

加藤ゆか  
(東京スイミングセンター)

取材／本誌編集部 (田坂友暁)  
写真／森澤ケン

長い、長いトンネルだった。日本記録を保持しながら、2年間も得意の100mで優勝できなかった。しかし、4月の国際大会代表選考会で50m、100mともに自己ベスト(日本記録)を更新して笑顔を見せた。スランプというトンネルを抜け出したきっかけは何だったのだろうか？

パンパシフィックでの  
挫折から得た気持ちの強さ

——4月の代表選考会では、50、100mと日本記録で優勝されましたね。レース前の表情を見ていると自信に満ちあふれているような印象を受けました。加藤ゆか(以下加藤)・・・今までとは練習中のタイムも、練習に対する気持ちも全然違ったので、記録が出ると思っていましたし、自分の中で結果も求めていました。私、予選ではいつも流すタイプなんですけど、平井(伯昌)先生に「流すだけじゃなくて、決勝につながるような泳ぎをしろ」と言われて。100mの予選は後半をしつかり泳ぐことだけに気を付けて泳いだんですけど、すごく気持ち良く泳げたんで

す。このままいけば良いタイムが出ると思っていたので、ちゃんと決勝にはつながっていましたね。

北京オリンピックが終わってから水泳を続けると決めましたが、一度気持ちが切れてしまってから、なかなか気持ちが入らない日が続きました。自分では頑張っていたと思いますが、どこか甘えていたり、ただ練習をこなすだけだったりする部分があつて。明確な目標があまりなかったんです。今思うと、ベストタイムを出したいとは思っていましたが、その気持ちがそれほど強くなかった。

そういう気持ちだったので、昨年パンパシフィック選手権では思ったような結果が残せなくて、でもそのときに「やっぱりこのままじゃダメだ」って思えたんです。ベストタイムが出ないと楽しくないですし、それからは練習にも身が入るようになりました。

——このままじゃダメだ、と思った瞬間というのは、個人のレースが終わったときだったのですか？

加藤・・・本当に今までの練習じゃダメだ、

こんな気持ちじゃダメなんだと思つたのは、100mのレース後、タッチして電光掲示板を見たときですね。全然良い記録じゃありませんでした。そのときは、タイムよりもメドレーリレーを泳ぎたいという気持ちのほうが強くて、日本人のなかで1番になったのでリレーは泳げました。そのリレーは結果的に3番でしたけど、ラップタイムで自分の役目は全く果たせなかったんです。このままじゃ、4人で力を合わせても良いタイム、良い結果はついてこない、とも思いました。ここでダメだつて思えたことで、11月に控えていたアジア大会では、良い結果を残すと決意できました。ここで気持ちが切り替わつたのかもしれないね。

パンパシフィックの50mでは日本記録にあと少しのタイムだったので、そのときは「記録が出そうだな」という感じはありましたけど、「記録を出す」という強い気持ちではありませんでした。それが、パンパシフィック後には、ベストタイムを「出す」という強い気持ちを持つようになつていま

