

Athletes' Performance見学記①

澤野 博・Unit代表、フィジカルコーチ

米国のトレーニング施設へ見学・体験をしてきた澤野氏より、日記形式で投稿を頂いた。トレーニングを指導してきた経験をもつことから、特色がより詳細に見えてくる。

はじめに

2008年10月27日から10月31日までアメリカ・アリゾナ州にあるAthletes' Performance (以下AP) のMentorshipに参加してきました。

今回の参加者は現地とのやりとりをしていただいたパーソナルトレーナーの山田浩正さん、医療法人アレックスの関賢一さん、鹿沼整形外科の寺下さん、パーソナルトレーナーの川村俊さん、そして私の5名です。このAPで研修を受けたことのある日本人は私たちを含めてたった11人しかおらず、断片的にしか伝わってこなかったAPの本質に触れることのできる数少ない機会でした。APの基本理念や周辺環境などを少しでもお伝えできればと思います。

2008.10.26

Day 0 いきなり観光

今日はいよいよAPに向けて出発の日。しかしのんびり成田に向かうことはできない。ナショナルトレーニングセンターで、ある競技団体のセミナーに朝から出席しなければならず、しかも16時までかかる予定だ。15時には出発しないとチェックインの時間に間に合わない。事情を説明したところセミナー自体は午前中で終了し、その後90分の試験を行って終了するという事だったので、とりあえず一安心。試験も無

事に終了し、軽めのスーツケースを引きずって成田空港へ急ぐ。

機内では、なぜか客室乗務員から全て英語で質問された。後部座席の人にはなぜか日本語で。当然といえば当然なのだが、いつも釈然としない。こんなに日本人顔なのに。まあよくあることなのだが。

今回の研修は総勢5名と少人数だが、この予定があったため私1人だけ往路は別行動になっている。

ほかのメンバーはロサンゼルス経由フェニックス行き。私はサンフランシスコ経由フェニックス行き。後で聞いたことだが、ロサンゼルスでの乗り換え時間があまりなかったにもかかわらず、入国審査に時間がかかり、乗り継ぎに間に合わなかったということだ。たまたま日本人の係員がいたおかげで次の便に乗ることができたそうだが、そうでなければ一度サンフランシスコに行き、フェニックスに向かうはめになるところだったようだ。

逆に私は待ち時間が7時間近くもあり、待ち時間をどう潰すが問題であった。当初は空港にいようと思ったのだが、さすがに7時間は長すぎる。ふと市街地まで出てみることを思いついた。

私にとって最初の海外旅行はアメリカ・オレゴン州に住んでいた叔母への訪問だった。その記念すべき旅

行の時もサンフランシスコで乗り換えをした。それから30年の時が過ぎ、何度かサンフランシスコ空港を利用したが、一度も市街地を訪れたことはなかった。

しかし到着直前に思いついたため何の下調べもできず、何があるかも分からない状態。とりあえずインフォメーションを探し出し、地図と市街地までの移動方法を尋ねた。

どうやら鉄道を使うことが一般的らしい。30分ほど、5.35ドルで行けるということだったので、早速駅へ。困ったのは切符の買い方だ。金額も分かっていたので、とりあえずお金を入れたが、当然日本とはシステムが違うためどのボタンを押したらよいか分からない。仕方なくキャンセルをして次の人に順番を譲った。しばらく他の人の買い方を観察していると、システムが理解できた。投入した全額のボタンを押すか、1ドルボタン、5セントボタンを使い分け、必要な額にするかというものであった。ドイツに住んでいたときは駅名のボタンを押せば金額が表示される、あるいは窓口や車内で購入するというシステムだったので、最初から迷うことはなかったが、なかなかアメリカは手強い。

駅に到着し、地上に出ると目の前にはサンフランシスコ名物のケーブルカーが。ゴールデンゲートブリッジ、フィッシャーマンズワーフ、チャイナタウン、サンフランシスコ港。改めて考えると名物はいろいろある。

まずは徒歩で一番高そうなところを目指した。市内の坂は本当に急で、



写真1 宿泊したホテル



写真2 APの入り口

映画で車が火花を上げながら飛んでゆくのもなすける。4時間ほどかけて徒歩で市内見物。日曜日ということもあって観光客も多かったが、ビジネス街に近いところでは休みの店も多かった。結果としてこの市内見物が時差ぼけの解消に一役買っていた。空港に戻り改札を出ようとしたらこんどは切符が見あたらない。係員に言えば出してもらえらるだろうと、タカをくくっていたらもう一度料金を払えという。もう一度料金を払うのは悔しいので、仕方なくもう一度あちこち探すが出てこない。実はこのとき本気で探してはおらず、乗客が全員出て行ったら出してくれるだろうという思いで探していた。案の定、乗客が全員出て行ってしばらくすると係員もあきらめたのか、ジェスチャーで出ていいよと。しめしめと思って改札を出た。その直後ポケットの奥に折れ曲がって押し込まれているのを発見。

