

ON THE SPOT

現場から

●コーチング

現場から学ぶ「育成」と「強化」

国際競技力向上を図るために、競技者の育成・強化にあたる指導者、スポーツ医・科学研究者などが一堂に会し、これまでの成果や今後に向けた課題について協議や情報交換を行う「平成19年度スポーツコーチサミット」（主催／文部科学省、スポーツコーチサミット実行委員会）が、去る6月13、14日の2日にわたり開催された。

全体のテーマを「～世界のトップに向けて～ジュニアの育成と強化」と題して開催された今年のスポーツコーチサミットから、ここでは初日の模様を抜粋して紹介する。

まず初めに、高野進氏（東海大学准教授）を講師に「世界に羽ばたけ～ジュニアからシニアまでの育成と強化～」と題した基調講演が行われた。高野氏は、陸上競技400m走の選手として、バルセロナオリンピック（1992年）では、日本のスプリント選手として64年ぶりの決勝進出を果たした。引退後の現在は、東海大学の陸上競技部監督を務め、末續慎吾選手（(株)ミズノ）など、多くの選手を輩出している。

選手としても、指導者としても華やかな経歴の高野氏だが、意外にも「中学時代は陸上部の練習が楽しくなく、いわゆる幽霊部員状態だった」と言う。高校でも陸上競技部に所属したが、当時の専門は棒高跳び。開始してわずか4カ月で4mを跳ぶなど、その後の活躍が期待されたが、

マットの外に転落し、半月板を損傷してからは棒高跳びではなく、専門を400m走へと移行する。「(現役時代は)大事な試合でいい結果を残すことはできたが、ジュニア期は手本になることが少なく、この場に立つのが恥ずかしいぐらい」と当時を振り返る。

ジュニア期（13～17歳）に陸上競技に出会い、18～21歳では練習量の充実を図った。22～24歳ではスポーツ科学を学びながら質の向上を追求し、25～27歳では大学院に進学して知の開発に努め、28～31歳で「バルセロナオリンピックのファイナリストになる」という自己実現を達成した高野氏。1995年に東海大学の短距離コーチに就任してからは、「スターがいなければ、全体を伸ばすことができない」と考え、末續選手らを中心に、徹底したエリート教育・指導を展開した。自身のこれまでの経験を踏まえ、高野氏からは「人間力のあるアスリートを育てるために、タレント発掘ももちろんだが、競技者育成システムなど、成熟したスポーツ環境を整えることが急務ではないか」と締めくくった。

続いて「中央競技団体の新たな取り組みから考える」と題したシンポジウムが行われた。山本浩氏（NHK解説委員室解説主幹）をコーディネーターに、パネリストを務めたのは山崎浩子（(財)日本体操協会北京オリンピック強化委員会新体操強化本部長）、前原正浩（(財)日本卓球協会常務理事・強化本部長）、田嶋幸三（(財)日本サッカー協会専務理事）、勝田隆（仙台大学教授）、久

木留毅（専修大学准教授）の5氏。各団体や地域が「ジュニア競技者の育成と強化」について、どのような取り組みを実施しているのかが各氏より披露された。実際の競技団体の実施例を挙げたのが、山崎、前原、田嶋の3氏。

山崎氏からは、低迷の続く新体操で、世界の上位進出を狙うために団体競技で勝負することを目的とし、柔軟性に長けた8名の選抜選手が、千葉県内の通信高校を拠点に実施している強化活動について語られた。

前原氏は2001年から卓球協会で結成された「小学生のナショナルチーム」について、具体的な活動内容が述べられた。早い段階から、技術・体力・心理・栄養などの基礎を学ぶとともに、エリート選手にはドイツなどへの海外派遣を積極的に実施している。その結果、わずか14歳で今年の世界選手権にも出場した石川佳純選手（ミキハウス）など、着実な成果が残されていることを示した。

田嶋氏からは2015年に世界のトップ10に入ることを掲げた「JFA2005年宣言」をもとに、エリートプログラムとして導入された、福島県での中高一貫指導について、実際の活動内容が披露された。

こうした活動において、大切なのは一過性の結果ではなく、「どのような環境が生まれ、どんな選手が育っているか」という長期的展望ももちろんであるが、「どんな成績を残したのか」という実際の結果も1つの指針であることは間違いない。しかし「結果」ばかりに囚われすぎる

