

Athletes' Performance見学記②

澤野 博・Unit代表、フィジカルコーチ

無事に到着し、トレーニング体験を開始した澤野氏の一行。その様子については前号にて紹介していただいた。今回は2日目以降について。

2008.10.28

Days 2nd. 持久力解釈の違い

起床時心拍数67拍。身体はそんなに重い感じはしないが、昨晚から感じていた腓腹筋だけでなく、前脛骨筋も筋肉痛だ。腹部や殿部に関してはそれほど違和感はなかった。

今日は昨日行った $\dot{V}O_2$ ピークテストの結果とそれに基づく理論講習を受けた。言葉として $\dot{V}O_2$ Maxと $\dot{V}O_2$ ピークとの違いなど、そのようなことで最初は少し自分の中で混乱していたが、徐々に落ち着きを取り戻した。

しかしどうも違和感が残る。確かに220マイナス年齢の公式や結果が重要なのではなく、それを活用するトレーニングをすることが重要ということは、フィットネスレベルではともかく、我々にとっては当たり前のことなのだが、どうも昨日の話を流れから考えると、詰めが甘いように感じる。

測定した結果に基づいて心拍数を含んだ2週間分のプログラムが自動的に印刷されるシステムはすばらしいが、指定してある心拍数や強度を見るとうーんと思ってしまった。リカバリーと書いてある日でも、私が学んできたものと照らし合わせると、全くリカバリーレベルのトレーニングではない。強度が高すぎる。

その他のゾーンのトレーニングでも同様だ。リカバリーゾーンのトレーニングはカーディオベースゾーン

とも呼ばれていて、リカバリーだけではなく、持久力の基礎をつくる目的でも使用されるトレーニングだということだ。このトレーニングを行っていても全くしないよりは、持久力は伸びるだろうが、どちらかというところ筋持久力のトレーニングといった感じだ。

また、高強度185拍30秒という設定もあったが、指定心拍数に届く頃には30秒は過ぎている。これがたとえば速度やワットが指定されているのならばわかるのだが、そこは一切なし。これでどのようなトレーニング効果を狙っているのだろうか。

咲花さんによると、ここでトレーニングを継続して行う選手に関しては、スピードや傾斜、バイクの場合はギア数などを記録しておき、次回のトレーニングの際に目安となるものを手書きで残しているそうだ。トレーニングを重ねていく中で適切な負荷に調整していくようだ。もしこの考え方がアメリカで最先端あるいは一般的なのであれば、陸上短距離のような層の厚さが持久系ではあまり見られない理由の1つかもしれない。

私がヨーロッパで学んできたこととは大きく違うが、それは最初の持久力の定義が異なるからであって、それに基づいて競技種目を分類していけば、当然必要と考える能力は違う考え方になってしまう。今はその議論をするときではないと考え、

APでのトレーニングはこうである、と認識することにした。

その後は下半身のウエイトの実技。昨日の筋肉痛が多少残っているが、仕方がない。昨日同様のアップを行い室内へ。ここではプッシュ系、プル系の代表として、フロントスクワット、ランジ、デッドリフトを行った。展開としてはKeiserを利用して角度を変えてのアイソメトリック、その後は通常の動きで速度を変えてというものであった。

人によって日本ではマッサージ機器と化しているバイブレーションプレートを利用して、神経系を活性化してからウエイトトレーニングを行うなどという工夫もここで行っている。ここではトレーニングの目的によって周波数、振動幅を変えている。

その他にもダンベルを利用して片足で行ったり、スライダやバランスボールを利用したりして、とにかく体幹を意識した中での動きを行うものも紹介された。

私の場合、右足一本で立つ種目の場合、どうしても腰が傾いてしまう傾向にあるようだ。平行にしているつもりでも左腰が上がってしまう。自分の感覚を何度も修正しながら何とか収まるようになってきた。

昼食はいつも朝にリストの中からオーダーするのだが、さすがにこのような施設だけに、びっくりする量は出てこない。どちらかという食べる私などは大盛りでと言いたくなるぐらいの量だ。もちろんアスリートの場合は、栄養士による初期評価とカウンセリングの結果が調理士に