無事にフェニックスに到着し、荷物を受け取りホテルのシャトルバスを呼ぶ。待ち合わせ場所を確認して空港の外に出たとたん、むっとする熱気が漂っていた。25℃前後はあるだろうか。サンフランシスコでは日本とあまり変わらない気候で、パ

ーカー一枚でちょうどよい感じだったが、ここは違う。Tシャツになりホテルに向かった。

ホテルで先行の4名と合流。そのうちの1人は私が誘ったのだが、残りの3名の方は初対面だ。今回の話を持ってきてくれた私の大学時代の同級生は出張という形で所属施設に申請をしていたらしいのだが、費用対効果の面で却下され、今回は断念した。

お互い簡単に自己紹介をして明朝のスケジュールを確認。部屋はクイーンサイズのベッドとソファ、バスルームとシンプルなつくりだが、1人で利用するには十分すぎる広さである。アメリカらしく全室にLANが完備され、メールのやりとりには不自由がなかった。

2008.10.27

Day 1st. ドキドキの体力測定

6時に起床し、早速布団に入ったまま心拍数をはかる。59拍だ。

今回は身体の疲れ具合を見るために、ハートレートモニタと簡易乳酸測定器を持参していた。しかし部屋が乾燥しているため就寝前にぬらしていたハートレートモニタは乾燥しきって役に立たず。簡易乳酸測定器

はチップを日本に忘れてきたため役に立たず。結局時計で1分間をはかり、測定をした。昨日は移動時間は長かったが特に何もしていないのでこれが今回の1つの基準になる。

ホテルで朝食をとり、先行の4人が予約をしてくれたシャトルバスを待っていると来ない。うまく伝わらず予約ができていなかったようだ。結局車で5分の距離だが、歩いていったら40～50分はかかりそうだ。結局30分ほど遅れてAPIに到着した。

施設にはいるとガラス張りで開放感のある吹き抜けで反対側にあるプールまで一望できる。シアターと呼ばれる多目的ホールで、研修の際にも使われている場所に案内され、今回担当していただく咲花さんと対面。

テレビの特集などでご存じの方も多いと思うが、この施設で唯一の日本人で、ワールドカップやユーロなどでドイツナショナルチームの4人いるフィジカルコーチのお一人である。まずはお互いの自己紹介を行った。咲花さん自身はサッカーを行っており、ここでは主にサッカーとゴルフを担当しているが、必ずその種目の人につくわけではないという話もしてもらった。その後問診票やそ



写真3 開放感あふれるガラス張りの施設



写真4 講義を担当いただいた咲花氏

の他の書類の記入に続き、セキュリティカードやロッカーキーの配布を受け、いよいよ開始。普段は英語にてメンターシップを行っているのだが、今回は特別に日本語で行われた。主に午前中に講義を行い、その後実技へ。時差ばかりのことでも考慮してそのようにスケジュールを立てていただいた。

その後施設紹介。ここアリゾナのほか、LAとフロリダにあり、社員は総勢で約120人。そのうち咲花さんのようなコーチが約25人、PTが約12人、栄養士が約5人、残りは事務や本社機能スタッフという体制とのことだ。

そしてAPの哲学の説明を受ける。APの使命として掲げているものは「選手のパフォーマンスを効率的に、かつ倫理的に向上させるために、最高の設備、指導陣、最新の理論とを一体にしてサポートを行う」ということだ。当たり前のことのように聞こえるが、それを実現することは非常に難しい。

またあわせて目標を達成するために必要なものとして、ケガの可能性の低減(より長い競技生活のために)、パフォーマンスの向上(競技者としての生産性の向上のために)、知るこ

とによるモチベーションの向上(成功への戦略として)、戦略としての計画(目標に近づくために)、また競技者の関わりと結果についても明文化されている。

言い換えれば、「競技で使える身体を作る。」ということを最終目標とし、付随する様々なことを明確にし、それを競技者に伝えるということだろうか。講義では歯車をイメージして1つのことだけではなく、さまざまなことが関連しているということをうまく表現していた。

日本の場合、個人レベルではこのようなことを考えている人は多いだろうが、トレーニング施設でここまではっきりと示されているところはあまり聞いたことがない。この辺が日本との大きな違いではないだろうか。日本人は哲学や理念、定義などをしっかりと組み立てることが苦手であることも一因かと思う。

そしてAPでのトレーニングでの柱になっているピラーストレングスというものの説明を受けた。簡単に言えばコアということになるが、単なる腹筋の強さということではない。体幹部をいかに安定させるかというコンセプトから発展しており、脊柱を中心に腹部、殿部、肩部、とくに

