

## 寄稿

米国NSCA本部(Human Performance Center)  
における海外研修プログラムレポート

去る2010年9月7日～16日、第4回NSCAジャパン海外研修を米国NSCA本部(Human Performance Center)にて開催しました。本研修は、S&Cにおける応用的な知識と技術を学ぶ機会と位置づけており、指導者としてのさらなるスキルアップを目的として、米国本部に所属する講師陣により、実践的な内容を学びました。

本稿では、参加された皆様からのレポートを掲載いたします。

## 【石井 裕博 CSCS, NSCA-CPT】

## ・研修を通じて学んだこと

NSCA-CPTになって2年、CSCSになって1年も満たない、キャリアなんてないに等しい私にとっては、かなり新鮮な研修であり、いくつかの課題を見つけることができました。それは大きく3点あります。一つは基礎をしっかり身につけること、次に頭の柔軟性が必要であること、そして最後に創造力を豊かにすることです。

まず基礎についてですが、資格試験の受験用テキストであるエッセンシャルの内容はほんの序の口であり、もっと深く勉強しなければいけないということを痛感しました。今回の研修で中心的な存在だった講師によると、米国においてCSCSを取得した方は、大学では解剖学かバイオメカニクスのどちらかを専攻しているとのこと。ちなみにこの講師は両方を専攻していたとのことでした。土台をしっかり築かないと高いところには行きつかないかと、当然のことながら思いました。

次に頭の柔軟性ですが、研究に基づいた新しいトレーニング方法や技術、考え方を柔軟に取り入れて自分が最先端にいるべきだということです。たとえば、ダイナミックストレッチをトレーニング前に、静的ストレッチをトレーニング後に行うことは、日本国内ではまだ受け入れにくい人もいらっしゃるかもしれません。しかしこのこ

とは現在、研究データに基づいた妥当な方法です。まさにNSCAの理念である「研究と現場の橋渡し」に則っているといえます。

最後に創造力ですが、これはウォーミングアップの実技のとき講師が「創造力を使えば、250以上のパターンが考えられるよ」と言ったことから感じたことです。もちろん、基礎と研究に基づいたものですが、面白いことはなんでもやってみようという国民性が感じられました。ケトルベルを使ったターキッシュゲットアップという種目は、筋力、バランス、柔軟性を同時に鍛えるものであり、遊び心があって楽しく実践できました。チェーンを使ったスクワットなども感心しました。

日本人のスピードとパワーは、外国選手に比べれば見劣りするかもしれませんが、それを遺伝的理由として負けた言い訳にするのはどうかと感じるのは私だけなのでしょうか？ 追い越すことはできないかもしれない。でも頭を使って限りなくパフォーマンスの差を縮めるのことは、私たちの役割であり責任だと思います。

## ・ストレングス&amp;コンディショニングのキャリアアップにつながったと思われること

セラーペ効果、ラスコ心拍数テスト、機能的動作検査、ケトルベル、ケッグTRXなどを取り入れていきたいと思えます。

## ・その他、会員に提供したい情報

英語に関しては心配いりません。和訳した資料がありますし、同行してくれたスタッフの通訳は完璧ですし、研修以外の食事や買い物も親切にお世話して下さいます。

## 【小畑 直之 CSCS】

私はこの研修で学びたいことが2つありました。1つは、コーチとして選手を指導するときに大切にしていることは何かということです。もう1つは、オリンピックリフティングのセカンドプルの指導方法についてです。

研修に参加申し込みした頃から、オリンピックリフティングのセカンドプルの指導方法について疑問に思っていることを英文アンケートにしてまとめておきました。実際に研修初日の9月8日(水)にアンケート用紙を配布し、9月14日(火)に回収させていただきました。これは講師の先生方にとって負担になったと思いますが快く引き受けくださり、本当に感謝しています。

研修最終日に、コーチとして選手を指導するときに大切にしていることは何かということ質問しました。3名の講師が一人ひとり丁寧に答えてくれました。3名分の内容を下記まとめて紹介します。

①指導者は、選手との信頼関係を大切にしなければいけない。具体的には、選手とのコミュニケーションが

重要。

②指導者は、正しいテクニックを学び、選手を指導することが大切。けがをさせないで、パフォーマンスを向上させること。

③指導者は、基礎・基本を大切に、競技に合わせて発展させていく。また、選手の能力に応じた指導をする。

以上のような内容でした。これは講師たちの哲学的な部分かもしれませんがとても参考になりました。私は、指導者というのは急に立派な指導者に成長することはないと思います。日々の地道で愚直な努力の積み重ねが欠かせないと思います。

今回の研修で、このような素晴らしい経験をさせていただき、NSCAジャパン事務局の方々に衷心より感謝申し上げます。また研修に帯同し、毎日通訳をしてくれた石堂さんに重ねてお礼申し上げます。

