上板で技術の確認を行う。この過程が非常に重要である。
- ④ ビデオや絵図を使用し、イメージ化を図る
- ⑤ 試合に合わせてトライアルを行う。
- ⑥ 上記過程をマクロ化し、セパレートな練習を行う。
小さいスキルの積み重ねが大きな成果を得る。



Jpg5. Mr IVAN BAUTISTA (MEX)

Jpg6. Mr Michel LAROUCHE (CAN)

との種目作成手順についてのワークショップ

1)メキシコチームの目指す課題演技 (男子)

109B	4.1	高飛込
407B	3.5	3m 飛板飛込
5156B	3.8	高飛込
5257B	4.2	高飛込

2)109B 練習過程例 (マクロ化・セパレート練習)

【ドライランド】

陸上宙返り (タンブリングマット)	102B、104B
トランポリン	108B
スパディング	109B

【プール】

5mP	101B
3mP	105B
7.5mP	100A 107B
10m	109B

(9)HIGH DIVING : GENERAL

TRAINING SKILLS AND SPECIAL TRAINING PROGRAMS

(ハイダイビングの概要と練習過程、特別な練習内容)

By Mr Joey ZUBER, Mr Niki STAJKOVIC, Mr Claudio De MIRO

2013 年世界選手権よりハイダイビングが採用された。今回 RED BULL のハイダイビングコミッショナーMr Joey ZUBER 氏や大会運営サイド、現場コーチからの概要説明があった。



Jpg7. Mr Joey ZUBER, Mr Niki STAJKOVIC, Mr Claudio De MIRO

ハイダイビングは 1960 年アカプルコのショーから始まったのが起源である。

現在の大会は、男子 28m、女子 18m から演技を 4 回 3 日間に分けて行う。飛込競技高飛込との大きな違いは、入水が常に後ろ宙返系は半回捻り・バラニー、前宙返りはブラインドエントリーと呼ばれる足からの着水になることである。

採点方法は 10 点満点の 0.5 点減点法で飛込競技と同じである。各演技 2 つの違った踏切を選択し、90° 以上の型を示さなければならない。A(伸型)・B(蝦型)・C(抱型)の 3 種類に加え、途中で型を 3 種類混ぜる Three Possesion と呼ばれる型の中から選択する。空中の型・入水の仕方により飛込競技の 10m 高飛込の難易率に 2.0 を加えた難易率を使用する。

減点の対象として次の 5 観点で行われる。

- ① 倒立が 2 秒以上の静止が認められなかった場合 0.5~2 点
- ② 各型が 90° 以上示されなかった場合 0.5~2 点
- ③ 入水の手が頭上にあった場合 (最高 5 点)
- ④ 演技途中で型が崩れた場合 (最高 4.5 点)
- ⑤ 入水時の角度、捻じれの減点 0.5~2 点

大会会場は、海の崖を利用し特設のステージ(固定台)設営する。対岸に審判 7 名、更に安全対策として、ドクター、救助隊、スクーバダイバーが待機しており、準備には会場設営、人件費等を見込まなければならない。

ハイダイビングの技術の習得方法は、トランポリンスキルが重要である。前宙返りか

らの安定した着地（ブラインドエントリー）、後ろ宙返り半回捻り（バラニー）での着地の2つの技術の定着が基本となる。この段階を習得したのち、飛込プールでの3m、5m、7.5m、10mと徐々に回転数と高さを上げて練習を繰り返し、着水技術の習得を行う。この際バブルマシンを使用し着水時の衝撃を緩和する。その後12m、16m、18m、さらに徐々に高さを上げて28mに達する。この高さでのバブルマシンの使用は不可である。オーストラリアでは高さを28mまで自由に設定できるタワーをプールに設置している。このような施設を利用することがハイダイビングの技術習得には不可欠と考える。

(10)所感

今回3日間の短期間であったが、世界で有数の名コーチからの貴重な情報が得られた。中国では選手育成のシステムの構築とジュニアの育成のポイント。オーストラリアからは綿密なプランニングとモニタリング。またカナダからは細部にわたる強化プランに基づく強化合宿の企画運営。そしてメキシコからは高難易率種目に対する果敢な取り組みが紹介された。何れの強豪国も選手発掘のシステム及び強化体制の環境が整っていること、コーチ陣のコミュニケーション能力とプランニング、さらにきめ細やかな丁寧な長期的な指導実績の熱意が印象的であり、オリンピックのメダル獲得には不可欠なものと伺えた。ハイダイビングの情報を含め、日本国内に留まらず選手・コーチを海外派遣し、強豪国との積極的なコンタクトが必要であることを痛感した。

終わりに今回の機会を与えてくださった(公財)日本水泳連盟の関係各位に感謝したい。