した。「出そう」と「出す」は、全然違いますよね。

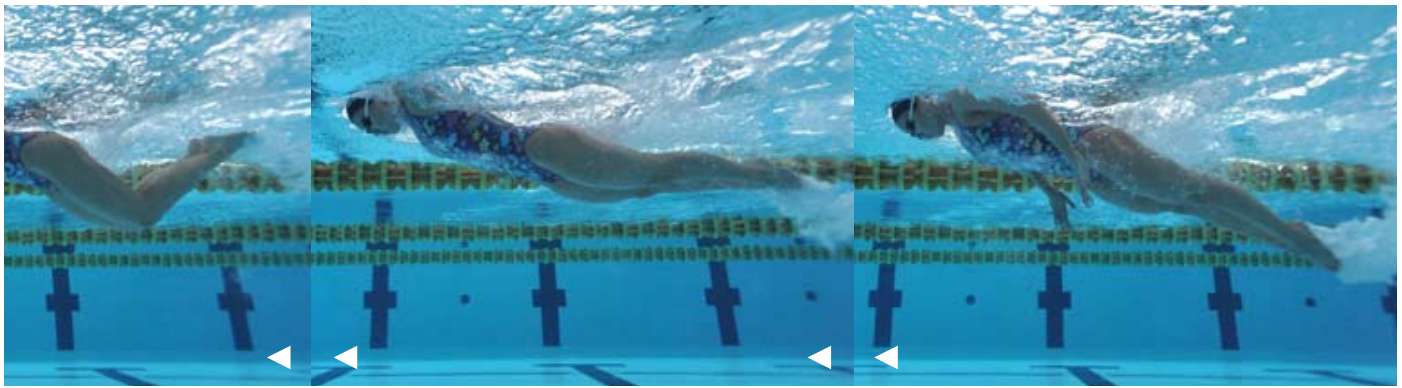
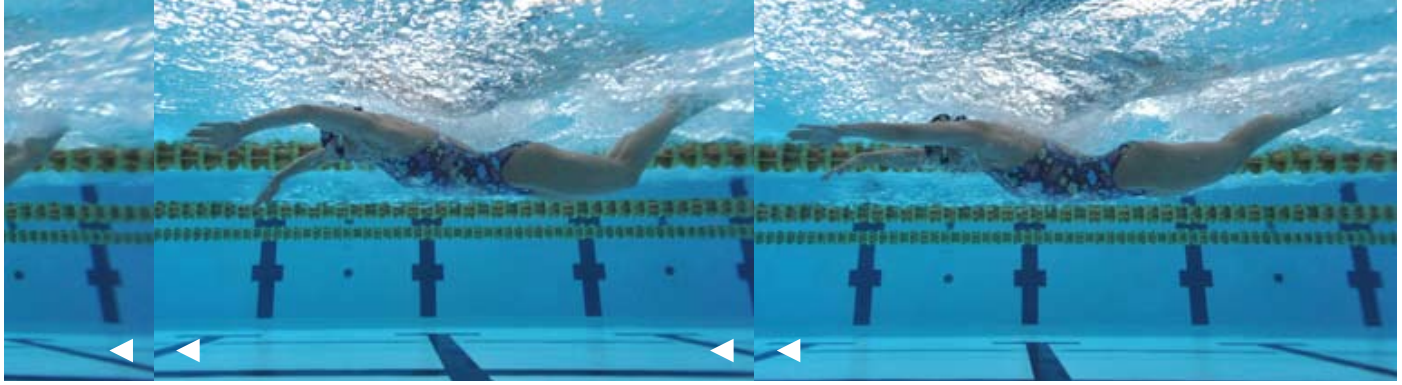
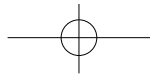
練習つてすごく嫌いだったんですけど(笑)、やはり自分に変化があると変わりますよね。練習中に良いタイムが出たりすると楽しいですし、気持ちが切り替わつてからは、レースを想定して練習ができるようになりました。今まではレースでこういう泳ぎをしようとか、何秒を出そうとか思わずにただ練習しているだけでした。でも「この練習はレースのあの部分で耐えるための練習なんだ」とか「今泳いでいる感じでレースを泳ごう」とか、練習中にレースのことを考えるようになつてきたね。それに、途中で妥協することが少なくなりました。いつもだったら「はあ、やだな」って感じだったんですけど(笑)。きつなくてもこれが試合レースにつながるんだって練習中に思えて、踏ん張れるようになりました。

4月の代表選考会では、直前のフレッジスタッフでの合宿くらいから、すごく気持ちを入れて練習できるようになつていたので、このままだったら4月には良いタイムが出ると思つていました。それがちゃんと結果につながっていますので、やっぱり気持ちつて大事だなんて実感しています。あとは目指している泳ぎを完璧にしていきながら、これからもこの気持ちのままいきたいですね。

「気持ち切り替わってからは、  
レースを想定して練習ができるようになった。  
それが結果につながっています」







## 身体が立ってしまふ泳ぎを 呼吸の仕方とキックで修正

—— 目指している泳ぎやレース展開について、具体的に教えてください。

加藤…100mのレース展開でいうと、前半の泳ぎをそのまま後半も続けられるようにするのが、課題ですね。今までは浮き上がってきてすぐに力んでしまうときがあったり、ドルフィンキックも50mのレースに近いようなドルフィンキックをしたり。そういうのが後半のバテにつながってしまうのかなと感じているので、最初の25mまでは気持ち良く泳ぐようにしています。私は50mレースの25mまでのタイムと、100mレースの25mまでのタイムがあんまり変わらない。なので、力まず気持ち良く泳いだほうが後半のためには良いのだと思います。

