

ロンドン五輪選手レポート纏め

良かった

良くなかった

1. 本大会に臨むに当たっての各自の目標順位を述べて下さい。

件数	
9	・8位 ・10位 ・8位 ・1位 ・表彰台 ・表彰台 ・20位 ・表彰台 ・目標順位なし
件数	成績目標について述べたい事があれば記載して下さい。
5	未回答
1	チャーター艇を正しくチューニングすることができず、強風レースで苦戦した。
1	微風時は良い感覚でレースができた。
1	自分達のベストを目標にしていた。
1	結果として1位になりたかった。
1	成績は実力通りだった。
1	目標は入賞だった。
1	2012年の世界選手権の成績から不可能ではないと表彰台を目標にした。

2. 現地でのコンディショニングについて以下項目毎に記載して下さい

(1)大会までの準備期間(各自ウェーマス入りしてから、計測開始前)まで十分であったか？

ウェーマス到着日:7月 日 計測日:7月 日

例えば、長すぎた事はなかったか？

件数	
2	問題なかった、ちょうどよかった
1	長く感じた。
1	日本国内の壮行会、派遣手続きの予定で海外の選手の練習日程に合わせることができなかった。
1	準備期間は他の国の選手も軽めの調整だった為、ほとんど海外選手と走り比べることができなかった。
1	チャーター艇受け取りに合わせて現地入りして全選手フェアな調整期間だった。
1	練習時間が足りなかった。
1	気持ちの面でメリハリがなかった。
1	定期的に練習レースがあって充実した。
1	OFFの日が事前に見えてなかったので疲れすぎている。
1	問題なし。しかし、効果的なスケジュールができなかった。
1	長かった印象はない。しかし、風の状況でもう少し早く入り、風のある中で練習すればよかった。
件数	(2)体調管理をするうえでの問題点等は
2	ウェイトコントロールが難しかった。
2	特になし、未回答
1	選手村にジムがあったのでトレーニングができ、コンディションは良かった。
1	特になし。最高の環境だった。
1	飛行機の疲れがなかなか取れなかった。
1	パートナーのコンディションを考えて、スケジュールを考えなければいけないと思った。
1	就寝時の室内が乾燥していた。
1	毛布が薄かった。(選手村)
1	プライベート空間が保てた。
1	コンディショニングチェックは後付けの事しか、話会えなかった。
1	トレーナーに毎日見てもらえた。
1	体重がきちんと維持できた。
1	練習中は、疲れていることも多く、コンディションをキープすることでいっぱいだった。
1	コンディショニングチェックで自分の体調管理はできるようになった。
1	オリンピック本番のコンディショニングチェックは、何も意味がないと思った。

(3)栄養摂取の問題点は

海上・陸上それぞれに、また、今後の問題点

件数	
5	食事は問題なかった。
3	コンテナにも食料、休憩スペースがあって栄養補給できた。
2	エネルギーゼリー等のサポートがたくさんあり、海上でも苦なく栄養摂取できた。
1	栄養管理でしっかり体重キープできた。
1	食事内容(炭水化物を減らして脂質を増やす。)を変更して体重キープが楽になった。

1	お茶漬けがあってよかった。
1	日本と変わらない食事内容で、最高の環境だった。
1	満腹感があり、腹持ちのいい食材で軽いものがよい。
1	海上ではおにぎり。
件数	今後の問題点
7	問題点なし
1	水分摂取量が少なく尿比重が高くなる傾向があった。
1	海上での栄養補給に限界があり、帰着後に食べ過ぎる。
1	食事を摂る場所が選手の暇つぶしの場所になっていた。

(4)体のケアでトレーナーに求める事

件数	
3	最善のケアだった。
2	特になし 今のサポート体制で十分。
2	2人トレーナーがいたのがよかった毎日施術してもらえた
1	日々の疲労をどうやって取り除くかが一番重要。
1	選手によって施術の方法が合う合わないがあるので、何名かトレーナーがいると良い。
1	毎日トレーナーのケア、酸素カプセル、軽いウォーキングができた。
1	リラックスとリカバリーのみで十分。トレーニングについてはケアのトレーナーには求めている。
1	どんな体で選手が来ても「自分が直してみせる。」というような姿勢が欲しい。
1	それぞれの選手のペースでケアを行える体制であって欲しい。
1	ケアの仕方もそれぞれにあった方法で行って欲しい。
1	選手が完全に他の選手、マルチメンバーに会うことなくリラックスできる環境ができればよかった。