肩甲骨周りの3つに分けられている。腹部に関してはただ力を入れるということや腹部をふくらませるということではなく、骨盤底の筋群や腹横筋、横隔膜などを意識して収縮させることによって腹部は膨らまず、逆に細くなるという理論だ。これを意識するには腹部に紐を巻き、それが緩くなるにはどのような力を入れればよいかでわかる。またそれら3カ所にある筋肉のバランスが崩れれば、不安定な場所から力が逃げ、効率的な動きができなくなってしまうということである。

スポーツの動きはダイナミックな動きの連続でかつ相対的な物にもかかわらず、単なる腹筋運動だけでゲーム環境への対応ははたしてできるのであろうか、ということも述べていた。

確かに私も指導を行うとき、体幹の四面を意識させるように意識をさせている。またスポーツにおいて力を抜くという場面はなく、あるとすれば力を弱めるそのことにより動くことができるようになるとも指導している。APでのトレーニングはこのコアのコンセプトを念頭に置き、さまざまな箇所の可動性と安定性の相反する能力をトレーニングしてい



写真5 筆者

くことに主眼が置かれている。

スタートが遅れたためここで昼食となり、午後に測定を行うこととなった。

午後の測定では、私は初めて体験した七点式のキャリパーでの体脂肪測定、トレッドミルによる $\dot{V}O_2$ ピークテスト、ファンクショナルムーブメントスクリーン（以下FMS）による動きの評価の3つ。事前の資料で $\dot{V}O_2$ ピークテストが入っているのを見たときには、普段は験者である漸増負荷試験を、自分が被験者として行うことになるとは思わず、すこしドキドキしながらの測定だった。しかし $\dot{V}O_2$ Maxというわけではなく、換気量と心拍数から無酸素性作業域値を導き出すというものだった。

1分ごとのステップが3回有り、その後は10°まで角度をつけて走るというもので、実測ではなく推定最大酸素摂取量を測定するものだった。思っていたほどは辛くなく、自分の中で一番の山場と思っていたものが比較的あっさり終わったのでちょっと拍子抜けした感もあった。

FMSは動きの評価を数点の観察点を設けて点数化するというもので、7種目、各3点満点で評価をするというものである。日本でも体験をし

ていたので、どのような測定をするのかは知っていたが、18点という高得点を得ることができた。ここではこのテストで14点以下の場合にはPTによる精密な検査になる。

その後は休憩を少し挟み、APでのウォーミングアップのムーブメン

トブレバレーション（MP）の講義。これは通常のウォーミングアップにあたるものであるが、APではバイクやランによるウォーミングアップはほとんどというか全く行われず、もっぱらこのMPを行うということだ。

これには体幹温度の上昇、積極的な筋繊維の伸張、神経系の活性化の促進、固有受容器と安定性の向上などを目的として行われ、ムーブメントセッションと、ストレングスセッションの2つに分けられている。どちらも何セットも行うというより、1つの種目を6~10回程度行うようにして、何種目もこなすという感じだ。

具体的な種目はAPの創設者でオーナーのMark Verstegenの書“Core Performance”の日本語版『コアパフォーマンストレーニング』（大修館書店）をご覧いただければ、そこに紹介されている。

講義の後は、ピラーストレングスと実技を行った。屋外で屋根があり、すでに3時近い時間にもかかわらず、立っただけでもじっとりと汗をかいてくる。咲花さん曰く、このあたりは夕方5時頃に最高気温を記録するらしく、まだまだ暑くなる時間

帯だという。

まずは仰向けに寝て腹部の意識の仕方を学び、そこから徐々に動きを追加していく。その場で説明を受け、体感すると理解しやすいのだが、文字ではなかなか表現しにくい。先ほど紹介した書籍でも同様のことは書いてあるが、実際に指導を受けるのとは、違いが出てしまうのは仕方がないのか。1つ1つの種目はそれほど特別なものではなく、日本で行っている人も多いであろう。しかしどのような効果を期待して行うかによって、結果は全く異なる。APの優れているところはそれらをきちんと体系立てて、システム化しているところではないであろうか。

ミニバンドやメディシンボールを利用して殿部を意識したものなど、とにかく体幹プラスその他の動きということを徹底して行った。人によってはこれだけでも十分トレーニングとして成立するような内容を行い、初日を終了した。

帰りはレンタカーを手配してあったので書店を探したいという3人を町まで送ってから一度ホテルへ。フェニックスの隣町のテンピにAPはある。このテンピは学生数6万人という巨大な大学、アリゾナ州立大学（ASU）がある学生の街で、APもこのASUの敷地内にある。

シャワーを浴びて携帯電話で連絡を取りながら3人と再び合流。便利になったものだ。海外でも携帯電話が普通に使えるようになって。食事中もほかの人たちは時差ぼけのせいで非常に眠そうであったが、私1人サンフランシスコでの散歩が効いたのか、まったく時差ぼけがなかった。しかし普段そんなにトレーニングをしないふくらはぎを中心に、脚がパンパンになっていた。