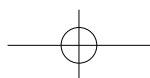
そのために、呼吸の仕方を変えました。前の日本記録を出したときは、最初から最後まで2ストロークに1回呼吸で、それからもずっとこの呼吸で泳いでいたんですけど、苦しくて後半バテていました。そこで、最初の50mを2ストロークに1回呼吸で、後半の50mを2ストロークに1回+1ストロークに1回という呼吸、つまり3ストロークで2回呼吸する仕方に変えました。アジア大会のときはこの呼吸方法でうまくいったほうなんですけど、それでも前半で力を使い果たしてしまっただけで、身体がすでに疲

れてしまっている感じだったんです。実は練習中、2ストロークに1回呼吸のときも、3ストロークに2回呼吸したときもあまりタイムが変わらなかったのも、それで最初から最後まで3ストロークに2回呼吸で泳ぐことにしました。それが4月のレースではうまくいきました。

50mのレースだと、もちろん呼吸をしないほうが速いとは思いますが、自分の中では疲れないために呼吸をたくさんしても、しないときよりも速く泳ぐことが理想なんです。呼吸をしながらも、しないときと同じ泳ぎをするイメージですね。

—— 今までの加藤さんの泳ぎを見てみると、呼吸時に少し止まる印象を受けていました。でも、4月の選考会のときにはそれがなくなっていました。それは呼吸の仕方を変えたからなんでしょうか？

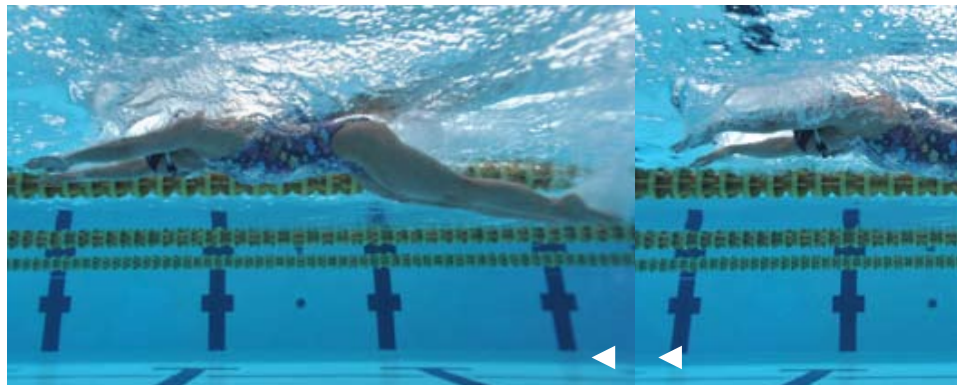
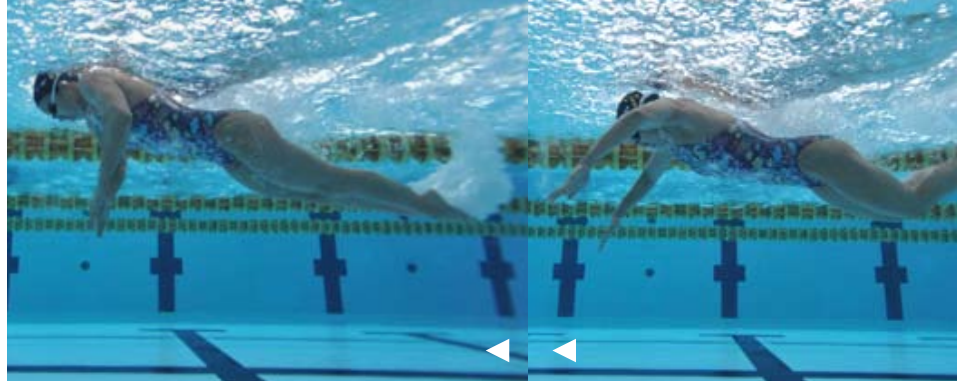
加藤…(第2)キックが呼吸をしたときに、打ち下ろした状態で一瞬止まってしまっていたんです。これも泳ぎ全体に影響していたと思います。クセなのでなかなか直らないんですけど、選考会のときはだいぶ良くなりました。水中映像とかを見ても、本当に呼吸したときだけ止まっていたので、呼吸していないときと同じように動き続けるキックができるように直しました。練習中にそれがなくなり、スムーズに泳げるようになってきたので、呼吸を増やしても影響がないだろう、というこ





