



# 月刊部員新聞

2007年10月 第24号

編集・発行 Unit

## スポーツのタテコスマ

競技者は普段からいろいろな練習を行っています。しかし単にルーチンでこなしている場合や目的がはっきりしない練習もよく見受けられます。

本人やコーチは満足感や達成感を感じているかもしれませんが、重要なことはそこではなく、それがどれほど競技力の向上に繋がったのかということではないでしょうか。

量を行う練習から、質を求めるトレーニングに視点を移していかなければ、競技力の向上には繋がりにくいのです。

量を行う練習も競技力の向上に繋がらないわけではありません。しかし時間は限られています。障害などのリスクも考えられるとあまり効率的なものではありません。

### 競技力とは

私が考える競技力とは題名にもある「タテコスマ」の総合力ではないかと考えます。

これは必要と思われる要素の最初の文字をつなげたものです。競技者同士が競い合うとき、最終的にこの競技力が上回る競技者が勝利できるのではないのでしょうか。

タテコスマ

タクティクス（戦術）の事です。自分の能力「テクスマ」を考慮し、それらを十二分に発揮し、いかに効率よくライバルを上回るかという事です。

一試合だけの事を考える場合と、リーグ戦などでシーズンを通しての計画の場合とがあります。その場合はストラテジー（戦略）という場合もあります。

### テクニコ

テクニク（技術）の事です。自分の身体を効率的に利用することです。

テクニクには大きく二つの要素があります。安定性と変動性です。

安定性は環境の変化を無視し、同じ事を繰り返し行うことができる能力、変動性は環境の変化に対応することができる能力です。

テクニクは主にこの二つの調和によって導き出されるものです。

もちろん競技特性によりこの二つのバランスは異なります。環境変化が小さい種目、たとえば陸上競技や水泳などでは安定性が、環境変化が大きい種目、たとえばサッカー、自然の中で行

うクロスカントリーやアルペンスキーなどでは変動性が重要になってきます。

### コンディション

コンディション（状態）の事です。持久力や筋力などの身体能力、傷害、障害の有無や栄養状態、試合時の体調などの身体状況に分けることができます。

試合時に身体能力がいくら良くても、身体状況が悪ければコンディションとしては悪くなってしまう。両方を最良の状況にする必要があります。

### スピリット

スピリット（精神）の

事です。勝利への欲望はもちろんですが、競技者としての精神の充実がいかにあるかという事です。

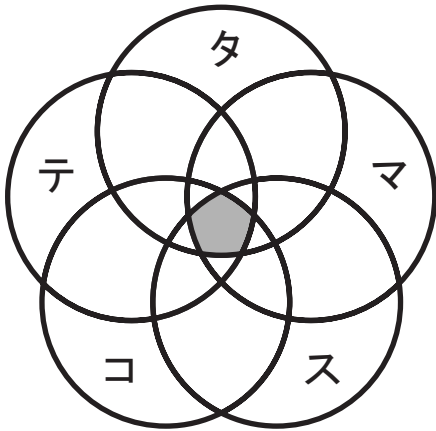
勝利を欲する強い気持ちも重要ですが、それだけではなく一人の人間としてのどのような人格を持ち行動するか。勝てば官軍で何をしても良いという考えでは一般社会から認められることは難しいでしょう。

### マテリアル

マテリアル（道具）の事です。種目によって道具の関与の割合は大きく異なります。

道具の質と同時に道具の状態も重要です。手入れの行き届いていて、本人の能力を十分に引き出すことのできるものが最高の道具になるのではないのでしょうか。

## 競技力の概念図



■ 競技力

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、部員となって競技者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 sawano@team-unit.com

うか。最高級品が必ずしも本人の能力を十分に引き出すわけではなく、本人の能力に見合った道具を選択することが競技力を高める重要なことです。

### 全体を考慮する

これらのことをふまえ、必要なことを分析し、トレーニングすることを。それが競技力を高める重要なことです。

それぞれの分野で専門家が携わり、その他の分野を考慮しながら競技者にとって最良の選択をする。当たり前のことですがこれらをしつかり行うことは非常に難しいことです。技術・戦術練習ばかり行っている競技力は上がっていかないのです。

はみだし：人生は あらゆることで 決断を 私にとって それは今かも