



# 月刊 部口新聞

2008年11月  
第36号

編集・発行 Unit

## 経験の継承

先日の全日本テニス選手権で、11年ぶりに公式戦へ出場した、クルム伊達公子が優勝しました。

自身のブログでは「復活・復帰」ではないとしており、『今だから出来ること・やるべきこと』と自分の中で感じたのです。』とも述べています。

彼女なりに引退後、一歩引いた形でテニスに関わってきたからこそ、あるいは他のスポーツに関わってきたからこそ、何かが見えたのではないかと思えます。

そしてこうも述べています。『世界のトップで戦える日本人が早く育ってほしい』という願い。と同時にプレイヤー達に刺激を与えたい。そしてテニス界の活性化。』

### 背中を見せる

スポーツの場合、技術コーチとして個人的に指導するか、あるいは連盟で強化に関わるなどしない限りはそのスポーツ全体の強化に関わることはできません。

しかし彼女は引退後、活動拠点を強化ではなく普及にしたため、自分の持っている技術や戦術、経験を次世代の競技者に伝える場もなく、それ故にテニス界の現状と

のギャップに歯がゆさも感じていたのかもかもしれません。

彼女としては誰かがそういったことを伝えてくれるはずだと期待をしていたのかもしれない。

「そうじゃないよ。やっていることが違うよ。そんなことをしていても世界のトップにはなれないよ。」本当は声に出して言いたくないのではないだろうか。

しかしいまさら彼女が技術論を展開したところで、聞く耳を持つ人は少ないでしょう。それであれば、自分と戦う中で何かを学び取ってもらおうという方が、現役の競技者には大きな影響を与えるでしょう。

事実、現役の競技者を寄せ付けられない見事な勝利でした。このことを競技者だけでなく、技術コーチや連盟、メディアがどう考えるか。ただ「すごい」で終わってしまったのは、せっかく彼女が行っている行為が無駄になってしまいます。

そもそも悔しきはあるのでしょいか。本当にがんばっている？

体力は年齢も重ねている事を考えても、現役引退時よりも上がっているという事はないでしょう。

一般にいう体力レベルは、おそらく現役の競技者の方が上でしょう。もしそうでないならば、現役の競技者の基本的な考え方が間違っていると言わざるを得ません。

彼女が現役時代どのようなトレーニングを積んでいたかは分かりませんが、現在でも競技力で上回ることができるといふことは、相当なトレーニングを積んでいたことでしょう。

それも人目につかないところでトレーニングをしていたのではないのでしょうか。世界で活躍ができていた競技者は例外なく、人目につかないところで密かにトレーニングを行っているはずで

す。それと比較して現役の競技者はどうでしょう。情報が瞬時に

伝わる世の中になり、自らの活動をブログなどで紹介している競技者もたくさんいます。たしかに皆さん日々それなりにがんばっているようではあります。

しかし人目につかないところで何をしているのか。自らががんばっているようでは、まだまだなのではないでしょうか。がんばっている振りをしていても、結果はつきません。

メディアに取り上げられ、タレントとして活動をするのはいいですが、競技者の本質はどこに行ってしまうのでしょうか。

他人から認めてもらえるほどしっかりとトレーニングを行っているのでしょうか。

### 経験の継承

## アメリカ研修報告

先日アメリカ・アリゾナ州にあります Athletes' Performance Mentorship Phase1を無事修了してきました。アメリカ4大スポーツはもちろんサッカーやゴルフなど幅広いトップアスリートが集う施設での研修は、非常に実りあるものになりました。

この報告は「トレーニングジャーナル」誌にて順次掲載予定です。また小平氏、佐保氏との鼎談も掲載予定です。是非ご覧下さい。

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

特に個人競技の場合、数年に一度優れた競技者が出て来ますが、次の世代がなかなか育たないということは良くあるようです。技術や戦術は年々変化していくものもありますが、経験の蓄積は大きな財産になってゆくはず。そのようなものを上手に次の世代に引き継いでいくことがそのスポーツ界を、ひいては日本のスポーツ界を盛り上げる一つの要因になるのではないのでしょうか。スポーツ科学に基づいてトレーニングを行うことは効率的にはありませんが、勝つためにはそれだけではいけません。他人の記憶にある経験をいかに自分のものにできるか。これも効率的なトレーニングの1つだとは思いませんか。