交互浴の様子

伝えられ、その選手個人の目標によってメニューやカロリー数を考慮した内容になっている。しかし午後のトレーニングを考えると適量だ。外に出てみると日陰は風通しもよく、気温も適当。雲一つない晴天を見上げながら、しばらく記憶を失う。

午後は昨日行ったFMSの講義と採点の目合わせ。このFMSはGray Cook氏が考案した質的評価を行うためのものである。特別な評価作業をできるだけ減らし、ある動作を行う能力の評価を客観的に計測する方法である。これを行うことによって機能的動作を伴った可動性や安定性、左右非対称などのチェックを行うことができる。

私は日本で体験したときも、今回も比較的簡単にできたのであまり難しいものとは感じなかったが、ここにくる競技者でも、できない人はできないらしい。痛みを伴ったり、痛みはないが身体が可動域や安定性、モータープログラムの問題で自然と代償動作を起こしてしまったりするケースも多いらしい。

APでは測定としてこのFMSと $\dot{V}O_2$ ピークテスト、Keiserのパワーテスト、それとオメガウェーブを行っているそうだ。こちらでは測定のため

の測定を一切行っておらず、その結果を利用してトレーニングを行うことができるものしか測定していない。日本では一般的なアイソキネティックマシンも置いてはあったが、そのような理由で通常は行っていないようだ。野球のボールのアタッチメントがついていたので、もしかしたら野球選手の機能評価に利用しているのかもしれない。

このFMSも結果によってどのようなトレーニングを行えばよいかということが、すでにプログラミングされており、それを行うことによって機能的動作が改善されることになっている。今回はこれの測定のポイントを参加者の中で再確認をして、基本的な考え方を学んだ。

その後は加速についての講義と実技。加速をしてゆく中でダイナミックな安定性をどのように分析して、トレーニングをしていくか。歩幅やピッチ、膝の角度や接地時間からどのようなものがバイオメカニクスのように有利なのかを考え、日本のようにフォームをどうするというよりは力をどのように発揮するかと言うことに焦点が置かれている。おなじみになってきたアップに続き、壁やハーネスを利用してどのように動くのが

効率的かということを徹底的に行った。

がむしやらに行くというよりも、使うべき筋に意識を集中させ、いかに力を発揮するか。日本の場合、最初は質より量、その後ある程度してから質を意識する形であるが、ここでは質の高い動きを最初から追求しているようである。さすがに普段しない動きだけあってぎこちなかったが、最後のほうには何とか意識を持って動くこともできた。

私ははっきり、このようなことは学校教育の中でもされているのかと思い、質問をしてみると実は全くされていないという。アメリカの学校教育での体育の位置づけは、肥満対策といった意味でとにかく身体を動かすということに主眼が置かれているとのことだ。

そして本日返却されたデータに基づき持久力のトレーニング。トレッドミルで行ったのだが、私の感覚からするとやはり強度が高すぎる。それでも途中で妥協するのも嫌だったので最後まで走りきった。

そしてリジェネレーションとなっているクールダウンへ。プールもあるのだが、その脇の冷水バスへ。水温は16～7℃と汗をかいた身体でもちょっと、いやかなり冷たい。皮膚が痛いぐらいの冷たさだ。しかしそのうちに慣れ、身体がぼかぼかする感覚が、3分ぐらいですっかり慣れてしまった。5分たったところでジャグジーへ。何年も飲んでいないプロテインを飲みながらのんびりして本日のトレーニングを終了した。

今日はホテルに戻らずにそのままスコッツデールにあるショッピングモールへ。平日だけあって空いている。休日は大混雑だろうなと思いながら、スポーツ店などを覗いて回る。夕食を食べる頃には腹痛が。内臓の



マシーンが並び

痛みではなく、筋肉痛だ。加速のトレーニングでかなり酷使したためかと思ひながら、ホテルへ戻る。

2008.10.28

Days 3rd. 恐竜と砂金

起床時心拍数59拍。昨晚心配していた筋肉痛はないが、少し張っているような感じはする。気のせいか腹回りが締まってきた。見たことがない凹みもできている。

朝食を食べながらニュースを見てみるとアメリカ東北部では吹雪。しかも10cmほど積雪がある。日本でも冬に沖縄などで海開きをしているニュース映像が流れるときがあるが、逆のパターンはなかなかない。半袖短パンで吹雪の映像を見るのも不思議な感覚だ。