と、生じる問題がある。パネリストの面々に問われたのは「勝利至上主義をどう捉えるか」ということ。久木留氏が「以前は確かにその傾向が強かったが、最近は大いび変わってきている。勝つことは確かに大事なことだが、勝ち負けを通して育つ品格形成や、教育を取り入れることも大きな目的」と言うように、各氏からも「ただ勝つために得意な練習ばかりをしていたら、ケガにつながることもある。後々の成功につながるなら、それは指導ではない」(山崎氏)、「目的は小学生で1位になることではなく、世界で戦う選手になることとして、卓球だけでなく、将来を見据えた技術を磨くことも小学生ナショナルチームの目的」(前原氏)と語られた。

現在取り組まれている成果が結果として示されるには、数年の月日が必要かもしれない。それがどのような実を結ぶのか。ジュニア世代の育成と強化という、今後のスポーツを支えるために不可欠である大きな柱の構築は、今後も引き続き取り組むべき課題であることは間違いなさだろう。

●トレーニング指導

JATI第1回総会・研修会開催

去る6月9日、総合学園ヒューマンアカデミー横浜校(神奈川県横浜市)にて、日本トレーニング指導者協会(JATI)第1回総会・研修会が開催された。

3部形式に分かれて行われた研修会。第1部は、リレー講演として「競技力向上のためのトレーニング指導」をメインテーマに、立場の異なる3名から発表された。

まず最初に、関口脩氏(日本体育

大学)が「競技力向上のためのトレーニング指導・指導者の役割」と題して講演を行った。競技力を決定する要素は戦術、技術、体力、精神力からなるとし、「さまざまな状況下で感情をコントロールし、

責任の持てる判断力が求められているのではないかと提言した。さらに、指導者の役割については、知識・情報の提供、トレーニングの模範を示すこと、適切なアドバイスができること、指導者間の提携ができることの4つを示した。この姿勢については「教えるのではなく、いかに気づきを持たせるかが大切」と締めくくった。

次に、守田誠氏(JISSトレーニング体育館)が「国立スポーツ科学センターにおけるトップアスリートへのトレーニング指導」と題して講演した。施設の説明を行い、事例報告としてレスリング選手に対するトレーニングのメニューを紹介した。これらは、選手からの「試合前に息の上がるような練習をしたい」というリクエストをもとに、ロープ登りや四股ウォークなど18種目を、2分間連続して30秒間の休息を挟むという形で組まれている。心拍数のチェックは、頸動脈のモニタリングで行っているようだ。

続いて、湯浅康弘氏(立命館大学)が、「立命館大学における強化クラブへのトレーニング指導」と題して講演した。大学アメリカンフットボール部における自身の役割について「トレーニング指導を通じて教育をしている」と話し、気をつけていることとしては「人材を活かし、動かすコーディネートの部分が大切。結



トレーニング指導者の役割について講演する関口氏

果が出ないことを選手や環境のせいにしなさい」と湯浅氏は言う。トレーニング時には流れを切らないために、最初に参加人数を把握しておき、トレーニング時には次のことを考える癖をつけているようだ。なお、湯浅氏はNFLコンバインテスト(7種目)と1RM、形態計測など年間3回の測定と評価を行い、ランキングをつけて上位者には表彰してモチベーションの向上につなげている。

3氏の発表を受け、第1部の司会を務めた有賀誠司氏(東海大学)から「トレーニングの技能を高めるだけでなく、指導力、人間力の向上を目指していきたい」とまとめられ、午後の部へと移行した。

第2部は野口克彦(TOTAL Conditioning Lab)、松下輝(松下フィットネスサービス)、大久保進哉(フィットネスプロダクト)の3氏によるシンポジウム形式で「パーソナルトレーナーの最前線」についてさまざまな議題が展開された。

当初はシェイプアップの目的で始まったパーソナルトレーニングが、クライアントの高齢化に伴って機能改善へとニーズが変化してきたといった歴史のほか、分類、実例、ビジネス、今後の展望について語られた。

コーディネーターの澤木一貴氏(ヒューマンアカデミー東京校)が「(それぞれ)こだわりの一品のように使っている種目がありますか？」

ON THE SPOT

と聞くと、「充実感と安心感を得られる下半身トレーニングであり、キングオブエクササイズと呼ばれるスクワット」(野口氏)、「バリエーションが豊富なレッグランジ。移動があって左右差を見られるため、ゴルフで有効」(大久保氏)、「片手・片足で行うユニラテラルな動作で、インクライン・ダンベルベンチプレス」(松下氏)と、それぞれパーソナルトレーナーとしての考え方がうかがえる回答となった。

