平成25年2月11日、金沢市立工業高校水球部に水球日本代表チームの岡田隆トレーナー（了徳寺大学）に来ていただきトレーニングの講習をしていただきました。昨年から計画をしておきながらなかなか実現しなかったため、今回無事に講習が行われたことについて安堵しております。水球競技は競泳とは異なり、高校生くらいからガンガン筋トレを行ったほうが良く、屈強な体づくりがスキルをあげることと同様に重要です。筋トレは①筋肉を太く、大きくし、最大筋力を高めるトレーニング、②速度を重視するトレーニング、③トレーニングの効果を実際のスポーツ動作で出し切るトレーニング、のこの3つの要素から成り立つということを非常にわかりやすく選手たちに説明していただきました。日頃から高い意識で練習に励んでいるチームですが、今回の講習でさらに有効な練習ができるものと思います。来年、再来年とひとまわり大きくなった選手たちが活躍することを期待いたします。また現在市立工業高校水球部には金沢社会保険病院の成宮久詞トレーナー（理学療法士）に担当トレーナーとして尽力していただいており、今後も石川県水泳協会、金沢市水泳協会医科学委員会としても協力にサポートしてまいります。今後も金沢市立工業高校の応援を内卒宜しくお願いいたします。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　石川県水泳協会　医科学委員長　奥田鉄人

写真１．選手たちの筋力をつけることの意義について説明する岡田トレーナー

写真２．講義のあと、体育館に移動して実技を教えていただきました。