

# 寄稿

## 米国NSCA本部における海外研修プログラムレポート

NSCAジャパン事務局 石堂ルミ子, CSCS

去る2009年8月9日～18日、NSCAジャパン海外研修を開催しました。私は、通訳として当研修に同行させていただきました。今年はNSCA本部の施設を利用しての開催となり、非常に多くの収穫がありました。来年の開催を視野に、本研修についてご紹介いたします。

### ●2009年度海外研修の特徴

NSCAジャパン海外研修は、会員の方向にS&C分野の様々な講義や実技研修をアメリカで体験していただく目的で、おおよそ10日間(実際の研修は1週間程度)の日程で行われます。今年は試験の実施ということもあり、認定校を対象に実施、5名が参加しました。NSCA本部のスタッフ8名に講師を務めていただきましたが、彼らは一流のS&Cコーチであり、各テーマにおいて講義および実技の研修を細部にわたるまで行いました。NSCA本部には、様々なトレーニング器具を備えた施設やフィールド(人工芝)があり、トレーニングをするには最適な環境です。アスリートはもちろん、消防隊、SWAT、警察官など、高い身体能力を必要とする方々がNSCA本部のトレーナーの指導を受けています。彼らのトレーニング風景を横に見ながら、研修は行われました。

### ●研修内容

研修は5日間にわたって行われました(表1)。毎朝8時から始まり、終了時間は基本的には16時前後です。各内容とも講義および実技指導で構成されていましたが、主に実技中心でした。各日、大体2名の講師から学び、1人は午前中、もう1人は午後授業を担当するといった流れです。講義と実技の間には10～15分の休憩が入ります。午前の授業は12時頃に終了し、1時間

の昼食休憩後、午後の授業に入ります。昼食時はほぼ毎日、近くのレストランに本部のスタッフと食べに出かけました。

授業で、各トレーニング方法の説明(このトレーニングはどのようなものか)、重要性(なぜこのトレーニングをするのか)、プログラムを作成する上でのポイント(運動強度、レップ数、セット数、セット間の休憩時間、頻度)、ピリオダイゼーションのどの期に行うか、そして他のトレーニング方法との関係などの説明がありました。その後、実技で講義内容を体験することにより、参加者はより一層理解が深まります。実技では、トレーニング実施にあたっての身体ポジション、器具を使用する場合は正しい使用方法、強度や、難易度の漸進方法など、誰もが知りたい、また知るべき内容を詳細に学ぶこ

とことができました。

施設がオープンしている間は自由にジムを利用できるので、授業前後にトレーニングをすることも可能です。本部のスタッフが常に監視しているので、疑問点など質問できます。

### ●滞在したホテル

研修中は、NSCA本部から徒歩約10分のところにある、『Hampton Inn& Suites』という、新しく大変きれいなホテルに滞在しました。朝食はバイキング形式で、パンやマフィン、シリアル、果物、ヨーグルト、そして飲み物があり、十分満足できる内容です。ホテル内にはコインランドリー設備もあり、衣服を洗濯できます。インターネットは無線LANが各部屋に繋がっています。パソコンを持ってこなくても、1階に宿泊者が使用できるパソコンが置

表1 海外研修のカリキュラム (研修内容)

8/10 (月)	Olympic Lifting : オリンピックリフティング Warm-ups : ウォームアップ TRX Suspension Training : TRX サスペンディングトレーニング
8/11 (火)	Neuromuscular Activation Progressions, Assessment and Corrective Exercises : 神経筋の活性化、評価&修正エクササイズ
8/12 (水)	Functional & Body Weight Training : ファンクショナル&自重トレーニング Kettle bells & Dumbbells : ケトルベル&ダンベルトレーニング
8/13 (木)	Linear & Lateral Speed and Agility : 前後&側面のスピードとアジリティトレーニング
8/14 (金)	Circuit & Metabolic : サーキット&メタボリック Program Design and Periodization : プログラムデザインとピリオダイゼーション

\*講師 : Robb Rogers、Jay Dawes、Peter Melanson、Allen Hedrick、Tyler Christiansen、Katie Krall、Greg Infantalino、Mark Roizen (計8名)

かれています。ロビーのスタッフは大変親切で、どのようなことにも丁寧に対応してくれます。ホテル周辺には、レストラン、映画館、お店があり、大変便利です。

### ●研修以外の魅力

研修以外の時間にもスタッフと交流を持てるのが本研修の魅力の一つです。本部スタッフは私たちを様々なところへ案内してくれました。エアフォースアカデミーや、USAオリンピックトレーニングセンターは、米国を代表する規模のトレーニング施設を備えており、その大きさに驚かされます。また、週末にはコロラドの観光地である『Garden of Gods』やアウトレットモールで観光やショッピングを楽しむことができました。

さらに滞在期間中に、複数の本部スタッフのホームパーティーに招待していただきました。アメリカ的なパーティーメニューに驚きと新鮮さを味わいながら、英語が不得意な方でもジェスチャーを交えて絆を深め、楽しい時間を過ごすことができました。

### ●ご参加ください！

NSCA本部の施設は、トレーニング器具が豊富に揃っており、日本ではあまり見られないものもありました。また、見慣れた器具であっても、講師陣から新たなエクササイズ方法を指導していただき、より一層トレーニングの幅が広がったと思います。

