



月刊部品新聞

2010年9月
第57号

編集・発行 Unit

アスリートパフォーマンス再び

11月1日から5日までアスリートパフォーマンスで行われるメンターシッププログラムを受講してきます。前回2008年に行ったときはPhase 1でしたが、今回はその次の段階になるPhase 2を受講してきます。まだ日本人としてはほとんど受講した方がいないと思うので、どのようなものか非常に楽しみでもありません。

アスリートパフォーマンスとは

一般の人には聞きたくない施設かもしれませんが、競技者を専門としているトレーニング施設でアメリカ・アリゾナ州フェニックスにあります。以前の場所も十分な広さだったので、今の施設は100m走路がとれる広さがあるそうです。もちろん室内トレーニング場も大きく、十分なスペースがあるようです。フェニックスという決して大都会ではない場所だからできるのではないかと、競技者にとってはもちろん、我々専門職からみてもすばらしい施設だと思います。

ここに来る競技者はアメリカ4大スポーツ(野球、アメリカンフットボール、バスケットボール、アイスホッケー)のトップはもち

ろん、様々な競技の競技者が世界中から集まっています。日本からも数名の方が行かれていたようです。

現在2名の日本人スタッフが在中し、おひとり前は前回の講習でも大変お世話になった咲花氏です。彼は今年のサッカーワールドカップドイツチームのトレーナーとしてメディアでも取り上げられていました。記憶にある方も多いかもしれません。

今回の講習内容

資料によると今回は欄外にあるようなことを行う予定だそうです。前回行った内容のステップアップだけではなく、新たな内容や、参加者によるプレゼンテーションなども入ってきています。前回以上に内容は濃いものになることでしょう。

ちなみに費用は

現地費用が2650ドルです。これに飛行機代、夕食代などが加算されますので、トータルで40万円前後になつてしまうのではないかと思います。

そのように考えると良い金額ですが、いろんな意味でもあまり考えないようにしたいと思います。

なぜまた行くのか

今回の話を知ったときは、正直言って前回ほどすぐに飛びつくという感じではありませんでした。もちろん費用や日程の問題はありましたが、今回はそれよりも費用対効果が最初に頭をよぎりました。

今回はそれよりもまず、どのようなところなのか見てみたいという気持ちが大きかったと思います。その結果今まで自分の中にはあまりなかったエッセンスも取り入れることができ、その後の活動にも良い影響がありました。果たして今回はどうであろうか。そのような不安もありました。

転がる石は・・・

が、新しく見聞を広め、自分の理論に籠もつてしまわぬようにするために行かなければならないと考え、参加することを決断しました。

専門職であるフィジカルコーチは、それぞれ自分の理論を確立していると思います。しかしその理論も完全に固定してしまつては、いずれ古いものになってしまうと思います。「運動中に水を飲むな。」ということは典型的なものだと思えます。

フィジカルコーチの本来的目的は競技者に体力トレーニングをさせることではなく、競技力を向上させることにあると考えています。競技力を向上させるために一番良い方法を

Phase 2の講習内容

- アスリートパフォーマンスのトレーニング論
- ファンクショナルムーブメントスクリーン
- 傷害予防&ピラーストレングス
- プライオメトリクス
- アクセルレーション(加速のテクニック)
- アブソルートスピード(トップスピードのテクニック)
- マルチディレクショナルスピード(多方向へのテクニック)
- ストレングス&ローテーションパワー
- エナジーシステムディベロップメント(コンディショニングトレーニング)
- リジェネレーション(回復運動)
- 栄養学
- フィジカルテスト手順

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フィジカルコーチ。NSCA CSCS、JADA DCOなども保有。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

選択し、提供してゆく。そのためにいろいろな考え方を取り入れ、常に柔軟な考え方をもち続ける必要があるのではないかと思います。自分の理論を押しつけるのではなく、競技者が必要としていることを提供する。そのためには自分の見聞を広めることは大切なことです。時代によつて新しい理論の発見もあり、道具や戦術など状況が変化してゆくにもかかわらず、その変化に対応できなければ、どんどん時代遅れになつてしまいます。転がる石は苔がつかないという諺があります。この諺には全く異なる2つの意味が存在することはご存じだと思います。私は前向きな考えで、常に転がってゆきたいですね。

はみだし...レッドブル ザルツブルグの施設にも 師匠もいるし 機会があれば