



月刊 部品新聞

2010年11月 第58号

編集・発行 Unit

温故知新

アメリカ・アリゾナ州にある Athletes' Performance でいろいろ感じてきた中で、思ったよりも盛り上がりつつあったアジア大会を見て思った。

日本のアジアでの位置

今回のアジア大会は報道されているなかでも、日本人競技者の活躍はすばらしいものがあつた。しかしそれを圧倒的に上回る中国や韓国の勢いはみなさんどのように感じていたのだろうか。

アジアで初めての東京オリンピックが開かれて以来、アジアのスポーツの中心は日本にあった。しかしソウル、北京とアジアでオリンピックが開かれてゆくにしたがってその中心は間違いなく日本ではなくなってきた。

メダルレースは結果論

今回のアジア大会では、中国、韓国に続いてメダル獲得数では3位であった。オリンピックのときもそうだが、メダルの数は結果論であつて、それを競っているわけではない。

しかし強い競技者がいれば結果的にメダルの数は増加する。そのように考えると中国の金メダルは199と日本の約4倍、韓国も

76とほぼ倍。総合でも中国は416と日本の216とほぼ倍であつた。

いくら地元開催が有利とはいへ、差がつきすぎている。つまりそれだけ優れた競技者がいるということになる。世界で勝つためにはまずアジアで勝たなければならぬが、そのためにそびえるハードルはあまりにも高い。精神論だけではどうしようもできない。

幻ではない

現在トレーニングジャーナルの連載の為にいろいろな競技の方にお話を聞く機会がある。その中でどの競技でも中国、韓国の競技力が以前とは比べものにはならなくなってきたという話を良く聞く。

競技者自身や彼らを直接指導している指導者はいろいろ悔しい思いもし、肌身で中国、韓国の脅威を感じている。

各競技団体の上層部がそのことに気がついていない、あるいは気がついていても見ない振りをしてはいずれ手遅れになる。いやすでに手遅れかもしれない。

目標は日本ではない

Athletes'

Athletes' Performance 体験記

Athletes' Performance で開催された Mentorship Phase2 についての体験記が12月10日発売のトレーニングジャーナルに掲載されます。

前回の Phase1 と同様に体験した内容を日記形式で紹介しています。競技に関係する方には何かヒントになることがあるのではないかと思います。

立ち読みではなく、是非ご購入の上お読み下さい。

Performance で研修を受けていたときに、最近是中国から競技団体をあげてトレーニングに来るし、中国への出張指導もあるという話を聞いた。経済的な問題が解決しつつある現在では、日本を飛び越して指導を受けるようになってきている。中国からしてみたら日本には学ぶべきところがない。中国自体が日本を通り越して、世界を見つめているのだ。もちろん中国国内にも指導者もおり、施設もあるはずだが、新しい考え方をどんどん入れて強化を進める姿勢は見習わなければならない。

では何をやるのか

今は競技力があるから、今のままのことを

続けるということではなく、追いつかれないためにも新しいことを取り入れていかなければ、いずれ追いつかれてしまう。

もちろん現状の方法を否定するわけではない。事実すばらしい競技者も排出している。しかしそれに固執しては必ず取り残される。

まず手始めに年間計画から組み直してはどうかだろうか。技術・戦術面だけではなく、体力面など多岐にわたる意識した内容で組む。それも技術・戦術の専門職だけではなく、体力面、栄養面、メンタル面それぞれの専門職が一堂に会して年間計画を作り上げる。特定の競技に関わってきた人間だけで考えるのではなく、客観的

にその競技を分析し、競技力向上のために行える人間が必要ではないか。

新しい血を入れなければ、どんどんダメになる。次のシーズンに向けてはどう過ごすのか。今からでも十分に間に合う。

これは何もトップレベルに限った話ではない。各年代やチームにおいて監督が考えなければならぬことである。

もし専門職の招聘に不安があるのであれば、気になる人に片っ端から声をかけ、話をしてみてもどうだろうか。もちろん専門職もいろいろなレベルがある。

縁だけで無く、実力をどう見抜くか。

もちろんそのようなことは苦もなくできると思います。

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