



月刊部員新聞

2009年11月 第48号

編集・発行 Unit

異なる立場で強化を考える

先日福井県大野市講演をさせていただく機会がありました。その際にせっかくでしたので、フィジカルコーチから見た強化方法のご提案をさせていただきます。

テーマは競技力をいかに向上させるか。タ・テ・コ・ス・マ(※)それぞれの立場で連携を取りながらいかに競技者をサポートしてゆくか。当たり前なことです。当たり前なことです。が、なかなかそれができていません。

もちろん金銭的な問題もあると思います。が、やはりスポーツに対する認識や理念、定義といったものが、指導者自身も今まであまり深く考えられていないためではないかと思えます。

日本の場合、高校生までのスポーツ活動はほとんどが学内の部活動であり、その指導者はほとんどが教員ではないかと思えます。

教員で部活の指導者だったとしても、県や全日本の競技連盟では役職に就いている方もいらっしゃると思います。もちろんどの立場であっても競技力向上というのはいかに考えなければいけません。が、どのようにして行うかというところは、部活の指導を行うと

きであれば、自校の生徒に集中すればいいのですが、県や全日本競技連盟で活動してゆく時には自校の生徒の強化よりも、県や地方ブロックあるいは日本全体の強化育成を考

えなければいけません。一人の人間が立場によって考え方を切り替えることができないこと、非常に大変なこと、自校の生徒に有利なように働きかけをしていると取られることも多くあるよう

勉強にたどる

競技者に目標を聞く、「オリンピックで金メダル」などと答える場合も少なくないと思います。それは中高生でも同様かもしれませ

ん。それではその目標に対しての現実はどういう形なのでしょう。ちょっと勉強にたどってみましょう。たとえばオリンピックを世界的に有名な大

学を主席で卒業することとしましょう。MIT、Caltec、Oxford、Cambridgeなど分野によって多少異なりますが、そうとうたる顔ぶれであることは間違いありません。そこを首席で卒業す

るためには、それなりに勉強をしなければいけません。それを教える指導者は一人です。その一人が様々な分野に精通していれば一人でも大丈夫でしょう。しかしそのような人はいませんよ

ね。小学校の授業は基本的に一人の教員です。すべての教科を担当しています。中には音楽や図工など選任教員

がいる場合もあります。しかし中学校では専門性を高める意味で、教員が教科ごとで分かれてきます。また

そんな専門性が強く出していない中学校の勉強でさえ、一人の教員ですべてをこなすことは無理なのです。スポーツに戻す

それではこれをスポーツに戻して考えてみましょう。「地元で楽しく、たまに勝てればいいかな」と考えているのであれば、指導者は一人でも十分でしょう。しかし県で優勝、地方ブロックで優勝、

はては全国で、世界で優勝と考えるのであれば、一人の指導者が数々の専門性を習得し、指導に当たることが不可能です。

仮にできたとして、我々の様に一つの分野を専門的に行っている者でさえ大変な、それぞれの分野の最新情報を入手し、知識を更新してゆくことは時間的にできるのでしょうか。

しかも本業としての教員をしながら、全体を考える。今回の講演ではなかったのですが、一般的にこのような意見を述べると、「理想論」だとか「金銭が」という意見が必ず出てきます。

コーチとしての立場でそれを述べられるのであれば、仕方ありません。理想と現実には大きなギャップがあることも理解はしています。

しかし、役員の立場としてこのような意見を出してしまつては、その競技の行く末はどうなるのでしょうか。

理想的な強化育成がない競技団体で競技力の向上が図れるのでしょうか。

金銭の問題はどの競技団体でも抱えている問題です。しかし、それを何とかするものが会長以下の理事の仕事ではないでしょうか。名誉職でつとまるのんびりした時代はすでに終わっているように思われます。

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。NSCA CSCS、JADA DCOも保有。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

もちろん我々も専門家として恥じないよう、日々努力を続けなければなりません。しかし我々だけでは競技力向上はあり得ません。やはり最終的に関係する専門家に力を集めて、競技者を指導する必要があります。

※タ・テ・コ・ス・マ タクテイクス(技術)、テクニク(技術)、コンディション(状態)、スピリット(精神)、マテリアル(道具)の頭文字をまとめたもの。これらの総合力が競技力となる。