その後、総会において認定資格制度について説明が行われた。分野別ではなく一般人からアスリートまでを対象とするスタンダードな資格という位置づけの「トレーニング指導者」、さらに高い技能や経験を証明する上級および特別上級の計3段階となること、現状に即して現場を重視し、期間を限って養成講習会の一部免除など、既存資格との互換性を図る、更新の負担を最小限にするといった大まかな方針が示された。

第3部では、サッカー、ラグビーなど種目ごとに5会場に分かれて情報交換会が行われ、参加者同士の交流が活発に行われた。

参加者からは「チームでの指導と、パーソナルでの指導に捉え方の違いがあるような印象があった。ただ、日本国内でのライセンスをつくってほしい」という動きに共感した」とい

う感想も挙がっていた。

JATIの養成講習会は2月から、そして認定試験は3月に実施される。正式な実施要項は9月に発表予定である。

●ファンクショナルトレーニング

パフォーマンス向上と障害予防に向けて

去る6月3日、K's trainer スポーツトレーナー.lab(東京都新宿区)にて、トライ・ワークスワークショップが開催された。「パフォーマンス向上と障害予防のためのファンクショナルトレーニング」と題されたワークショップの講師は仙台89ers(bjリーグ)でストレングスコーチ、アスレティックトレーナー、通訳を兼任する北川雄一氏が務めた。

なぜファンクショナルトレーニングか、という点に関して北川氏は「そもそも人間の身体は軟部組織、関節、神経が組み合わさり、協調してキネティックチェーン(運動連鎖)を形づくっている。ファンクショナルトレーニングとは、本来の人間の動きである減速、固定、加速を伴う多面的な運動に対応するもの」と言う。従来のトレーニングとの違いは、身体の一部に集中させるのではなくキネティックチェーンすべてを利用して行うトレーニングであること、

1つの解剖学的な平面(矢状面など)だけでなく3つの平面を利用した立体的な動きであること、コンセントリックだけでなくエキセントリックやアイソメトリックな筋活動にも重きを置くことなどが特徴なのだそう。

一方で、北川氏はファンクショナルトレーニン

グだけに偏ることに対しては疑問を投げかける。「効率のよいファンクショナルトレーニングを行うためには、特定の筋へのトレーニングも必要」と話す。たとえば大殿筋や中殿筋をトレーニングすることによって足関節の捻挫や膝のケガを抑えたり、同様に腰痛や頸部痛などに関してもそれぞれの筋へのアプローチを行うことが説かれた。

ファンクショナルな動きを構成する3つの要素について、最初は軟部組織(筋肉)の機能と、その分類について、運動ごとに関する筋群を示し、さらにカテゴリーとしてはローカルスタビライザー、グローバルスタビライザー、グローバルモビライザーの3つに分けられることを示した。さらに関節の要素については、人間の動きはローディングとアンローディングの繰り返しであることを示し、各関節がどのような動きをしているかを紹介した。最後の神経系については、効率のよい動きをつくるために、固有受容器からの情報が必要であり、パフォーマンス向上のためには固有受容覚への刺激が重要であると話した。

続いて北川氏は、姿勢の重要性について述べると同時に、どこに問題が生じているかを見つけるための方法として、歩行やオーバーヘッドスクワットなどを題材として動作をチェックするスクリーニングテストについても紹介した。歩行テストについては、普通に前後に歩く、股関節で大きく外旋させて歩く、内旋させて歩く、しゃがみ歩き(ニーベントウォーク)の4つをビデオで観察。その後、参加者同士で実際にテストを実施した。

最後に、北川氏が実際にチームで行っているチェック方法と記録用紙への記入例を示し、問題が見つかつ



姿勢の評価のポイントを示す北川氏

た場合に起こり得る代償運動のパターンについて解説した。さらに、全身、コア、背中、肩、下肢など部位ごとのエクササイズについて、数多くの例を紹介した。

スポーツの現場において、ファンクショナルトレーニングと評価法を取り入れる工夫が、広がりを見せそうだ。参加者にとっては、より競技特異的なトレーニングの前段階として、競技特性や身体運動の原則を考慮した準備の考え方を知る機会にもなり、「固有受容器のフィードバックを重要視していたことに驚いた。障害予防だけでなくに加え、パフォーマンス向上にも対応する内容だった」という意見が挙がるなど、貴重な場となったようだった。

