



National Strength and Conditioning Association Japan

**NSCA JAPAN**

## プロフェッショナル

### ～ S&C 最前線～

トップアスリート指導に携わるS&C専門職は、どのような経験をし、どのような軌跡をたどってきたのか。絶え間ない努力が今を形作っているのは言うまでもないが、第一線の現場で仕事をしている彼らの言葉は、貴重な示唆となるはずだ。

#### ■ No. 004

### プロの世界で再確認した 基本を「継続する」大切さ



かなさき やすひで

**金崎 泰英** CSCS, 栄養学修士

- ・香川大学-徳島大学大学院-神戸大学
- ・元 オリックス・ブルーウェーブ コンディショニング担当
- ・元 東北楽天ゴールデンイーグルス S&Cコーチ
- ・現 ランニューベアーズ(台湾プロ野球) S&Cコーチ

#### Q1 S&C指導者を目指したきっかけは？

**金崎** 実は、最初からS&Cコーチを目指していたわけではありません。大学での専攻は「美術」でしたし、「S&C」という用語すら知りませんでした。そんな昔の自分に立ち返り、将来を思い描いたとしても、今の姿はどうひっくり返っても想像できない、そんな感じでした。ただ、小学校3年から始めた野球には、大学を卒業するまで選手としてずっと関わっていました。「将来、学校の先生になって、野球を教えよう」というのが漠然とした目標でもあったので、その資格(立場)を得るための努力はしていたのですが、なかなか現実

はうまくいきません。だったらその間に、野球を教えるときに役立つ内容を勉強しようと。その一つが「S&C」でした。CSCSの資格を取ったのも、その延長線上のことです。ですから、「S&C」を学ぶ際にも、現実の指導の場を思い浮かべつつ、野球にどう結びつけるかという視点から、常に内容を捉えていました。その後、より高いレベルでアマチュアを指導するにはどうしたらよいのかをさらに考えた結果、「一度プロ野球の世界を見てみよう」ということで、日本プロ野球界へアタックするようになりました。

#### Q2 プロ野球(前オリックス・ブルー

#### ウェーブ、現オリックス・バファローズ)の世界に入るきっかけは？

**金崎** 最初はひたすら、各球団へ売り込みの手紙を送り続けました。でもほとんど返事はなく、あっても断りの文章が雛型で示されたはがきが届くだけです。それでもあの手この手で手紙を送り付け、やっと、当時のオリックス・ブルーウェーブがシーズン中、2日間の見学を許可してくれました。そしてその後さらに1年を経て、いろいろな人たちのお力添えがあり、何とかお陰様でオリックスの一員になることができました。今、あらためて思い返してみれば、この仕事に就くにあたり、最も大きな力になったのが「人脈」だった

ように思います。周りの方々の力添えなくして、今の自分はありません。そしてその「人脈」を引き寄せたのが、行動、熱意、そして資格(CSCS)などではなかったかと思えます。もちろん、ここでの「人脈」が楽天への「人脈」に繋がり、そして次の台湾へと繋がったことは言うまでもありません。

**Q3 積極的なアプローチが実を結んだと思いますが、金崎さんの中で特に印象に残る出会いはありますか？**

**金崎** 1チームではありますが、プロの現状を見たところ「この現状ゆえ、何とかやりたい」という前向きな思いと「この現状ゆえ、チームに入りこむのは難しい」といった現実的な思いが入り交じり、正直なところ複雑でした。そして、何のつてもなく押しかけた身としては、見学が終わった後、引き続き球団と関係を持ち続けることができるのかどうも不安でした。そんな中、当時まだ入団して年数の浅かった山口和男選手(投手)がコンディショニングに興味を持っていて、球団とは別に、彼と個人的に接する機会を得ました。1回目はその年のオフシーズン、彼の故郷である広島で、そしてさらに1年後、彼の以前所属していた社会人チームのある愛知にて指導を行い、彼から報酬をいただきました。今考えれば、すごく粗末な内容で、本当に申し訳ない気持ちでいっぱいです。ただ、そういった彼とのやりとりが、私自身の大きな支えになり、彼の存在なくして入団はなかったと、今でも感謝しています。

**Q4 指導の中で『S&C』をどのような位置づけとして考えていますか？**

**金崎** これまで選手を見てきて、プロの中においてもさらに高いレベルを

保っている選手や、そうなる資質を持っている選手は、自分に必要なことをしっかり理解しているように思います。特にレベルが高くなるほど、その傾向が強いかもかもしれません。だからと言って、やっていることが特別であったり特殊であったりしているわけではないように思います。トレーニングを例にとっても、誰もが知っているような基本的なトレーニングが中心だったりします。ただ、それを正確に、そして確実に継続して実施しているのです。ちなみに、彼らは新しいことに興味がないわけではありません。そういった選手ほど、積極的にいろいろなものに触れる機会が多かったりもします。しかしながら彼らは、プロ野球の長いシーズンの中でトレーニングを継続する難しさを知っているため、まずはそちらに重きを置き、その現実的な判断の中から、洗練されたトレーニングを選択しているように見受けられます。そういう彼らから学んだことで、私自身も、まず現実に即した『継続性』を、それまで以上に重要視して指導を行うようになりました。また、新しいものばかりを追いかけるのではなく、基本的なものに関して、より深く学ぶ姿勢も身についたように思います。個人ではなくチーム全体を預かる身として、個々への細かい対応の必要性は認識しつつも、まずはチーム全体を動かすことから始め、それを幹として個々への対応へ移るようにもしています。

**Q5 金崎さんの今後の展望(目標)についてお話しください。**

**金崎** 私個人としては、当初アマチュア指導へのステップとしてプロを選択したという経緯があるのですが、今もその考えは大きく変わってはいません。ピラミッドの頂点がプロだとし



写真提供：株式会社楽天野球団

た場合(MLBかNPBかの問題はさておき)、その頂きを高くするには、アマチュアや独立リーグなどの裾野を広げる必要があると考えています。つまり、プロの中でプロを引き上げると同時に、その下のレベルを引き上げることによって、結果的にプロのレベルも引き上げられるのではと。ですから、今後も築き上げた人脈をさらに広げ、積極的に違った環境に身を置き、どんどん新しいフィールドに出て学んでいきたいと考えています。また一方で、プロ野球の選手やチームに対応した各種データや報告は、まだまだフィールドの人間が満足し得るほど十分ではないと考えています。だからといって、研究の現場のみに頼りきるのではなく、我々も積極的に動き、研究の場そしてフィールドの両者が力を合わせる、そういった建設的な連携も、これからどんどん必要なことだと考えています。

