Success Wind

September 2023 9

日本ウィンドサーフィン協会発行

データで鍛える、進化するアスリートたち

戦いは、瞬間の中で勝敗が決まる。そしてその瞬間を支配するのは、限りない努力と分析の結晶である。JWA強化部でも数ヶ月に渡りデータ分析を活用した取組みが取り入れられ、選手たちにさまざまな影響を与えている。

前半では、JWA強化部のデータを活用したスタート練習の詳細についてお伝えする。スタート練習の精緻な取り組みが、選手の進化を支える新たなる一歩となっている。その詳細と背後に秘められた情熱に迫る。

後半では、JWA強化部練習会における分析レポートの効果と、それが選手たちにもたらす影響について迫る。選手が分析レポートをどのように活用しているのか、また、どのような気づきを得ているのか、選手やマネージャーのインタビューを交えてお伝えする。

津久井浜海岸でJWA強化部練習会メンバーが集まり、スタート練習をする様子。男女の選手が合同で練習を行い、お互いの走り方を分析しながら切磋琢磨している。

練習後、ビデオで撮影したフォームをチェックする選手とマネージャー。

スタート練習にもデータを活用

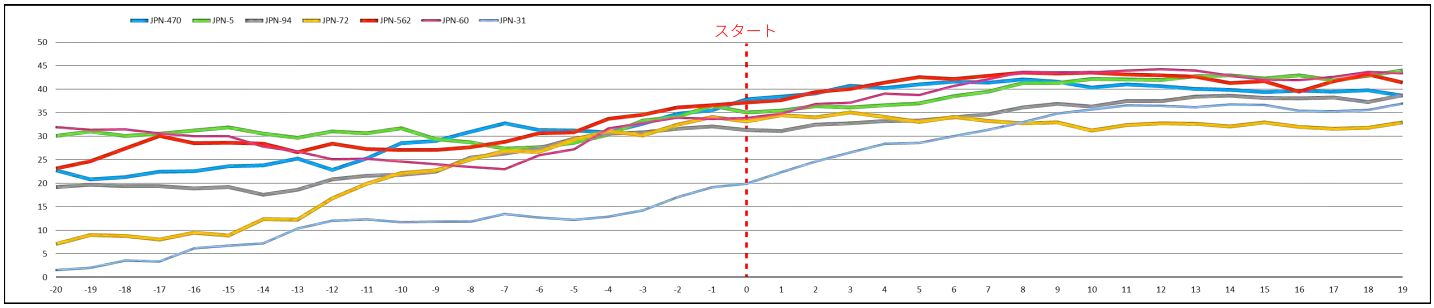
従来のスタート練習の方法は、選手の感覚とコーチの指導に頼り、録画したビデオで振り返るのが限界であった。しかし、2023年6月から始めたスタート練習では、従来の方法に加え「データを活用した方法」を取り入れ、スタート強化に力を入れてきた。

データ分析にはN-sports tracking Lab合同会社（以下、N-sports）提供のHAWKCAST®を用いる。HAWKCAST®を使うと、スタート前後20秒間の各選手のスピード変化を、リアルタイムに1秒間隔で測定することが可能だ。また、どの選手がどの様な軌跡を通り、どのポジションを取りながら、どこでスピードを調整しているのかが分かる様になった。

JWA強化部練習会では、男女混合で一斉にスタートを切る練習を何度も繰り返してきた。その成果もあり、女子選手はスタートラインよりかなり離れた位置からトップスピードの状態を保ってスタートを切れるようになってきた。また、男子選手からは「今夏のオランダ大会で自己ベストの走り出しができた。スタートからファーストマークまで自信を持って走れる様になった。」という嬉しい声が挙がった。

