



月刊 部品新聞

2006年7月 第9号

編集・発行 Unit

言葉の曖昧さ

皆さんは、普段使用している運動に関する言葉を、きちんと理解、定義づけして使っていますか。

難しく考える必要はありませんが、あなたが考える「ABC」という言葉と他人の考える「ABC」が異なっていたらどうでしょう。こちらの意志とは違う理解を相手はしてしまいませんか。

特に報道関係の方や、指導者の方でしたら、言葉については厳密に考えられていることと思います。そうでなければ読者や競技者に誤解を与えかねません。

私はそれを防ぐために初めて指導する競技者にはもちろん、継続して指導している競技者にも繰り返し言葉の意味を確認し、使うときは慎重に言葉を使い分けします。

体力とは

日常的に曖昧な定義で使用されている言葉をいくつかあげてみます。

運動とスポーツの違い・体力・スタミナ・持久力・筋持久力・瞬発力・パワー・スピードなど

これらの言葉を文字にして説明はできません。競技者のインタビューで「今後の課題はスタミナです。」あるいは「パワー不足でした。」などという言葉を使うこ

とも多々あると思います。「スタミナ」や「パワー」とはどのような能力のこととみなさんとはとらえていますか。競技者に質問してもおそらく明確な答えは返ってこないでしょう。これがインタビューなどであれば特に問題はないかもしれませんが、勝負に関わるトレーニングにおいては、非常に大きな問題になってきます。

言葉の定義づけ

それならば、こちらが言葉の定義をはっきりとして、競技者にお互いの意思の疎通に役立つのではないのでしょうか。

言葉を定義することはそれが妥当かどうかは別にして、難しいことではありません。例えば「体力 定義」という言葉でインターネット検索をしてみても下さい。色々な人の「体力 定義」が結果として表示されるでしょう。

体力⇄スタミナ？

「体力をつけたいんです。どうしたらいいですか。」このような質問を競技者からよく受けます。このときに必ず聞き返します。「体力って何。」そうすると、たいがい答えに詰まり、「スタミナです。」「じゃあスタミナって何。」「体力です。」

元に戻ってしまいます。なかには「体の力で」という強者もいますが。一般的に体力とスタミナの違いはあまり認識されていません。そもそもスタミナという言葉自体、明確な意味がありません。一方体力は左図のように分類されています。おそらく一般的に言われている体力とはこの身体的要素のなかの行動体力、その中の機能に関する部分の総称であると思われると思います。

私も体力という言葉を使用する場合はこの意味で使用しています。ほとんどの競技者は何も考えずに体力と言う言葉を口にします。その体力の中にも色々な要素があること、そのどの部分が弱

点なのかを分析できないければ、コーチはその競技者の競技力を向上させることはできないのです。

では持久力とは

私は持久力を競技者に説明するときに次のように言っています。

「持久力とは疲れを取る能力です。持久力があるということは疲れを大量に早く取る能力があるということです。」

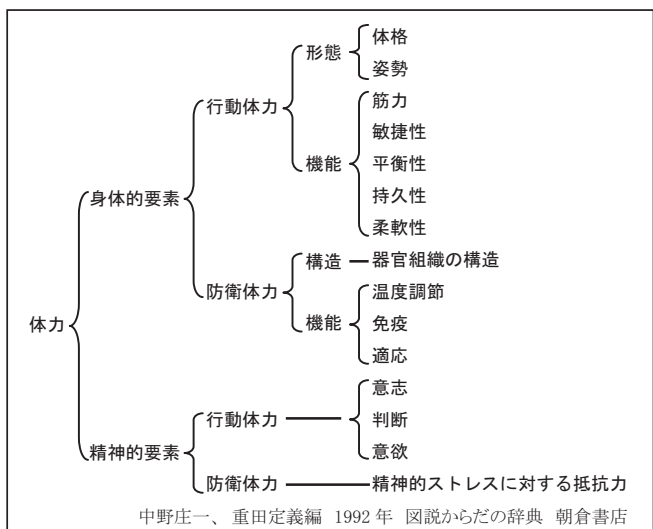
それに先立ち競技者たちに「持久力って何。」という質問をします。ほとんどの競技者は「弱い負荷を長時間出し続ける能力。」と言います。そこで、マラソンを例に出して話を進めます。「じゃあマラソンは持久力がある人が強いと言うけれど、彼らには弱い負荷しかかかっていないのだから、42.195kmを2時間強で走ると時速は何

「みんなも時速20で走れることは可能です。でも疲れが溜まってしまつてすぐに走れなくなりません。持久力のある人はその疲れを走っているそばから取っていくので疲れが溜まらないで走り続けることができるのです。」

言葉の統一を

すべてのスポーツにおいて共通の言葉を定義することは現状では難しいでしょう。しかし、一つの競技団体の中で言葉がまとまっていないう状態では世界レベルの競技者および指導者を育成することは難しいと思います。

世界を目指す第一歩として、まずは隣の席の人に質問してみませんか。



Unit代表 澤野 博(さわの ひろし)

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部品となって選手を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のトレーニングコーチ。ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。0422-34-5055 (Fax 兼用)、090-1999-2845 または unit@mbd.nifty.com