

水泳部：不破 央コーチ来校！

9月2日土曜日、台風の影響が残る強風の中、元100M平泳ぎ日本記録保持者の不破央（ふわ ひさし）さんにコーチとして来ていただき、準備体操から泳法まで指導していただきました。

現在、コーチがない水泳部。部員だけでなく、顧問の先生から保護者まで、不破さんがコーチにいらっしゃるこの日を心待ちにしていました。初めて不破さんをお迎えした生徒たちは、そのオーラにただただ立ちつくし、いつもの陽気な雰囲気も出せず、質問にもなかなか答えられないほど緊張していました。



入水前の準備体操から、「動きを止めずに伸ばすところはしっかり伸ばす」等のアドバイスをしてくださいました。また、選手として「何を意識しながら練習に取り組むのか」、数秒空いた時間にも「次の練習を意識してどう休み、何をすべきか」等の心構えはもちろん、コーチがいなくても癖をなくしていくための「水中サーキットトレーニング」他、たくさん学ぶことができました。

きついメニューもありましたが、部員たちは少しでも多くの事を吸収しようと、晴れていても気温・水温ともに低い上に風も強い中で、ガタガタ震えながら練習に励んでいました。

一人ひとりの泳法指導では、ほんの少し泳ぎを見ただけで改善すべきところを見抜き、わかりやすく教えてくださるので、アドバイス後の泳ぎはまるで別人を見ているようでした。



最後に、不破さんの逆再生クロール、横に進む平泳ぎ、仰向けで泳ぐバタフライを見せていただき、終了となりました。

翌週からは文化祭のため、なかなか練習時間を確保できない状態が続きましたが、不破さんに教えていただいた練習メニューを早速取り入れていました。

10月から毎日は泳げなくなってしまう水泳部ですが、数少ないプール練習で不破さんにいただいたアドバイスを活かし、まだまだ続く大会で納得のいく成績を残してほしいと思います。



不破 央さん（有限会社オフィストゥリトネス 代表取締役）

元 100M 平泳ぎ日本記録保持者。

青年海外協力隊、演劇を経て、クラウン（道化師）養成学校に入学。

卒業後、水泳とクラウンを融合させたパフォーマンス活動を開始。

映画・ドラマ「ウォーターボーイズ」をはじめ、多くのメディアの企画に携わる。シンクロパフォーマンスの普及、安全対策啓蒙のため、日本ダンススイミング協会を設立し、会長に就任。シンクロ日本代表の表現指導コーチを務めた際に手掛けた演出は、海外で高い評価を得た。（トゥリトネスHP より）

【投稿：水泳部 3 年生保護者】