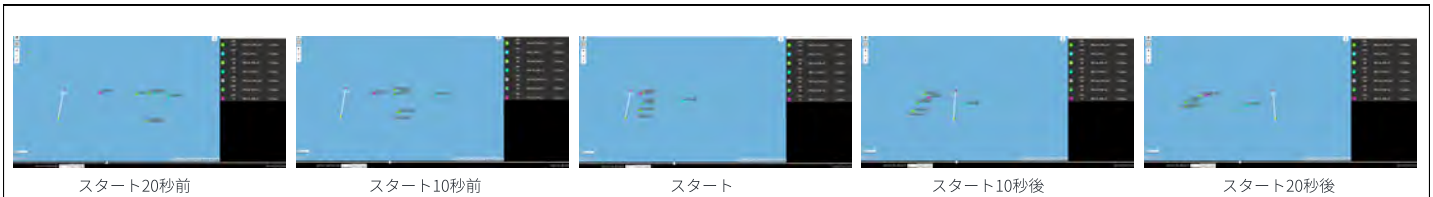
スタート練習の詳細

練習後すぐに選手とマネージャーへ以下の様なグラフや動画を共有し、選手が振り返り易いように取り組んでいる。



❶ スタート前後20秒間の各選手のスピード変化グラフ

HAWKCAST®に集積されたリアルタイムのデータから各選手のスピードをグラフ化。各選手によってスタート前後のスピードの調整の仕方に特徴があることが見て取れる。



スタート20秒前　スタート10秒前　スタート　スタート10秒後　スタート20秒後

❷ スタート前後20秒間の各選手のポジションと動き

HAWKCAST®にリアルタイムに反映される画面の様子。スタート前後の20秒間で、選手のポジション取りや戦略、個々の特徴から得意不得意を比較できる。

Interview

池田 健星

いけだ　けんせい

幼い頃よりウィンドサーフィンを始め、日本チームの現役選手として活躍中。

池田 健星選手の声

①JWA強化部練習会における分析レポートの導入が、パフォーマンスの向上において、どのように選手個人の成長に貢献していると思いますか？

スタート時にトップスピードで切ることや、トップスピードを出し続けることにおいて成長を感じています。レースはスピード命というところがあるので、いかにスピードを殺さずレースを回るかという練習が、やはりNTT様をはじめ色んな方々のサポートのお陰でできているなと思っています。今年の7、8月に行われたオランダ大会でもすごく成長を実感することができました。

②レポートをもとにしたトレーニングや調整を行う際に、どの様に活用されていますか？具体的な事例を教えて下さい。

2つ意識していることがあります。1つ目は、セーリングフォームの改善に活用しています。実は、今年の春先に伸び悩んでいた時期がありました。何をしてもスピードがうまく出ないという時期があって。もちろん道具のせいかもしれないのですが、何か違うなという感じが続いていました。そこでマネージャーの鈴木さんにも協力頂き、セールがカイトしているだとか、後ろにちょっと倒れているだとか、ボードの浮きが弱いだとか、そういった部分を客観視して頂きました。それが自分の中では良い方向に改善できました。

2つ目は、セッティングや道具テストで活用しています。毎回大会前には新しいセールを何枚も準備して、同じ日の同じコンディションの時に一度にセールをテストしています。その時に、一番安定してスピードが出るセールを決めるのですが、そういう時にスピード速がテンションに出るので、そこはすごくレポートを参考にさせて頂いています。その為、大事な大会の前には毎回、マネージャーの鈴木さんに道具テストをしますと伝えてから、武田岳志選手らと一緒に乗って、全部のデータレポートを出してもらっています。自分の主観やフィーリングと、GPSで取った客観的なデータ数値を出してもらって、総合的に判断させて頂いています。

③分析レポートを通じて新たな気づきや改善点を得たことがあれば、教えて下さい。

新しい気づきは、意外と自分のフィーリングとGPSで取ったデータ数値が一致しないこともあるんだなということです。自分が気持ちよく乗れているから速いということではなくて。やはり、ある程度辛いポジションに体を置いておいた方が、スピードを維持しやすいだとか。自分が楽な方に楽な方にいってしまうと、意外とスピードが出ていないということがあるんだなと実感しています。

改善点というより、これからやってみたいと思う事があります。今は練習の中で、スタートしてからファーストマークまでをLeg1、2つ目までをLeg2として分けて分析レポートを出してやっていますが、結局はレースになるとLeg1やLeg2全部をひっくるめて1レースになるので、1レーストータルのスピードをアベレージでみてみたいなと思っています。スタート後のスピードもそうですし、マークを回る時の回航差や、レース中に方向転換するためのタックやジャイブの部分でも、いかにスピードを殺さずに走り続けるかということが重要になってきています。タックで1回でもミスをしたら軽く2、3人には抜かれてしまう世界になっているので、そういったところにもフォーカスしてもいいんじゃないのかなと思っています。タック前とタック後のスピード差、タック前までのスピードになるまで何秒かかっているのか、TOPスピードからタックまで何秒かかっているのか等、ハンドリング練習という意味も込めて全部一回やってみても良いのかなと思っています。選手たちも飽きないですし、色んなバリエーションの練習をやった方が良いんじゃないかと思います。

④分析レポートを通じてマネージャーや他の選手と話しやすくなったことはありますか？

そうですね。やっぱり、みんながみんなを見る様になったと思います。今までのレース練習だと、ただ自分が絶対に1番を取る、負けないぞという、そんな感じだったのですが。今はそうではなくて、他の選手と自分を比較してスピードが良い悪いを話し合ったり、こう変えたからこうなったとか、マネージャーの鈴木さんに船からセールの傾きやボードの浮き具合を見てもらったり、自分の主観だけじゃなくて多方面から情報を得るようになったので、そういう意味でも新しい気づきも増えて良かったと思います。