アメリカ社会では、積極的に発言することが重要です。参加者同士、または参加者と講師がお互いに刺激あって、向上しあえる環境が理想的だと思います。研修を受けた皆さんには、ぜひこれを日本に持ち帰って活かしていただければと思います。

10日間弱という、短い研修旅行でしたが、NSCA本部のスタッフと今回参加された皆様の間には、講師・生徒という関係以上の友情ができたように感じます。NSCA本部スタッフを始め、関わったすべての方が大変親切で、彼らの温かさにとても感謝しています。コロラドという、自然にあふれ、空気

の澄んだ環境が、彼らの性格を表しているように感じました。忙しい日常生活から抜け出し、素晴らしいトレーニング施設で、素晴らしい方々に学び、生活を共にして、心にも身体にも最高の体験をすることができる研修を、来年度以降も活発に開催できればと思います。



NSCA 本部入り口にて



研修中は、NSCA 本部近くの、Hampton Inn というホテルに滞在。



教室での講義。参加者の疑問点を明確に説明してくれ、大変熱意のこもった講義である。



器具を用いたものから自重まで、様々なエクササイズを体験した。



人工芝のフィールドでは、ツールを使ってトレーニングを行うことも可能。



空軍に入る人材を育成する大学の敷地の一画。莫大な広さに圧倒された。



オリンピックトレーニングセンター内のフリーウェイトトレーニングゾーン。



たくさんの美しく、雄大な自然に魅了させられる。

### ●参加者の感想

本研修に参加した方々より、参加した感想や学んだこと、今後の期待についてご寄稿いただいた。

#### 【合原勝之氏】

##### ■学んだこと

- どんな実践に対しても、的確な理論（理由付け）が必要だということ。
- 歳を重ねても、自分自身でデモが出来るということ。

##### ■感じたこと

- 理論がしっかりしている割には、指導が細かくない（日本人は細かすぎる？）が、それだけ基礎的な体力を持っていることやトレーニングを継続している証拠かもしれない。
- コロラドは時期的に大変過ごしやすく、講義に集中できた。

##### ■今後の開催について

- 昨年、今年と参加させていただいたが、今年のように参加者が少ないほうが研修としては受けやすいし、講師陣と近い距離で講義を聞けるため時間をかけて質問などができて良いと思う。

#### 【松本健二氏】

##### ■感じたこと

- NSCA本部の施設の素晴らしさに驚いた。多種のトレーニングを行うことに適応できる環境が整っていた。
- 本部スタッフの方々は皆さん優しく、トレーニングに熱いばかりだった。質問に対して笑顔で答えてくれた。

- エアフォースアカデミーを見学させていただいた際に、皆が一生懸命トレーニングしているのが印象的だった。手を抜いている子はまったく見られなかった。目標が明確に定まっている証拠だと思う。
- アメリカにおけるトレーニング方法が、間違っって日本に伝わっているなど感じる部分もあり、本当の疑問を正す、という意識で参加でき、非常に良かった。

##### ■今後の開催について

- 多く質問できるという点からすれば今回のように少人数が良いと思う。
- 日本でもこのような1週間程度の研修があってもいいかもしれない。

#### 【白木美香氏】

##### ■学んだこと

- 今回の研修中、妊娠の可能性に気付いたのだが、密に日本のドクターと連絡を取り、スタッフにアドバイスをもらいながらトレーニングに集中した。適切なリスク回避をしながらトレーニングを行う重要性を、身をもって実感した。

##### ■感じたこと

- 研修中に疑問に思ったことを妥協せずに積極的に講師へ質問し、議論を交わし、お互いに納得のいく答えを出せたという場面が幾度とあり、感動した。講師・通訳・研修生の意思を疎通できた瞬間だった。

##### ■感じたこと

- 研修の結果を発表する場を設けてもいいかもしれない。

#### 【石川祐佑氏】

##### ■学んだこと

- 私が持っている知識を確認し、講師の方々との交流を深めるために、積極的に質疑をさせていただいたが、彼らは熱心に考え、科学的知見の元に答えてくれた。自分の考えと一致していることが確認でき、非常に有意義だった。
- エアフォースアカデミー、オリンピックセンターともに、アスリートがより効率的に、かつモチベーションをもってトレーニングに取り組める環境づくりができており、かつそのサポートも万全であった。

##### ■感じたこと

- 日々研究によって積みあがっていく情報を的確に取り入れ、指導に活かしていく重要性を確認できた。科学への目線と現場への目線の両方を備える必要があると感じた。

#### 【鈴木省三氏】

##### ■学んだこと

- 本研修は、米国NSCA本部のHuman Performance Center (HPC)で、通常3ヵ月(週1回)で実施している「インターンシップ」のカリキュラムを1週間で実施する極めて質の高い内容であった。特にすべての科目が、経験豊かなスタッフによって、理論と実技で構成されていたことが特筆に値する。認定校におけるカリキュラムを構築する上で大変参考になった。

##### ■今後の開催について

- 将来的に研修に参加できない会員や学生のためのe-learning program (研修先の講義・実技科目について、インターネットを介して現地から日本の会員や学生に配信する)のテストを実施したが、ズーム機能を活用することによって講義・実技科目ともに質の高い映像を送信できることが確認できた。今後は、学生や会員に対する継続教育(CEU)の機会を増加させるアイテムとして検討したいと考えている。◆