



月刊部員新聞

2009年6月 第43号

編集・発行 Unit

一環指導マニユアル完成

先日ある都道府県の競技団体が先導した、3年間の事業の成果として、ジュニア一環指導プロジェクトのマニユアルが完成しました。

その中で私はフィジカルの担当ということ、お手伝いをさせていたいただきました。本来であれば中央競技団体がジュニア強化のために率先して制作し、全国に配布しなければいけないところですが、残念ながらそのようなことを行っていないため、結果として地方が動くことになつてしまいました。

このプロジェクトはよくありがちな研究成果を報告するだけのものではなく、それを利用して指導に当たるためのマニユアルを作成するところが最終目標であったため、理論と実践に重点が置かれました。

他の分野の内容、特にメンタルに関しては、非常に読み応えもあり、私も勉強になりました。

その中の栄養の部分で運動時のエネルギー代謝の話が出ていました。しかしその内容はトレーニングの世界では現在では一般的ではない書き方をしています。それは「酸素を

必要とせず呼吸する暇もない、いわゆる無酸素性運動である。」という部分です。確かに無酸素性運動は酸素を必要としない代謝ですが、呼吸をする暇もないから酸素を必要としない無酸素性運動になるわけではないはず。

また「乳酸がいつまでも燃えることができないうので、筋肉が収縮できずに動けなくなってしまうのである。」ともあるのですが、乳酸の蓄積が筋収縮を阻害することではないことは、皆さんもご存じだと思えます。

スポーツ栄養を専門にやってきた方だけに、端々に見えるこのようなことが非常に残念でなりません。またこの内容を指導者が読んでゆくことによつて、誤解の連鎖が続いてしまい、いつまで経つても最新の情報が指導者に伝わらないことになつてしまいます。

このようにトレーニングの分野では常識のことが、その他の分野ではそうでないことが良くあります。逆の立場から見ると同様のことが言えるかもしれません。

しかしヒトの身体を扱うのですから、その

基本となる解剖学や生化学、生理学をきちんと理解していれば本来差違は出ないはず

しかしそれぞれの専門分野のなかでそれらを学ぶとどうしても、教育環境や情報の鮮度にもよつてどうしても差違が出てしまい、各分野での常識が異なつてくることになるのです。

そのように考えると実は、マニユアルの読み手にもその判断ができるだけの知識が求められるのです。

マニユアルの限界

これらのマニユアルを利用するのはあくまで現場の指導者です。しかも一人で全てを

役をこなす場合がほとんどです。

新しい知識が増えた分、それを取り入れようとするのは良いのですが、専門家ではないためどうしても中途半端になつてしまっています。

またそのマニユアルに書いてあることから応用されることも難しく、どうしても型どおりの指導に陥つてしまっています。

分業の必要性

もちろん人手や費用など様々な問題から、複数の専門家とともに競技者の指導に当たることができない場合も多いと思います。

初心者や初級者のクラスではそれでも充分でしょう。しかしさらなる上位を目指すには一人の指導者ですべてを

行うには限界がありません。

一人で全てを独占したい気持ちばかりですが、所詮無理な話です。

自分の専門外の所を無理に抱えて中途半端な指導に当たるとは、競技者のために専門家を招聘し、チームとして指導にあたるほうが効率も良いのではないのでしょうか。

自分一人でやり遂げたという自己満足のために、競技者の将来の芽を摘んでしまつてはないでしょうか。

ベクトルが自分に向いているのか、それとも競技者に向いているのか。常に立ち止まる勇氣を持つて、その方向性を確かめていかなければ単なる自己満足で終わつてしまいません。

トレーニングジャーナル誌で連載開始

7月10日発売のトレーニングジャーナル誌から短期ですが連載をさせていただくことになりました。

テーマは「これからはじめる乳酸値」です。基礎的なことから、測定や実際の応用まで、乳酸をトレーニングに効果的に使うためのエッセンスをまとめてみました。どうぞご覧下さい。

また今年の Athletes' Performance での研修記も Website に載せてありますので、そちらも合わせてご覧下さい。

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フィジカルコーチ。

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