昨年11月に海外トップ選手から指導してもらった時から比べても、選手間やマネージャーとの間で雰囲気が変わったと感じています。頻繁にアドバイスし合ったり、意見交換する様になっています。前から男子同士では結構していた方だとは思いますが、女子選手ともセッティングのことだったり、どうやって乗っているのか等、よく話しています。海外のトップ選手が「個人ではなく日本チームみんなで練習し、情報を共有化することが大切だ」と言っていたことをきっかけに、やはり、日本人同士で隠し合っても仕方がないので、情報を共有し合ってお互いを高め合えた方が良いんじゃないかと思います。

⑤レポートのデータをもとに、今後の目標や課題、トレーニング計画や戦略に関する見解を教えてください。

今年の7、8月に行われたオランダでの世界選手権で感じたことは、アップウィンド、ダウンウィンドがちょっと置いていかれているなという印象でしたが、スラロームは正直、かなりフィーリングが良くなっていました。今年はすごく三浦で練習をしましたし、加えて、オランダ人のコーチを迎えて鍛えてもらったことも後押しされました。スラロームはすごく良いフィーリングで予選フリートを終えて、無事にゴールドフリートに進出することができました。ですが、コースレースでアップウィンドがズタボロだったんです。色んな理由があって、スピードとかはそんなに著しく悪いわけではなくて、さっきお話したマークの回航だとかタック時のボードを動かすハンドリングが、他の選手に比べるとルーズになってしまっているので、そういったところをもっと突き詰めていきたいです。スピードはセッティングがちゃんと合えば悪くはないので、勝負出来ると思います。あとはハンドリング操作とかをしっかり重点的にできれば、もっともっと上にいけるなと思います。今後のトレーニングとしては、GPSでのデータ分析を活用して、レース単位で平均スピードを見たり、方向転換の時のマークランディングで無駄な動きをなくす練習をできればなと考えています。

鈴木 理美マネージャーの声

①JWA強化部練習会における分析レポートの導入が、チーム全体のパフォーマンスにどのような影響をもたらしていると感じますか？

津久井浜海岸で選手たちが集まっていて、参加者全員のデータが残っているので、そのデータを見れることがレポートの運用で良い所だなと思っています。また、今までは選手の感覚でやっていた部分が多かったと思いますが、そこがデータという客観的な数値として残っているので、そこをみんなで分析できる良い材料になっていると思っています。

②選手たちがレポートをどの程度活用しているか、またその活用度を高めるための取り組みはありますか？

特に道具テストは選手が行っていて、そこで自分が感じたフィーリングと実際のデータが合っているか違っているか等のすり合わせをしているのが印象的です。また、艇速練習だったり動画の撮影をしたりしていますが、それを振り返った時に、例えばフォームの変化だったり、道具の変化があったよという時に、実際にそれがGPSで取ったデータ数値と照らし合わせた時に、レポート上では一体何が起こっているんだろうという変化の部分をレポートからチェックしています。

③レポートを通じて見えてきた選手たちの成長や変化について、具体的なエピソードを教えてください。

マネージャーとして池田健星選手と武田岳志選手を見ていて、明らかに二人ともスピードアップしているなと感じます。池田健星選手は58km/h出るようになっていて、以前より大分速くなりました。昨年11月ではスピードが出ても53km/hでした。三浦でやったとしても55km/hは出ているんじゃないかなと。iQフォイルで2〜3km/hスピードアップするのはとても大変なことなので、結果としてスピードアップ出来た事はとても良かったと思います。武田岳志選手も速くなっていて、池田健星選手と一緒に走っていた時にGPSを付けて練習していたのですが、本当に二人とも速くなったなと思いながら練習のサポートをしていました。

④スタート練習の強化に向けて、どのようなポイントに重点を置いて取り組んでいるのか教えてください。

スタートは選手それぞれに色んなパターンがあり、コンディションによっても戦略が変わってくると思うので、重要だなと思っているのは、選手がいかに自分の型にはまったスタートを切れるかというのを客観的に見ていて思います。

スタートラインを最高速で切っていくということが大事なんですが、その切るまでの間に色んなことが起こるんです。例えば、自分の走りたいコース上に他の選手が走っていたり、自分の風上側にも他の選手がいてその人に風を取られたりと、色々なパターンがあります。それを対処していく力を選手それぞれ、伸ばしていくのがしんどいと思います。マネージャーとして、そこをどうサポートしていけばいいのかなと思っています。

⑤レポートのデータをもとに、今後の目標や課題、トレーニング計画や戦略に関する見解を教えてください。

選手たちがやりたい練習に対して、自分たちが何ができるのかということが、選手たちの期待値だと思うので、選手たちがやりたいことをしっかりヒアリングして、それに対して、動画撮影だったり、HAWKCASTを使ってGPSでどういったデータを提供できるかといったことを考えていきたいです。

あとは、せっかく取ったデータをこれからの人たちに残していきたいと思っています。今やっている選手たちだけではなくて、これからiQフォイルをやりたいという人たちにとっての良い情報として活用していきたいと思います。

次回予告

2024年パリオリンピック開幕まで残り1年を切りました！
次回号では、オリンピックに出場する為の国内選考方法についてお伝えします。