今日は午前中だけで午後は休養にあてられている。今日の講義はバイオメトリックスとリジェネレーション。

バイオメトリックスについての考え方は日本とほぼ同じであるが、SSCに基づくジャンプだけがバイオメトリックスではないという考え方だ。全ての動作において考えられるので、メニューの組み方によっては一般の人にも取り入れることができるということである。とくに安

定性ということに着目するとAPでのトレーニングの組み方にヒントがあるようにも思えた。

ここでは競技者のトレーニング以外にも、会員数をごく少数に限定したエグゼクティブを対象にしたコースもあり、金額も

かなりの額になるということだ。もちろんこの種のトレーニングをすることでよい結果が出ている方々のほかに、競技者と同じ施設でトレーニングをしているというステータスを見出している方々にも好評ようだ。実際、期間中に5～6人の方が朝や昼間などアスリートがトレーニングを行っていない時間帯に限りトレーニングを行っていた。そのような方を専門に見るコーチもいるようだ。

AP自体はもちろん競技者を指導することも収入源なのだが、エグゼクティブ向けのほか、中高校生を対象にしたもの、ある競技向けの短期集中講座や、私たちが受講したメンターシップ、外部への指導者派遣、書籍販売などさまざまな形で収入を得ている。その中でも私たちが受講したメンターシップの割合はかなり大きいのではないかと感じた。一回の受講生が平均で10名前後。年間20回ほど行っているということなので、計算するとそれだけでかなりの額になる。やはりいろいろな形で収入源を確保しないと経営を続けることはここでもやはり難しいのであろうか。理想をいえば競技者からの収入だけで運営できればよいのかもしれない。

いつも朝の講義の前に前日の疑問点などの話から始まる。しかしそれがいつの間にか雑談になることも多かった。私の質問がきっかけで脱線することも多かったのだが、そのような雑談の中でさまざまな話を聞くことができた。逆に雑談だからできた話もたくさんあった。どうしても講義形式になると言いにくい部分もあるだろうが、このような形であれば、自然に話もしやすくなる。

今日は話の流れから休日の過ごし方についての話題になった。競技者ということではなく、私の周りでも休みの日に昼過ぎまで寝ていたという話をよく聞く。しかしここアリゾナにはそのような人はほとんどいないそうだ。もちろん徹夜で遊ぶこともあるそうだが、休日でも9時前後にはみんな起きて何かをしているそうだ。通常でも22時にはほとんどの人が就寝し、5時ぐらいには起床している。その理由の1つが気候だ。日が昇り暑くなる前に動き出す習慣がある。咲花さんも普段は5時に起床しているそうだ。

煙草についても、ここにきている競技者はほとんど吸っていない。ただ野球選手に関しては嗜みタバコを好む選手もいるとのことだ。

リジェネレーションについては計画的な休養という意味に近いのだろうか。Re-generationであり、再生という意味になってくる。トレーニングの最後やタームの中で行うもので、ストレッチなども含め、昨日も行った温水と冷水の交互浴、マッサージなどのセラピーなどが含まれる。ここではスクレイピングという特殊なセラピーも行われていて、日本人でこの資格保有者は3人しかいないらしい。プラスチックの板のようなもので身体を軽くなぞるだけらしいが、だいぶ効果的なようだ。アジア



フロント。サイン入りユニフォームが飾られている

でも古くから行われているもので、悪いところは真っ赤になるという。

その後はストレッチの実技。テニスボールをくっつけたものやフォームロールや紐、マッサージスティックとって手軽に持ち運べる道具を利用したストレッチやセルフ・マッサージ、フェイシャルリリース方法を紹介してもらった。

そして交互浴へ。昨日より水温は低く12℃。しかも今日はほとんど運動をしていないため3回目までが非常に寒く辛かった。しかし温浴のおかげで徐々に冷水にも入れるようになり、全部で5セット行った。

午後にはあまりアスリートがいないということもあり、内部の写真や今まで行った動作の写真を少し撮らせてもらった。肖像権の問題があるためにトレーニング中の写真を撮ることは難しいらしい。その辺はアメリカらしい感じだ。

