

出すぞ！自己ベスト更新！岡部祐介の奮闘日記

日記9

医科学センターが支援するデフアスリート岡部 祐介選手

「第8回アジア太平洋ろう者競技大会」で金メダル！！

～ 横浜市スポーツ医科学センター スポーツ科学員・管理栄養士・指導員によるサポート報告 ～

2015年10月3日～11日に台湾 桃園市（とうえんし）で開催された「第8回アジア太平洋ろう者競技大会」に、医科学センターが支援する岡部祐介さん（横浜市鶴見区在住）が、陸上競技の4×400mリレー出場し、見事優勝して、金メダルを獲得しました。

また、400mでは、自己ベストは出ませんでした。6位に入賞しました。



一番高い表彰台の左端選手が岡部選手



大会公式記録	4 × 4 0 0 mリレー決勝	3分28秒23	優勝
	4 0 0 m決勝	53秒36	6位入賞



岡部さんからの優勝コメント

400mリレーでは、アジア大会で日本代表として初めて優勝することができ、金メダルを獲得することができました。アンカーとして出場したので、ゴールテープを切ったときは本当に嬉しくて言葉になりませんでした。本当にたくさんの応援をありがとうございました！

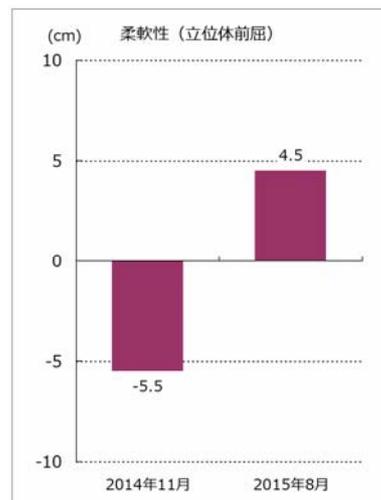
1 アジア大会前とサポート内容

(1) 吉久スポーツ科学員のサポート

平成26年11月に初回の体力測定を行ってから、左足首のケガの影響で長らく延期していた2回目の測定を8月上旬に行いました。

初回の測定では、高校生トップレベルの短距離選手と比べると、大腿部の筋力やジャンプ力などが1割程度下回っていることや、ケガの防止や関節可動域の拡大のために柔軟性を高める必要があるなどのアドバイスをを行いました。

2回目の結果は、体脂肪の減少と筋量の増加、柔軟性の向上など良い点もありましたが、ジャンプ力などの瞬発力が前回は少し下回るなど、ケガによって十分にトレーニングできていないことがわかりました。ただし、最後に実施したスプリント走テストで、前回と同レベルまで走り切ることができたので、あせらず今までやってきたことを信じて、自信を持って大会へ向かうように話をしました。



スプリント走テストとは・・・

「20秒走って100秒休む」を繰り返し、徐々にスピードを上げていくテスト

(2) 高木管理栄養士のサポート

今年1月から食事指導をしている高木管理栄養士からは、筋肥大期に必要な食事内容である糖質やたんぱく質の充足、補食の徹底について、アドバイスをしてきました。

その結果、食事の際は主食の他、主菜や副菜を摂取できるように生活スタイル（ご飯・納豆・卵・厚揚げ・野菜沢山味噌汁の定番化）に改善が見られました。9月の栄養相談では、アジア大会遠征時の食事・衛生面・体調面での注意すべき点についてのアドバイスをを行いました。

その後も、遠征前や遠征中にメールのやりとりで、フォローを行いました。



高木管理栄養士との相談

(3) 畑田指導員のサポート

シーズンにおける最大の目標であったアジア大会に向けて、昨年12月からスピードの強化に取り組んできました。

大柄な岡部選手（185cm）が400mレースの序盤でしっかりとスピードを出せるように、お尻の筋力（大殿筋）強化のデッドリフト、全身の素早い動きでパワー出すハイクリーンなどの筋力強化のウェイトトレーニングを徹底して行いました。

さらにレースの後半で、スピードを持続するための持久力と乳酸耐性の強化を図るため、全力で走り短い休息を重ねていく練習を、300m～600mから150m～200mに距離を短くして行いました。



筋力トレーニングの様子
(デッドリフト)



スピードを持続するための練習風景



岡部さんと畑田指導員