●ストレンクス&コンディショニング

現場で求められるトレーニングそして対象の拡大

去る6月10日、早稲田大学国際会議場（東京都新宿区）にて、NSCAジャパン第7回総会が開催され、約450名が集まった。

まず最初に、若井正樹氏（サントリーサンゴリアス）による、ラグビーにおけるストレンクス&コンディショニングについて、「フィールドで戦うために」と題した基調講演が行われた。若井氏は、日本のラグビーが世界を舞台に勝利するためには若いエリート選手に一定水準のトレーニングを継続して提供することができるかが課題になることを挙げ、そこにオーストラリアにおける育成システムがうまく機能していることを紹介した。ラグビーはコンタクトを繰り返すスポーツなので運動量（モーメント）に左右されると捉えることができる。すなわち質量×速度の大きいほうが有利であり、オ

ーストラリア代表と日本代表の体重を比較すると平均値で10kgの差があることを示した。「ウェイトトレーニングにより筋量、体重を増やし、基礎となるストレンクスを獲得すると同時に、スポーツ動作で起こる筋の動員パターンを発達させることが大切。ただし、一般的なウェイトトレーニングはスポーツ動作と類似していないといった制限についても理解すべき」と加える。運動量の要素であるスピードを改善するために姿勢、アームアクション、レッグアクションの3つに分けてそれぞれのトレーニング方法をビデオ映像を用いて紹介。さらにキックバイクの活用法やラグビー向けのフィットネスプログラムについても解説した。

続いてランチョンセミナーとして「パフォーマンスを最大限に発揮するための栄養摂取タイミング——Nutrient Timing Systemの導入」と題して村越智行氏（ウイダー・トレーニングラボ）が講演した。ワークアウト中および前、ワークアウトの45分以内、4時間および16時間後といった、身体の同化作用やホルモン応答のタイミングに合わせた栄養摂取の必要性について話した。

また、別会場では「初歩からのクイックリフト」と題して岡田純一氏（早稲田大学准教授）による講演が行われた。理想とされるシャフトの軌道と、初心者が陥りやすいポイントを映像で示した後、実際に初心者レベルの学生がクイックリフトを行い、指導の際に気をつけることを話した。

午後からは「筋力トレーニングの発展：競技力向上と健康増進の手段として」と題して、Thomas R. Baechle氏（クレイトン大学名誉教授、NSCA認定試験委員会事務局長）が講演した。筋力トレーニングへの関心は、

ストロングマンコンテストなどの力比べから始まり、やがてパワーリフティングやボディビルディングへと発展していったそうだ。「柔軟性やコーディネーションが失われるといった迷信のためにマイナスのイメージが強かった」とBaechle氏は言う。1940年代以降、筋力トレーニングのリハビリテーション分野での効果が示され、変化が生まれてきた。やがてアスリート向けのトレーニングが行われるようになり、施設の拡充、そして競技特異性を高めたプログラムが実施されるようになった。世界的にもストレンクス&コンディショニングが広がりを見せ、NSCAの認定試験は34カ国で実施されている。現在では、高齢者および子どもに対しても筋力トレーニングが有効であることが明らかとなっていることから、Baechle氏は加齢に伴う筋量減少や転倒リスクの増大、骨粗鬆症に対するプログラム例を示した。さらに、子どもへのトレーニングのリスクと安全性についても検討がなされ、適切なデザインと監督者が存在することによって安全であることが述べられた。指導のガイドラインとしては「1レップあたり3～5秒のゆっくりとコントロールした動きで、痛みのない範囲でROM全体を使う。適切なサイズの機器を用いて、適切な姿勢、グリップ、呼吸法で行うこと」と話した。最後に、ストレンクストレーニング&コンディショニングは、スポーツパフォーマンスだけでなくヘルス&フィットネス分野でも発展の余地があるとまとめた。

なお、総会後に試験方式の変更について事務局からの説明が行われた。米国試験認定委員会（NCCA）からの通達により、世界的に統一基準で行われる必要があることから、CSCSおよびNSCA-CPTの受験前講座が任