(5)生活環境(体調管理、自己管理)について

件数	
4	今までと同じ生活リズムで生活できた。
3	体調を管理してくれる人がいたのできちんと確認できた。
2	問題なし
2	毎日朝のウォーキング、ストレッチを行い睡眠時間も確保できた。
2	マルチサポートで食事を作ってくれていたのも、自炊の時間をトレーニング、ケア、クーリングダウンに当てることができた。
2	一人部屋でプライバシーを守れ、自分の時間を作れた。
1	最善で望めた。
1	部屋も広くストレッチのスペースが確保できた。
1	2年前からのコンデショニングチェックで自分の体調の変化がわかるようになった。
1	コンディションがわかったことでコーチとの考え方の違いで、良いと思うスケジュールを立てられなかった。
1	ストレスなく生活できた。
1	トレーナーが2人いた為、ほぼ毎日施術してもらえた。

3. レース前およびレース開始後について

(1)レース前に自分が考えていた準備が出来ていたか否か

件数	
5	できていた。
2	もう少し強風で練習したかった。
1	オリンピック本番で良くなかった点は事前の考えている課題とは違っていた。
1	チャーター艇の質が悪く、いつもの走りを出すことができなかった。
1	潮流は事前合宿やセールフォーゴールド、潮流調査で必要な部分とそうでない部分を分けることができた。
1	風情報はイメージと引き出しを増やすことができたので、一定の成果はあった。
1	物流、レースに向けての準備がスムーズで、事前合宿～本番までの流れで不具合に思うことはなかった。

(2)出来ていなかった人

どの様な項目が足りなかったか

件数	
2	無回答
1	ダウンウインド、タクティクス
1	チャーター艇の調整、交換
1	道具を使いこなす能力
1	強風の乗り込み6月の合宿ではスピードが良くなったが、自分のものにするところまでいっていなかった。
1	ダウンウインド・・・アップウインドを犠牲にしても徹底すべきだった。

1	強風のセッティング、チューニング、ハンドリング
1	チーム力の向上 コーチが関わりすぎた。

(3)各自が大会においてプレッシャーを感じた

① 時期:

件数	
3	無し
1	レース中盤
1	6月合宿時
1	大会初日
1	2011年
1	大会前の練習
1	2年前

件数 ② 原因:

1	成績が良くなって周囲の期待も膨らんだ。
1	一番大事な時期だから。
1	調子が悪かったため。
1	1レース目だったから。
1	他の日本チームの実力が気になった。
1	成績がなかなか伸びなかったから。

件数 ③ それへの対応の仕方:

1	全力を尽くすだけと思った。
1	ビデオチェック(フォーム、レース前の練習)、外人コーチへメールの相談。
1	結果を意識せず、その時々でやるべきことに集中した。
1	とにかく練習。
1	いつもどおりのルーティンで落ち着いた。
1	レース目的の海外遠征を合宿にシフトした。
1	自分の宿命と思い、淡々と取材を受けていた。
1	取材の頻度を減らしてもらった。

件数 ④ 対応した結果

1	応援を胸に感じながら、レースが出来たことにより気持ちが奮い立った。
1	注目がサーリング界にとって良い事だと思い、気にしないようにした。
1	割り切ってレースできた。
1	スピードUPし、成績がよくなった。
1	初日はまずまずの成績だった。
1	本番は吹っ切れて緊張、プレッシャーはなかった。
1	よかった。
1	それほど大きな変化なし

件数 ⑤ 相談相手は居ましたか

3	無回答
2	相談することはなかった
2	なし
1	自分のチームコーチ
1	沢山いた。

(4)ロンドンに向けての対策について

① 取り組んだ内容は

件数	
4	フリーの強化
2	強風対策
2	体重の増加
1	マルチサポートを受けた。
1	生活環境の確保(一人部屋、生活リズム)
1	サポートハウスとJSAF本部の異なる場所の設置
1	ハンドブック
1	プレーニングスピードの向上
1	今まで行ったことを出し切ること。