その後はAPを後にして隣町にあるアリゾナ自然科学博物館に行ってきた。地球の発生からマンモスや恐竜の化石、原住民の生活ぶりなどアリゾナの自然の歴史が紹介されていた。入館時に係の人に小袋を渡された。何かと聞いてみると砂金を入れる袋だという。そうです。館内に砂金が取れるアトラクションがあり、

いってみると砂の中にきらきらと輝く物が。時間を忘れて一生懸命取ってしまった。おかげで他の皆さんをだいぶ待たせてしまった。その後、ASUにある書店へ行き、もう一度写真を撮りにAPへ。

その後はアメリカ最大のショッピングモールへ行きたかった

のだが、皆さん時差ぼけもまだ取れず、だいぶ疲れていたようなので一度ホテルへ。夕食の時間の約束だけしてこっそり1人でそのショッピングモールへ行ってみた。この場を借りてお詫びします。ごめんなさい。さすがにアメリカ最大というだけあって、大きい。歩いて回るだけでもかなりの時間がかかった。室内にもかかわらずメリーゴーランドもあり、こちらも休日にはかなりの人手でにぎわうことだろう。

今日の夕食は待ちに待ったHooters。全米各地にある手羽先で有名なお店なのだが、特徴はそこではなくズバリ、ウェイトレス。セクシーなタンクトップにショートパンツで店内をうろうろ。気軽に話しかけて、お客さんのテーブルに腰掛けて話し込んだりしていた。ウェイトレスが通るたびきよきよ。Hootersの名称はフクロウからきている。男性の視線をフクロウに見立てたネーミングだ。しかし男性だけが通う店ではなく、女性も普通に食事をしていた。店内はスポーツバーのような感じで地元のバスケットの試合を放映。しかし視線はきよきよ。見事店の戦略にはまったスケベなフクロウが5匹誕生した。もう少し英会話を勉強しようかな。

2008.10.30

Days 4th. 異国での出会い

起床時心拍数67拍。昨日午後はゆっくりしたため身体は軽い。

今日は講義があまりなく実技が中心。少しだけあったのはAPでのウエイトトレーニングのベースになっている資料だった。トレーニングにかかる時間とその効果、回数の関係の表である。

1セット内の筋の活動時間が短ければ神経系へ、長くなれば最大筋力、筋肥大、筋持久力となっていくというものだ。重量の設定に関してはRMの考え方なのだが、しっかりとしたフォームでできることが前提の重量設定になっている。ここでもやはり質と量の双方を考慮してメニューの組み立てが行われている。筋の活動時間の組み合わせも収縮、等張、伸張の各収縮時間も目的に応じて変化をさせている。その後雑談を少しして実技へ。

まずは多方向へのスピードのトレーニング。球技では必要な要素の1つである。いつものウォームアップでは素早い切り返しを意識しながら行う種目を取り混ぜて行った。キャリオカやタッピング、壁を使った脚での蹴りなど、部分に分けて行ったのちに、基本姿勢を取りバンジーを使って身体の周りをまわり、下半身の安定性を強調したトレーニングやハーネスに変えて左右への移動、ミニハードルを使い左右へ移動しながら最後は安定を取ったり、左右への移動後前方ヘダッシュをしたりなどのバリエーションを紹介してもらった。

この辺のトレーニングは行っている方も多いと思うが、こなしているだけでは効果を十分に発揮することはできない。切り返しの中で一瞬止まる動きが出てくると思うが、そこ

■参加者からのコメント

山田浩正氏から

本を読んでいただいた気がいたのですが、全然わかっていないと言うことを痛感させられた5日間でした。得るものは多かったです。

加えて痛かったのはリジェネレーションでの冷水浴。AP始めて以来の軟弱者と言われても入れないものは入れませんでした。本当に痛かったです。洪水に襲われる夢を見ました。

新しい仲間と知り合って研修を受けることができたことに感謝しています。みなさんありがとうございました。

関賢一氏から

コアパフォーマンスという本にであって1年半、マーク会長の考えるAPの哲

学、そして理論を学ぶことができ、またマーク会長の右腕として活躍されている咲花氏からのきめ細かい講義や実技指導などを受けることができ、1週間がとても有意義な時間でした。