### Profile

加藤ゆか●かとうゆか  
 東京スイミングセンター所属。06年から日本代表として活躍し、北京五輪にも出場。小柄ながら力強い泳ぎでスプリント能力を生かし、07年には50mパタフライで、08年に100mパタフライで日本記録を樹立。名実ともに女子パタフライを牽引するトップスイマーに成長した。その後09年、10年と日本記録を保持しながら日本で勝てない日々が続くも、11年4月の国際大会代表選考会にて50m、100mパタフライで日本新記録を樹立(50m:26秒07、100m:57秒80)して2冠を達成して完全復活。愛知県出身。1986年生まれ。



とで呼吸回数も変えたんです。  
 ——理想の泳ぎに近づいてきた、という  
 ことでしょうか？  
 加藤…はい。近づいてきてはいま  
 まだ全然完璧ではないんですけど、マ  
 ルチサポート事業のスタッフの方々に  
 映像を撮ってもらって、いろいろな分析  
 もしてもらって改善しています。今  
 ちばん直したいのは、手が入ったとき  
 に前で止まらずに、すぐかき始められ  
 るようにすることですね。今は入水し  
 てから少し止まる時間があるんです。  
 特に疲れるとそうなっていて、テンポ  
 も落ちてくるんです。前半はだいぶ理  
 想の泳ぎに近くなってきて、50mレー  
 スの泳ぎはちゃんとこの泳ぎができて  
 いると言われたので、100mレース  
 の後半も、続けられるようにしたい  
 ですね。  
 ——そうすると、キャッチのタイミン  
 グが早くなりますよね？ 泳ぎ全体の  
 タイミングも変わってくると思うので  
 すが、泳ぎの感覚への悪影響はありま  
 せんでしたか？  
 加藤…感覚がくるってしまうことはな  
 かったですね。変えたことがプラスに  
 なったので、全部良い方向にいまし  
 た。泳ぎを変える前は、よく左肩が痛  
 くなっていましたけど、それもなくな  
 りました。今までの泳ぎが、変なこ  
 ろに力が入りながら泳いでいたり、力  
 み過ぎていたりとか、きつと無理やり  
 泳いでいた感じだった。今はそれがな  
 くなって、まだ少し力んでしまうこと

はありますけど、もっと力を抜いて泳  
 げるようになれば、タイムも上がると  
 思います。  
**7月は先行逃げ切りで記録を  
 伸ばし来年につなげるレースを**  
 ——7月、いよいよ上海世界水泳が開  
 幕します。抱負やファンの方々に見て  
 もらいたい！ というところはありま  
 すか？  
 加藤…選考会での結果で、ようやく長  
 いトンネルを抜け出した、という感じ  
 があったので、世界水泳では50m、1  
 00mともに、さらに記録を伸ばした  
 いですね。それが来年につながると思  
 うので。  
 私のレースは、先行逃げ切りのタイ  
 プ。逃げ切れないときもあったりして、  
 「ああ、やばい！ やばい！」って安  
 心して見てももらえない(笑)。なので、  
 後半バテないで安心して見てもらえる  
 ようなレースをしたいですね。前半  
 突っ走って、そのまま逃げ切る。周り  
 が外国人の速い選手ばかりなので、大  
 きく引き離して50mをターン、という  
 ことは難しいと思うんですけど、みん  
 なの優勝争いから落ちて行かないよう  
 に、喰らいついていけるようなレース  
 ができるようにしたいので、そういう  
 ところを見てもらいたいですね。  
 ——先行逃げ切りのレースを期待して  
 いますね！ 今日ありがとうございます  
 ました。