1	オリンピックとしては特になし。
1	役割分担
1	スタートから1上マークまでのコース
1	クローズホールドのスピードUP
1	スタート時の加速
1	上マーク回航後のスピードUP、位置取り
1	強風下でのボートハンドリング
1	減量
1	キレがあり立ち上がりの早い体作り
1	セール、マストの選択

件数 ② その成果

3	ダウンウインドのスピードは少し向上した。(ただし、レース時に十分に発揮できていない。)
2	体重増加:計算された食事で体重が増加した。
2	風調査のおかげで、風のイメージができた。(うち1件、1上マークの順位が良くなった。)
1	フィジカルはそれなりにうまくいった。
1	ウェイトコントロールについては目標値までいかなかった。
1	恥をかかない程度に上達した。
1	セールメーカーと意見交換しながらセール開発し、それに合ったマストチューニングが出せた。
1	クローズのスピード:飯島さんのおかげで海外選手に引けをとらないスピードになった。
1	スタート時の加速:今まで出遅れが多かったが、スタート後に逃げのタックを打つ回数が減った。
1	マーク回航:位置取りができていなかった。スピードが止まらない様にはなった。
1	強風のセーリング:世界の走りと遜色なく走ることができるようになった。
1	実力そのものでした。
1	大きくスピードが向上した。
1	ウェーマスの海が慣れた場所を感じる事ができた。
1	コンデショニングチェックにより、自分の感じている事と値が同じになった。
1	栄養サポートで自炊の時間をトレーニングに充てることで、効率が良くなった。
1	チーム内の関係が悪くなった。

件数 ③ それへの評価は

2	無回答
2	フリーの走りがまだ世界レベルに達していなかった。
1	コンデショニングチェックはもう1歩進んだ形になることを望んだが、何もできないまま終わった。
1	もう少し早い段階で練習内容を変えていたら、もう一段上のレベルに達することが出来たかもしれない。
1	自分でもよく頑張ったと思うが、結果に現れなかったのが悔しい。
1	強風のボートチューニング、ボートバランスなど未完成の状態だった。
1	コンデショニングチェックが何の為のものかわからなくなった。
1	本番も試行錯誤してベストを尽くした
1	安定した良いスピードを引き出すことができなかった。
1	強風のクローズは評価できる。
1	マルチのおかげで1上マークまでのコース選択を自身をもってできた。
1	クローズのスピードが良くなったのはレース展開でプラスになった。
1	上マーク回航はレースでも抜かれることが多かったので、改善すべきところが多かったと思う。
1	世界のトップレベルにはまだ及ばないが、それなりに頑張ったと思う。
1	これ以上どうして良いかわからない。

(5)もろもろの情報提供(風、気象、潮流、hand Book等)は理解出来、消化できましたか

件数	
3	できた
2	ハンドブックが便利だった
1	情報が沢山あって安心した。
1	沢山の情報を取捨選択した。
1	提供された情報は活用するかどうかは別として、すべてに目を通した。
1	風、気象は毎日、その日の傾向に合わせてハンドブックに挙げられていてわかりやすかった。
1	潮流は1年ごとに化する潮の流れが書かれていたので考えやすかった。
1	リーファコンテナの気象情報を毎日チェックしながら翌日のレース海面の風向、風速、コンデションをイメージできた。
1	実際のレースでの使用頻度は少なかった。
1	いろいろな天気予報を見て大体のイメージをつかめた。例えば、安定するか安定しづらいかなど。

(6)コーチ陣と情報を上手く交換出来ましたか

①担当コーチ

件数	
3	できていた。
1	無回答
1	チャーター艇のチューニングや交換について情報交換し、最善を尽くした。
1	ボートスピードを向上させる為のチューニングやボートの走らせ方についてコミュニケーションをとっていた。
1	陸上ではその日の傾向。海上で海面の特徴や、風の情報。
1	とくに交換する情報はなかった。
1	いつもと同じ立場で何も変わることがなかったが、情報という点では少なかった。
1	ブロックが強かった。
1	直接コーチに言わなかったとしても、他のスタッフから担当コーチへ、報告がいくようにコミュニケーションが取れていた。