科学的な目を常に重要視しながらのAPの展開を実際に肌で触れることができたことがとても刺激でした。

スポーツ選手を対象にしたこのようなセンターが日本でも各地域にできればスポーツ選手には嬉しいことだろうなと考えました。

寺下貴之氏から

AP研修では、講義・評価・実技ともに充実した内容でした。

さまざまなトレーニング施設でも取り

入れられる内容で、当施設としても取り入れていきたいと思います。

今回はPhase1でしたが、Phase2を受けてみたいと思います。

川村俊氏から

まだ研修を受けてから日が浅いのですが、さまざまな要素を組み込み、裏付けのある細かな理論を元にした、アスリートパフォーマンスで受けた内容は私にとって確実に大きなツールの1つになりました。何よりも感銘を受けたのはほかの団体や、トレーナーの理論を否定してはいけないといった彼らの持つ真摯なトレーナー像でした。私も、彼らの持つトレーナーとしての誇りと哲学を今後学んでゆきたいと思います。

で安定性が取れなければ当然次の動作が遅れる。その安定性をいかに意識させ、トレーニングを進めるかによって、競技の中での動きに大きな差が出てくるのではないだろうか。

午後は上半身のウェイトということであったが、メディシンボールを利用したトレーニングも紹介してもらった。上半身を使う競技には有効であろうトレーニングだ。どれも上半身だけということではなく、下半身の安定を意識した上での、左右や斜めに回旋させるもの、垂直方向に投げるなどのものや壁を使い、弾むメディシンボールや弾まないメディシンボールの使い分け、姿勢による難易度の変化など、常に体幹を意識し、段階を踏みつつ質を向上させてトレーニングを行うことが重要であるということを改めて考えさせられた。

APではもちろん状況によるが、まずは安定性を考慮してバーは使わずダンベルからトレーニングを開始しているようだ。ベンチから半身だけ出した状態で片手だけのダンベルプレスや、背中をつけた状態でのダン

ベルプレス。Keiserを利用してバーでのプッシュ系に続いて、片足でのダンベルロウや懸垂、バランスボール上でのアイソメトリックなどのプル系を紹介してもらった。とくに上半身に関しては、僧帽筋中部や下部、菱形筋群を意識し、肩甲骨を内転・下制させ、いかに上半身や体幹を安定させるかにかかっている。もちろん下半身の意識も忘れてはならない。

上半身も下半身と同様に角度を変えてアイソメトリックで意識をさせてから動きを伴ったトレーニングを行うという流れに変わりはない。

その後は持久系。今日はインターバルということで、バイクで行ってみた。しかしいかんせん脈の設定が高すぎ、負荷を上げると筋力がついていかず、負荷を下げざるを得ない。しかし下げると設定脈拍に届かないという、どっちつかずの状況になってしまった。私の筋力不足ということもあるが、やはり持久系のトレーニングは他のものに比べてだいぶ大雑把な印象は変わらなかった。

実は午前中の雑談の中でインターンとしてきている学生の国籍につい

て話が出た。咲花さんがドイツサッカーナショナルチームについている関係もあり、4カ月の研修期間で1人はドイツ人がきているという。ちょうど私がバイクを漕いでいるときにその彼が近くにいたので話しかけてみた。日本人がドイツ語を話すのがびっくりしたらしい。つたないドイツ語であったが、彼も嬉しかったようでいろいろな話をした。私としても英語よりもドイツ語のほうがまだ気楽に会話ができる分、久しぶりに話すドイツ語であっても彼との会話を楽しむことができた。

途中でほかのスタッフが私たちを見て不思議そうな顔をして話しかけてきた。やはりドイツ人と日本人が英語ではなく、自分たちの理解できないドイツ語で話をしていることに興味を引いたのだろう。彼自身サッカーを経験しており、しかも姉が南アフリカでドイツ語の教師をしているという。もしかしたら次回のワールドカップで彼がドイツチームの一員として南アフリカに向かっていくかもしれない。

話をしているうちにほかのメンバ

一は冷水浴へ。今日の水温は10℃。さらに冷たい。しかも時間は10分。体脂肪があまりないメンバーは当初は肩までつかることができず、とんでもない格好で入っていた。

今日の夕食は咲花さんと車で15分ほどのお勤めのスコッツデールにあるメキシカンへ。アメリカらしいボリュームのある料理で食べきれず残してしまう人もいた。私も食べきれずに一苦労だった。食事をしながら、いろいろな情報交換をし、楽しいひとときを過ごすことができた。

