



月刊部員新聞

2007年12月
第26号

編集・発行 Unit

体カコーチのジレンマ

先日とある施設を見学するために、10年以上足を踏み入れていない関西地方に行ってきました。

迷子になつていないかどうかときながら移動をするのは、まるで海外の知らない土地を移動するときの感覚に近いものがありました。

その施設は十分な広さもあり、現場ですぐにフイードバックができる各種測定機器はもちろん、トレーニング設備もあり、競技者にとつてトレーニングをするには最高に近い環境の場所です。

さてそのトレーニングコーチの方といろいろと意見交換をした中で、意見が一致したものの一つに競技者への指導の話がありました。

それは普段からトレーニングを指導している競技者に対してではなく、測定のみなど一時的に利用している競技者への指導です。

口を出していいのかちょうど私が見学していたときも女子高の陸上短距離の競技者が測定に訪れていました。

短距離にしては筋もあまり発達していません、スタートおよび20mまでの加速もあまり

効率のよいものではありませんでした。

ウォーミングアップで行っていたドリルもただ動いているだけという感じでした。

競技者が帰宅後にトレーニングコーチと話をしたところ、全国的にも短距離の強豪チームであると聞いて驚きました。そして私の疑問をぶつけたところ、その方も同じ事は感じていたそうです。

しかしそのチームは技術コーチがいるそうなので、「指導することは簡単だが技術コーチと競技者の関係もあり競技者をいたずらに混乱させたくない。競技者を通して徐々に技術コーチと意見交換ができる体制を作っていきたい。」ということでした。

それ故に今回測定だけを行った競技者には特に指導はしなかったということでした。

誰のための指導

他にも野球やサッカーなどプロチームスポーツでチームにトレーニングコーチが付いている場合の話も出てきました。

競技者個人的にはいろいろと行いたいと思っっている人もいますが、チームとして認められない。あるいはトレーニングコーチが出してくれない

という場合もあるそうです。

チームに付いているトレーニングコーチとしては自分の理論で競技者を強化していきたいと考えています。それも理解できますが、プロとして活動している競技者がやってみたいことを制限することもどうかと思います。プロなので結果も重要視されます。その結果のためにいろいろなことをトレーニングしなければなりません。

絶対勝てる体力トレーニングは残念ながら存在しません、またどんな人でもスーパースターにできるトレーニングコーチも残念ながら存在しません。トレーニングコーチの目が競技者に向き、

なおかつ様々な情報収集をし、外部にいいものがあればそれを上手く取り入れ、協力して競技者を指導できれば、さらなる強化も期待できると思うのですが。

分業と相互理解

実はコーチの仕事は競技者を指導するだけではないのです。技術や戦術、指導方法などを新しく開発するというのも重要な役割なのです。世界のトップの技術を分析することは大切なことですが、それを上回るものを考え出さなければ世界に肩を並べることができません。抜きん出ることではできないのです。特に技術・戦術コーチの方の多くは分析で止まっている方が多い気がします。

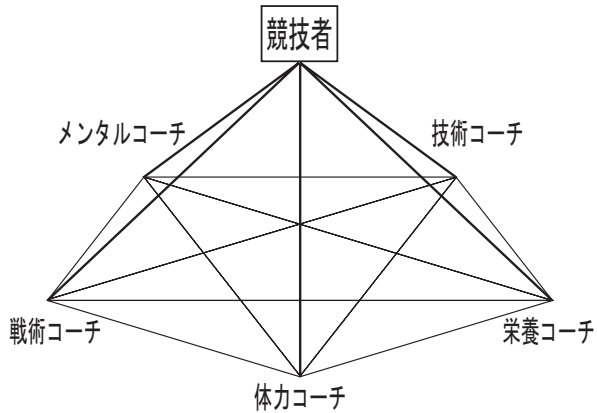
優秀なコーチは非常に多くの時間を費やしています。それだけに物理的に他のセクションの新しいことを考えている時間はあまりないでしょう。しかし考慮せずには競技力の向上は望めません。

そこで他のセクションについては専門のコーチに任せ、結果をふまえて再度考慮し、指導を行う。

専門外のところは専門家に託し、それを利用して自分の分野の指導に生かす。それが結果として競技者の競技力向上に繋がるのではないのでしょうか。

「他人に自分の仕事をとられる。」「他人に任せられない。」などどちつちやいことを考えていないで、競技者のために何をしたらいいか一番に考えませんか。

競技者を頂点とする理想の関係



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