②その他のスタッフ・コーチ

件数	
1	無回答
1	立場上多くは関わられなかったが、他のコーチとの間でうまくやっていただき、ありがたかった。
1	愛子さんと毎日情報交換した。
1	コーチの部屋でお茶などを頂いたりしながら、様々な情報を得ることができ、リラックスもできた。
1	本当はいろいろ話をしたかったけど、聞きにくい状況であまりコミュニケーションができなかった。
1	スタッフの中にはコーチに言えない悩みや、不安を話すことができるくらいの信頼があった人もいた。
1	自分の課題や必要なことを伝えやすかったので、近くにいてくださり頼もしく感じた。
1	海面の特徴をその日その日の風向に合わせて教えてもらった。
1	レースの情報交換をしていなかった。
1	レース以外のことで話をしていた。
1	リーファーコンテナにいれば様々な情報を得ることができた。
1	レースに集中できる環境が作れた。
1	チャーター艇の交換をスムーズにできるようにサポートしてもらった。
1	スケジュール管理が容易にでき、競技に集中することができた。
1	できていた

4. レースの総評と反省点を記載してください。(各レース毎ではなく、全体の総評と反省点)

件数	
	レースでの成績はすべて自分たち次第です。スタッフの皆さんには感謝しています。
	成績は実力通り。すべてのレース頑張って走らせました。その事に関しては満足しています。
	練習相手のいる日が少なかった。
	マスト選びや、チューニングのテストを効率よく出来なかった。
	レースで使うマストをもっと早い時期に絞り込めれば良かった。
	これまでにないくらい地道な努力と準備をして五輪本番に臨んだ。
	大会前の調整や体調管理は上手くいっていた
	表彰台を狙えるだけのダウンウインドのテクニックがなかったことが敗因。
	1マークだけの成績を集計すると上位にいるだけに、毎回ダウンウインドで大きく遅れる結果になり残念だった。
	初めてのオリンピックではあったが、これまでの大会と同じように望むことが出来た。
	計画立てて課題を克服していくことが足りなかった。
	何が悪かったのかハッキリ答えが出せていない。
	直前までの走りは本番と同じコンディションでもそこまで悪くなかった。
	日本国内で練習相手が欲しかった。
	課題克服により比較的上マークを良い順位で回航した。そこからのミス等で順位を失う事が多かったのが残念。
	JSAFのサポート体制は十分で、活動をする上で不満に思うことは少なかった。
	課題としていた風域で一番良い成績が取れたことは、練習の成果が出たのかもしれない。
	海外でのコミュニケーションも少なかった。
	目標に及ばない結果で終わってしまったが、最後の最後まで全力で戦えた事は自信を持って言える。
	今の実力を受け止め、レース期間を通して成長できた点はよかった。
	道具が変わると自分の道具と同じような走りができず、その道具で臨機応変に対応する技術がなかった。
	艇の整備について事前にチェックリストを作って、毎朝チェックを行えばよかった。
	合宿中に強風での走りを克服したが、レース本番でその成果を出し切れなかったのが悔しい。
	オリンピックまでの道のりで得た経験をすべて出し切る気持ちでした。
	ベストを尽くして取り組んだと思っています。しかし、今回の結果が全てでした。
	各国の強豪チームと比べてレース経験、技術不足だったと感じています。

	オリンピックは何が起こるか分からないからこそ、事前の準備、レースに対する強い気持ちが必要だった。
	海外レースに参戦するだけでなく、海外の強化合宿で練習を行う必要があった。
	周回数の多いショートレグでは、混戦状態でのボートコントロールや動作が重要で、トップレベルに比べ劣っていると感じた。
	リズムが崩れなにか立て直そうとしたが、一度失ったリズムを取り戻すことが出来なかった。
	いろいろな事があり、これがオリンピックなのかと改めて思い知らされた。
	今回の成績においては、チームの問題が主であった。チーム内で反省をして次に繋げていかなければいけない。
	レース自体は納得のいくものではなかった。
	レース初盤はスタートが決まらず、1上すら良い順位で回れなかった。
	自分達の得意とするコンディションやポテンシャルがあっただけに、とても悔しい結果に終わりました。
	ダウンウインドで順位を落としているので、克服すればもう少し前を走れる。