意受講に、また実技検定が2007年度より廃止となった。なお、実技検定の廃止に伴い、新たに「NSCAジャパン・レベルアッププログラム」が開始される予定だそうだ。

ストレングストレーニングを指導する対象として、スポーツを主なフィールドとしながらも、高齢者や子どもなど、対象が広がってきたこと、それに対する研究、ガイドライン作成が進められていることが印象的であった。

●学生スポーツの役割

東海大学サッカー部による地域対象のスクール活動報告

東海大学サッカー場（神奈川県平塚市）にて地域の小学校の4～6年生の男女を対象としたサッカースクールが開かれた。同スクールは東海大学体育会サッカー部で企画したものであり、5月16日から6月20日の毎週水曜夜に6回にわたって開催された。

本スクールの目的は「①サッカーを通じて、子どもたちにスポーツの楽しさを伝えることから、健全な青少年を育成する。②地域在住の子どもたちと学生、指導者がサッカーを通じて交流する。③本学学生のサッカー指導者としての資質を向上させる」という3つが掲げられている。

同大サッカー部は、近年選手志望の学生が増えたため、このような取り組みは一時期減っていたという。しかし、これまでも地域のサッカーチームに選手を指導者として派遣することや、嬭恋（群馬県）にある同大の研修センターで、子どもたちに向けたサッカー大会を開いてきた。さらに、同大学サッカー部は2006年度には関東リーグ2部で優勝、2007年度には14年ぶり関東リーグの1

部復帰を果たしている。「競技成績を向上させるのも大切だが、選手たちは一学生の身。こうした地域への貢献を競技と並行していくことで、尊敬される大人になってほしい」と今川正浩氏・同大学サッカー部監督は言う。

このような経緯もあり、全面人工芝、照明完備の同大学サッカー場にて、こうした草の根の活動にも積極的に取り組むようになった。

1時間半にわたって行われたスクールの中心メニューは、コートセンターサークル内でのボール遊びや、2人一組で手をつないでのミニゲーム。最後には誰もがボールに触れるようにと、1チーム4～5人と少人数でのゲームを行ったが、その際にチームメートを識別するのは頭に巻く赤いハチマキ。「目線を上げることを養い、ピブスよりも判断力が求められる。実際にサッカー界ではいい選手の特徴は『顔を見られて、周りを見られる選手』と言われていきます」と語るのは同大学大学院体育学研究科修士課程2年の堀田健治コーチ。今回のスクールについて「子どもたちだけでなく、学生コーチたちも楽しんで参加することができ、指導者としても学ぶことがたくさんあった。競技を続けていくうえでも、子どもたちが元気にサッカーに取り組む姿を見て勇気づけられた」と話した。堀田氏は同大学大学院でスポーツ心理学を専攻しているが、「子どもたちに指導することで、逆にサッカーを楽しむことの大切さを再確認させてもらった」と付け加えた。

本スクールの企画を中心となってまとめた内山秀一コーチ・同大学体育学部体育学科教授は「チームの強化だけではなく、こうした地域への貢献を果たしていくことが学生スポ



参加した子どもたちと手をつないでミニゲームをするサッカー部の選手たち

ーツの意義でもある」と話す。この活動で重視している点は、勝つためにサッカーをしようということではなく、子どもたちに思いきり楽しんでもらうこと。今後はこうした機会の少ない男女小中学生を対象にサッカースクールを開いていくことや、日には園児から小学校3年生の児童を対象にして、親子でのサッカースクールも企画している。内山氏は「これからもサッカーを通しスポーツを楽しめる場の提供をしていきたい」と述べた。

スクールに参加する子どもたちの父兄からは「今日はスクールに行きたくない」と子どもに言われたと言う。「どうして？」と父兄が問うと、「今日が最後になってしまうのは嫌だから」と話したそうだ。それだけ子どもたちはこのスクールを充実して参加していたということであり、この機会を楽しんでいたということ。「できればまた開催してほしい」という声もあった。

スクールを終えてからは、学生から子どもたちへ記念品と終了証が贈呈され、これまでのスクールの様子や、同大学選手たちの試合のプレーを撮影・編集したものが上映された。子どもたちは、自分たちや選手・コーチの姿が映されるたびに大きな歓声をあげていた。スクールは今年の秋にも開催を予定しているそうだ。