



月刊 部口口新聞

2014年1月 第82号

編集・発行 Unit

専門家がいないメリット

競技者の育成や強化において、学校の部活動や地域のスポーツ活動は欠かせないことだと思えます。それぞれの競技団体やコーチ資格を認定し、段階に応じた技術や戦術を指導してゆく。そしてそのなかで世界で戦える競技者を育成してゆく。至極当たり前の話です。

浅い情報

先日ある食物を部活全員で摂取しているという話を聞きました。どうやら監督からの指示のようですが、筋肉がつくということでは、これを聞いたとき最初に思ったことは、「競技者がかわいそう」ということでした。本人たちは勝つために必死に努力しているつもりが、実は朝の情報番組で〇〇が

いいと言われた瞬間に店頭からその商品が消えるレベルの浅い情報、薄い根拠での指導しかされていません。一時期流行したブートキャンプなどもその例ではないでしょうか。とても勝つために行うレベルのことではありませ

専門家がいないメリット
チームに専門家がいないメリットは誰でも思いつくことでしょう。それでは逆に専門家がいないメリットとはどのようなものになるのでしょうか。

指導を行うことができません。また費用に関しても専門家が関係しない分だけ削減あるいは他の用途に使用することができません。さてこれらは指導される側の競技者にとってメリットとなるのでしょうか。

費用が削減できるといふことは、同等あるいはそれ以上の内容が提供できているために重複している部分の費用を削減することを意味します。専門家がいた場合と異なる場合は同等あるいはそれ以上の内容の物が競技者に提供できるのでしょうか。

部活動や地域スポーツ活動で必要に応じて体力面や栄養面で専門家が関係していることは、あまり多くありません。

まず監督あるいはコーチが一人ですべてを見ている場合、すべて自分が決定をして

一般的に考えれば費用がかからないことはメリットになります。スポーツの場合、スポーツの場合同様に、費用がかかるといふことは、指導を行って寄り添うことができないというデメリットがあるように思えます。

費用が削減できるといふことは、同等あるいはそれ以上の内容が提供できているために重複している部分の費用を削減することを意味します。専門家がいた場合と異なる場合は同等あるいはそれ以上の内容の物が競技者に提供できるのでしょうか。

SEA Games レポート

12月にミャンマーで行われたSEA Gamesのレポートが2月10日発売のトレーニングジャーナルで紹介されます。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