

第 24 回秩父宮記念スポーツ医・科学賞 奨励賞受賞者

<グループ名> 日本卓球協会スポーツ医・科学委員会競技サポートチーム
<代 表> 吉田 和人 氏

2021 年開催の東京 2020 オリンピック競技大会の卓球競技にて、日本代表が史上初の金メダルを獲得した。今大会では混合ダブルスの金メダル、女子団体の銀メダル、男子団体と女子シングルス銅メダルを合わせて、4 個のメダルを獲得した。この成果は日本卓球協会の様々な取り組みが寄与した結果であるが、その中で、スポーツ医・科学委員会競技サポートチームの長年にわたる活動は大きな役割を果たした。

卓球競技は 1988 年のソウルオリンピック競技大会から正式競技となった。当時の諸外国の競技レベルは正式競技決定の 1981 年から年々高くなっていったため、正式競技として開始してから 20 年以上オリンピックでメダルを獲得することはできなかった。しかし、若手選手の育成や様々な研究に基づく医・科学サポートにより、日本の競技レベルは上がり、着実にメダルに近づいていた。そして、2012 年のロンドン大会で日本は悲願のメダルを獲得した。女子団体での銀メダルであった。続く 2016 年のリオデジャネイロ大会では、日本卓球史上初、シングルスで銅メダルを獲得した。男子シングルスであった。この大会では男女団体でもメダルを獲得し、中国に次ぐ 3 個のメダルを獲得した。そして、東京 2020 大会では混合ダブルスで悲願の金メダルを獲得し、日本の競技レベルの高さを改めて世界に証明した。

スポーツ医・科学委員会は同協会の強化部に属する専門委員会の一つである。この委員会は、スポーツ科学、医学、栄養学などをはじめとする専門家で構成され、スポーツ医・科学の分野から、ナショナルチームの選手強化、卓球の普及・発展に貢献するための関連諸活動を行うことを目的としている。この委員会の特徴は、歴代の委員長らを中心とした活動により得られた成果を受け継ぎ、着実に積み重ねているところにある。近年のナショナルチームの強化選手をはじめとした競技サポートには主に、情報、栄養、医学、メンタル、コンディショニングの 5 つの部門が大きく関わってきた。

各部門の功績は次の通りである。情報部門は、年間を通じた国際大会場面を対象にしたゲーム分析、ジュニアトップ選手やナショナルチームの選手を対象にした身体動作の測定などにより課題の抽出と改善に取り組んだ。また、2006 年頃から試合映像データベースの構築を行い、ナショナルチームの選手や指導者がインターネットを介していつでも必要な試合を見ることができるようサポートを継続している。このデータベースの登録試合数は、2021 年 7 月時点で 21,000 試合超であった。栄養部門は、国際大会期間中のコンディショニング維持を目的とした栄養サポート・栄養情報の発信、ジュニア選手や指導者を対象とした継続的な栄養教育により国際大会期間中でも選手自身が理想的な栄養補給を行えるよう取り組んだ。医学部門は、整形外科、内科、外科、脳神経外科、皮膚科、麻酔科などの医師で構成され、選手が良好な健康状態を維

持し、十分なパフォーマンスを発揮できるよう各専門分野からサポートした。アンチ・ドーピング対応を含め、海外遠征先でベストパフォーマンスを発揮できるように健康指導のアドバイスも行っている。メンタル部門は、研修会の定期的開催や、選手たちの自発性を大事にした個別サポートを実施してきた。選手たちが自分なりに心理サポートを活用することにより、練習の質の向上や大事な国際大会での実力発揮度の向上に役立てている。最後にコンディショニング部門は、ストレングス&コンディショニングとアスレティックトレーニングに参与してきた。ストレングス&コンディショニングでは、体力や競技力向上を目的として、主に男子選手を対象に計画的かつ継続的にトレーニングを行った。アスレティックトレーニングでは、傷害を予防しながら競技力向上を目的としたコンディショニングに取り組んだ。また、不運にも外傷や傷害が起こった際には迅速な評価を行い、医師、コーチ、トレーナーなどと連携しながら早期回復を目指したりリハビリテーションをサポートした。このように、5つの部門で選手を包括的にサポートした結果が、近年の国際競技力向上に貢献したと言える。

本グループの代表者は、日本卓球協会スポーツ医・科学委員会の委員長であり、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授の吉田和人氏である。吉田氏は1987年に同委員会の委員に就任し、2012年から2017年まで副委員長を務めた。その後、2017年からは委員長として、委員会活動の推進を担っている。また、2013年から、国際卓球連盟スポーツ医・科学委員会の委員を務めている。専門はコーチング科学であり、スポーツバイオメカニクスやスポーツパフォーマンスアナリシスの手法などを応用して、卓球に関する論文を数多く発表している。

日本卓球協会スポーツ医・科学委員会は2020年1月から2021年3月まで「卓球：医・科学コラム」を同協会のホームページ上で掲載した。ここでは、スポーツ科学・医学・栄養学・教育学などを専門とする同委員会の委員がそれぞれの専門分野に沿ったテーマで記事を掲載した。例えば、成長期の傷害予防や、睡眠時間と食事と体調といった有益な情報を広く一般に公開した。これらの活動は、スポーツ医・科学の成果が選手育成の現場において活用される土台作りに貢献している。