5. オリンピック参加の総評を記載して下さい (チームジャパンとしてどうだったか)

①役員編成と役割分担について

件数	
2	素晴らしい体制(チーム)であった
1	よくわからない。
1	プライベートコーチと役員の関係、選手と役員の間をうまく構築できずに終わった感がある。
1	国内練習でも監督が現場に来られるようになれば良いと思う。
1	オリンピックだからといって特別な役員編成をする必要はない。
1	役割分担について何をしているかが分かる人と、分からない人がいた。
1	人数がマルチサポートを含めて多くなっていることにより、プラス面もあると思うが、マイナス面もあるように思えた。
1	手続きやその他の事務的なことを全てしていただけたので、レースに集中することができた。
1	レースをするうえで万全の状態に臨めたということは回りのサポートがとてもよかったということに比例すると思う。

②マルチサポート全般について

件数	
5	食事のサポートがありがたかった。
2	風情報がよかった。
1	分析された風情報を見て特徴を掴めた。
1	コンディショニングチェックをするようになってから風邪をひくことなく、良いコンディションをキープできるようになった。
1	続けていくことで、より良い体制が出来、選手にも伝わっていくと思うので、是非これからもサポートを続けて欲しい。
1	まとまりがあればよかったが、皆が同じ方向に向いていなかったような気がする
1	競技のみに専念できる周りの様々なサポートが、どれだけ力強く安心できるかがわかった。
1	スタッフが皆、向上心をもって取り組んでいた。
1	自分の役割を徹底していた。
1	いろんな人がいて話も出来たし、リラックスしてレースに臨めました。楽しかったです。

③村外対応について(家族友人を含めた)

件数	
5	家族の対応のおかげで、余計な心配事をすることなくレースに望めた。
4	家族、知人が満足していた
3	ありがとうございました。
2	とても良かった。
1	選手の家族間の交流の機会(例えば夕食会)があれば良かった。
1	自分の気が付かないところでサポートして頂いたことに感謝しています。
1	キャッスルコープ・ノーズ・JSAF本部と海面に合わせてレースを観戦できるところが良かった。

6. その他思うことがあれば自由に記載して下さい

件数	
3	未回答
	ロンドンオリンピック活動4年間のうち3年半を同じ課題克服に費やしてしまい、大きくレベルアップすることができなかった。同じ練習を繰り返すのではなく、もっと積極的に新しい練習方法を考えなくてはいいなかった。
	レースが終わった選手とそうでない選手の気持ちの違いがあり、日本チームの雰囲気あまり良くなかった。
	個人競技なので難しい面ではあると思うが、チームジャパンとして考えると、まとまりは今回あまり無いように感じた。
	今回のセーリングチームJAPANは、チームでという感じがなかった。
	チームジャパンで毎日決まった時間に顔を合わせる機会があると良いと思う。そこから一体感が生まれたり、交わされる会話から、リラックスに繋がったりすると思う。
	成績が残せなかった原因は決してJSAFの体制ではなく、チーム内の問題、個人の問題でもある。
	オリンピックの舞台でチーム力を自分自身で高め強くすることができませんでした。
	改めて自分が未熟だと思い知りました。
	これからオリンピックで得た経験を糧に更なる目標に向かって精進していきたいと思っています。
	今までありがとうございました。

頻繁に合宿を行い日本チームとして密度の濃い練習をするべき。個人の力だけではレベルアップは難しい。
しっかりとした環境作りを最低でも四年計画で整えなくては、メダルには届かないと思う。
個人的なコーチ無くして今後大幅な成績アップは望めないと痛感した。
競技人口を増やす事。
最高の環境で活動させて頂き、ありがとうございました。
結果として恩返しすることができなくて、非常に残念です。
海外合宿、選手の招待などの機会が増えたら、更に成績は伸びると思います。

* 各項目回答件数が選手数9を上回っているのは回答内容別に整理したためである
(設問に対して一人の選手が複数の内容の回答をしている)