

## 第16回冬季デフリンピックアルペンスノーボード競技におけるサポート実践について

○安藤直哉（元全日本ろうあ連盟アルペンスノーボード監督）

竹田唯史（北翔大学） 山本敏美（トレーニングパーク手音）

キーワード：スノーボード、デフリンピック、ろうあ者、競技者育成、長期的サポート

### 【はじめに】

デフリンピック (Deaflympic Games) とは4年に1度、世界規模で行われる聴覚障害者のための国際総合競技大会であり、障害者スポーツにおける国際競技大会である。夏季大会と冬季大会があり、夏季大会は1924年にフランスで、冬季大会は1949年にオーストリアにおいて始まった。

演者らは2002年から全日本ろうあ連盟アルペンスノーボードコーチとしてろうあ者のスノーボード選手の指導にあたってきた。前回の第15回大会（2003年2月、スツツバル、スウェーデン）では、スノーボード大回転競技においてデフリンピック史上初の同一種目での男女アベック優勝を果たした。その後、引き続き選手育成・強化を担当することとなり、第16回冬季デフリンピック（2007年2月、ソルトレイク、アメリカ）ではパラレル大回転において男子優勝、パラレル回転において男女優勝し、金メダルを3個獲得した。

本報告においては、第16回冬季デフリンピックアルペンスノーボード競技における4年間のサポート内容についての実践報告を行う。

### 【結果・考察】

対象は、第16回冬季デフリンピックアルペンスノーボード競技に日本代表として出場した男子3名、女子3名である。サポート期間は、2003年4月～2007年2月までである。

表1に2007シーズンのトレーニングスケジュールを示した。選手は居住地が異なるため、基本的に年に数回の合宿形式での指導を行った。またインターネットやメールなどによる指導も実施した。基本的な強化スケジュールは、6月に体力測定・トレーニング合宿を行った。ここでは各選手の身体能力を把握し、トレーニングメニュー（各個人）を作成し、体力トレーニングの練習方法の指導、目標設定・メンタルトレーニングを実施した。体力測定項目は、体重、体脂肪率、最大酸素摂取量、等速性膝関節伸展筋力、最大無酸素パワー（ハイパワー）、乳酸性パワー（ミドルパワー）であった。9月には第2回目の体力測定・夏季トレーニング合宿を実施し、選手の体力の変化の確認、トレーニング指導を行った。7月と11月には海外遠征を実施し、海外でのハードバーンや高所での滑走経験を積ませることを目的とした。2007年においては、海外遠征出発前の10月と1月に低酸素室を利用した高所順応のためのトレーニングを実施した。12月

は冬季雪上合宿を行い、基本技術の指導を行った。1月～3月の試合期においては、健聴者の参加するFIS（国際スキー連盟）の公認レースへ参加し、高いレベルでの大会参加、意識づけを行った。これらのサポートを2004年～2007年までの4シーズン実施してきた。

以上のように体力面においては、専門的な体力測定により各選手の身体能力を把握し、長期的な計画において身体能力の向上を行うことができた。また低酸素室を利用した高所順応対策も取り入れ、ソルトレイクという標高の高い場所にも対応できた。技術面においては基本技術の習得の上に、競技特性（デュアルレース）に対応した技術を強化し実践トレーニングを行った。心理面に関しては、専門指導者によるメンタルトレーニングの実施により目標の明確化、競技者としての自覚、世界を目指すアスリートとしての自覚を促した。そして長期的サポートの結果により選手との信頼関係が確立できた。また多くの協力者により、良い環境で練習の実施やスタッフの良い人材が確保できた。

指導を行っていく上で困難だった点は、技術指導における感覚的指導や身体動作についての指導である。独自の手話や手記、ビデオ、インターネット、メールなどを使っての指導を行った。また、練習環境の確保と援助の不足があったが、選手、大会の主旨を説明し、理解者の協力を得て実施することができた。

最後にこの場を借りて、お世話になった多くの皆様方に感謝の意を表します。

表1 第16回冬季デフリンピックアルペンスノーボードチームの2007年度年間強化スケジュール

年・月	内 容
2006年6月	第1回 体力測定・トレーニング合宿（北海道） 各選手の身体能力、運動強度の把握 トレーニングメニュー（各個人）の作成、練習方法の指導、目標設定・メンタルトレーニング
7月	海外遠征（オレゴン、アメリカ）
9月	第2回 体力測定・トレーニング合宿（北海道）
10月	高所順応（低酸素室）トレーニング（東京）
11月	海外遠征（コロラド、アメリカ）
12月	第1次 国内雪上合宿（北海道）
1月	最終 国内雪上合宿（北海道） 高所順応（低酸素室）トレーニング（東京）
2月	現地合宿・試合（ソルトレイク、アメリカ）