2008.10.31

Days 5th. いよいよ最終日

起床時心拍数59拍。すっかり早起きにも慣れ、疲れもあまりなくすっきりとした目覚め。5日間の研修もあつという間に最終日である。朝の雑談はアメリカのトップレベルの競技者のメンタリティや彼らとの接し方、技術に関してどこまで踏み込むかという話題であった。

まず技術に関してどこまで踏み込むかということについては、私も含めて、これを読んでいる皆さんも抱えている問題の1つであろう。体力と技術は必ず連動しており、その一線を越えてアドバイスをしてはいけないのである。もちろん自分の中ではいろいろと考えることは必要であるし、トレーニングを進めていく上で競技者自身の技術論を聞くことは重要だ。

咲花さん自身も以前に技術に関してあるアスリートにアドバイスしたことから、アスリートが困惑してしまったという経験があり、現在では聞かれれば答えるが、一切技術に関してのアドバイスは行っていないそうだ。

おそらくトップレベルの競技者は、技術論をこちらから展開しても聞く

姿勢を持ってくれるだろう。トップレベルの競技者はそういう人格を持っている。逆にそのような人格を持っていなければ、トップレベルの競技者になれないのではないだろうか。

しかしそれを取り入れるかどうかは、別の問題だ。また話し方によってはコーチや競技者に不信感を与えてしまうことになりかねない。アメリカでも科学的根拠の裏付けがある技術理論を持っている指導者は数多くないため、コミュニケーションが難しくなることも多々あるそうだ。まして体力面に関しての知識はかなり怪しいそうだ。それゆえに技術コーチや競技者と話をするときには細心の注意を払わなければならない。

本日は回旋動作についての講義から始まった。この回旋動作のトレーニングはAPにおける特徴的なプログラムの1つで、これをトレーニングのシステムとして組み込んでいるところは少ないのではないかということだ。

この期間を通してさまざまな話を聞いてきたが、これもやはりそれらのことがベースにあり、トレーニングを進めていくという形だ。アップに続き、マシンを利用して行うさまざまなトレーニングを体験した。どれも体幹部と下半身の安定性がなければ、行うことは難しい。脚を前後に開き腰を落とした中で、上半身のトレーニングを行ったり、ゴルフや野球のスイング時に近い形で下半身を使う動作を行ったりなど、日本ではあまり見かけることのない動きをしたものが多かった。しかしこれらはスポーツのほとんどの場面で見受けられるものであるし、これらがしっかりとできなければ、技術を十分に活かすこともできないだろう。

これらの動きは提携をしているKeiser社のマシンと提携によってで

きるものでもあったが、必ずしもこのマシンがなければできないものではなく、環境に応じて工夫をすれば十分に効果は出るものだろう。

午後はトップスピードについての走法と意識の仕方のドリルを中心に行った。これに関してはスポーツによって重要度が異なるが、走るといったときにスピードはともかくいかに効率的に走るかということは、重要である。

たとえばサッカーなどではトップスピードで走るという時間は非常に短い、長い距離を走ってポジションに戻るときなど、全力ではないが、ある程度のスピードで戻る必要も出てくる。そのときの効率によって体力の消耗度も異なってくるだろうし、野球などで盗塁では必要ないが、一塁あるいは二塁からホームへ、などというときには必要になってくるテクニックなのではないだろうか。

約40mの中でスタートから段階を踏んで最後に走り方を意識するなど、非常によいトレーニング方法なのではないかと思う。

その後は持久力のトレーニングということで、4種目+休憩の15秒-30秒インターバルのトレーニングを行い、5分の冷水浴後にジャグジーへ。プロテインを飲み、メンターシップの全てのプログラムを終了した。シアターに戻り今回の総括の話をし、みんなで記念撮影をしてAPを後にした。

5日間を通して

今回のメンターシップは具体的なメニューを覚えてくるというよりはAPの哲学やメニュー立案の際の考え方、経営方法などを知るつもりで参加した。

APの哲学は非常に明確であり、合理的なものであった。メニューの

立案の際にも全てそこに収束しており、そのためのトレーニングプログラムという形になっていた。トレーニング自体は『コアパフォーマンストレーニング』を読んでいただければわかるとおり、どこかで目にしたものばかりである。しかしその組み合わせ方で、APの特徴が出てきているのではないかと思う。

