

## 「コンディショニングの調整」

(第九回)

憧れの人・清水宏保選手が、私の目の前にいる。傍らには、最強のライバルであるウオザース・ブーン選手。2人が並ぶと、30cm以上という身長差に驚く。両選手は余裕を持って、ゆったりとスタートラインへと進む。

先日、ワールドカップ大会が長野のMウエーブで開催された。(Go to the Start.) [Ready.]。バーンと号砲。スタートダッシュする清水選手。テレビ映像では通常、斜め上方、観客席からのアングルが多い。今日は、真後ろから足の運びを観察できる。炸裂するパワーと足の回転。凄い！人間わざとは思えない。100mのラップタイムが出た。本日の最速だ。第3コーナーに入り、ぐんぐんと私に迫ってきた。なめらかに、目の前

# 健康のススめ

## 板東 浩

を疾風のごとく滑り抜けていく。さて、舞台裏では多くの人々が支えている。スケート靴が故障した場合に備え、メンテナンス専門家も会場に詰めている。その一員として私は、彼らのジョギング、ストレッチ、自転車踏グ、イメージトレーニングなどを間近に見ることができた。レース時刻から逆算しながら行うコンディショニング法は、とても参考になった。

もうすぐ、冬季国体が山梨県で開催される。昨年の青森国体では、本県の歴史で初めて成年男子リレーにエントリーすることができた。さらなる飛躍を目指して、選手は練習を積み重ねてきている。本番では、これまでに培った知識と工夫により心と身体の調子をうまく整え、氷上の舞台で大胆にチャレンジしたい。

(徳島大学附属病院内科医師)