だが帰国後に『コアパフォーマンストレーニング』を改めて読んでみると、残念ながら自分たちが体験したことの半分も書かれていない。これでは最近流行の形だけの「コアトレーニング」の書籍とどこが違うか。もし私がメンターシップを受けていなかったら、正直わからなかったであろう。現地でトレーニングを体感し、雰囲気を経験した今だからこそ、ほかの書籍との違いも言えるのではないかと思う。行間を読むという言葉もあるが、この本に関しては体験を通して初めて行間を読むことができるのではないだろうか。書籍の限界を感じた。

世界中でトレーニングや体力測定に関することが、数多く書籍や雑誌によって発表されている。しかしそれらのほとんどのものはすでにどこかで紹介されているものばかりである。どうしても「記憶力のある人＝優れている人」と捉えられてしまう。記憶力があってもそれらを組み合わせる力、応用力がなければ意味がないのである。コーチにおいて記憶力は必要条件ではなく、この応用力が必要条件なのではないだろうか。

競技力向上のために必要なさまざまなものを、自らの哲学に沿って組み立てたり、それをベースに発展できたりすることができる人が優れたコーチなのだ。

今回のメンターシップでは、最終的には競技に生かされなければ体力

測定やトレーニングは無意味なものになってしまうだろうし、そのために何が重要かということを考え、さまざまな形で競技者を支えるシステムを構築しなければならないと再認識することもでき、また現状でそれがうまく機能しているAPのすばらしさも体感することができた。

振り返って、日本の現状はどうだろうか。ハードに関しては世界中のどの施設よりもよいと思われる、どこかの施設がよい例ではないか。私が学んでいたヨーロッパの施設も金メダリストなどがきていたが、ハードとしては、日本のフィットネスクラブの方が断然よい。ましてどこかの施設とは雲泥の差だ。それにもかかわらず、世界トップレベルの競技者を輩出していたということはどういうことであろうか。

予算を増やし、ハードを整えることが世界トップレベルの競技者を輩出し、メダルの増加につながると思えることは、あまりに短絡すぎではないか。もう少し考えられる人物はいないのだろうか。学校でスポーツテストを行うことが子どもの体力向上につながるのであろうか。医学の世界に置き換えてみればわかりやすいだろう。疾病がどういうものか研究するという事は非常に重要なことだ。しかし患者にしてみればそれはどうでもいいことだ。治療をしてもらい、完治することが患者にとって重要であって、疾病の結果を見せられてもどうしようもない。最新の設備がある病院に行き1日かけてさまざまな検査を行ったあげく、「ここは患者に治療をするところではない。疾病を研究して結果を患者に渡すところだ。この疾病の傾向？ 個人情報保護法があるから教えられないな。とりえず自分で工夫してみて」最後に医師にこのように言われ

たら患者はどのように感じるだろうか。一方で最新の設備もない昔ながらの町の医院で、初診にもかかわらず聴診や打診、視診、触診など基本的かつ必要最小限な検査を行ったのちに、的確な対処を指示してくれる医師がいたら患者はどのように感じるだろうか。

現在、私自身施設を立ち上げようと東奔西走している。現実的なところで設備や場所、資金など、さまざまな問題でなかなか前に進むことができていない。しかし大切なのはそこではなく、競技者に対する哲学や理念を今以上にはっきりとさせなければならないということ。ハードではなくソフトをいかに構築するかということ。私だけでなく各競技種目の技術コーチや人材のネットワークをどのように構築するかということ。それらがしっかりと固まらない限りは施設を造っても形だけのものになってしまう。もしかしたらそこさえはっきりすれば施設をつくる必要もないかもしれない。

今回のメンターシップに参加したことにより、APと規模は異なるが、今まで培った経験に今回の経験をプラスして、私なりの哲学や理念、ネットワークを作り上げて競技者をサポートすると同時に教育も並行して行わなければならないということを改めて考え直させられた。

最後に今回のメンターシップで同行した皆様、お世話になった方々に御礼と感謝を述べ、まとめとさせていただきます。

■メモ

ユニット

Tel.&Fax 0422-34-5055

<http://www.team-unit.com/>

info@team-unit.com