最後に研修の一環として、エアフォースアカデミー、オリンピックセンター、コロラド大学などの施設を見学できたことも感激しました。NSCA本部の協力がなければ行くことができない場所だと思います。研修の日程は瞬間に過ぎ、ようやく打ち解けてきたところで終了したように感じました。そのため、可能であればまた来年も参加したいという気持ちです。

### 【田麻 洋介 cscs】

トレーニングの本場アメリカではこういうことを行っているのか興味があり、前々から参加したかった研修に参加することができた。結果、自分に利益になるものをたくさん得ることができ、指導者としてのあるべき姿を学ぶことができたと思う。

講師陣は、当たり前だが、自信に満ち溢れていた。それは、知識はもちろん、経験が豊富ということに起因され

NSCA本部(HPC)における講習の様子



ていると思った。どんな質問でも答えることができ、頭の柔らかさと、臨機応変さも感じた。彼らの指導は、熱く、まじめで、説得力のあるものだった。見本も示してくれて、力強い動作であり、的確な説明だった(中には雑な見本もあったが)。自分の質問に対して、なぜその種目を行っているのか？と彼らから逆に質問されたが、答えられず、解説を聞くと自分の考え方が案の定間違っていたというケースもあった。ディレクターのステファン氏は講義や実技指導、人間性など、見習うべきことがたくさんあり、一つ上の先輩とは思えないほどしっかりしている方だった。

全体として、日本の指導現場は遅れているのではと思った。日本とアメリカのコーチにおいて、たとえばスクワットの指導一つとっても、パフォーマンス向上の意味ではアメリカのコーチのほうが優れていると感じる。そのくらい理論がしっかりしていた。日本にはまだまだ浸透していないことが、アメリカでは当たり前のように行われているのだと思う。まったく身体を触らずに様々な動きを見て、動作の妨げになっている原因を突き止めることもステファン氏は行っていた。動作を見る目だけでなく、その動作でどういったつながりがあるのかを見極める眼も

レベルが高く、驚いた。

日本ではS&Cコーチ、トレーナー(AT、柔道整復師、マッサージ師、鍼灸師)など区別が曖昧である。アメリカでは、各分野のスペシャリストが一致団結して選手を指導している。日本は日本独自のS&Cを進んでいくのも良いのではと思うが、こうした違いを理解しなくてはならない。

コロラドはきれいでのどかな場所である。これに加えてHPCというすばらしい施設で優しいコーチ陣から朝から夕方まで講義と実技を受ける。この経験は、日本に帰国して、さらに勉強しなければ！という思いにさせてくれた。皆さんもこの海外研修に参加することをお勧めする。

最後に、参加者6名が一致団結して行動できたと思う。そして、この研修をすばらしい内容にするには、石堂さんがいなければ成り立たないものだった。心から感謝している。

### 【花木 祐真 CSCS、NSCA-CPT、東海地域ディレクター、認定検定員、ウイダートレーニングラボ】

私にとって、この海外研修は自分の視野を広げるとても素晴らしいものになりました。新しい情報を得るとともに、日常の指導から離れることで自分の指導を客観的に見つめ直すきっかけにもなり、これからの活動のエネル

ギーを得ることができました。

研修は講義から実技という流れで行われ、指導において正しい理論背景をしっかりと理解しておくことの重要性を強調しているようでした。ストレングスコーチが知っておくべき重要な理論背景は、解剖学とバイオメカニクスだと言っており、実技研修ではどの講師もエクササイズテクニックにとっても重点を置き、競技動作に合わせたエクササイズの実施や漸進を強調していました。指導現場において教科書やガイドライン、作成したプログラムに固執するのではなく、目の前のクライアントをよく観察することを重要視しているようでした。エクササイズテクニックが崩れればセットを中断し、簡単すぎれば漸進させるというように、パーソナル指導だけでなくチーム指導であっても、個々に合わせてプログラムやエクササイズの難易度を漸進させていました。

「プログラムデザインはコーチの美学だ」という言葉に私は共感を覚えました。ダイナミックウォームアップでは、エクササイズの組み合わせは無限にあり、自由に創作することが可能だということ、プライオメトリックスの漸進方法も、それはコーチの美学によると表現していました。この美学についてもっとそれぞれの講師の方と実際のプログラムをもとに意見交換を行いたかったのですが、限られた時間の中で十分に話をすることができず残念でした。また、ストレングスコーチにとって重要な要素は、いかに選手と良いリレーションシップを築けるかということを学びました。選手に対して正直であることが大切とのことで、この点について国籍や人種は関係なく、人と人とかかわり合う上で根本的に共通することだと感じました。

Stefan氏をはじめとするNSCAのスタッフは、我々日本からの研修参加者

空軍士官学校(エアフォースアカデミー)のトレーニングルーム



との交流をとっても大切にしてくれ、一緒に食事をする機会を多く作っていただき、とても感激しました。講師の方々とコミュニケーションをとって行く中で、やはりそれぞれが高い好奇心と向上心、研究心を持っていることが伝わってきて、常により良いものを追求し吸収していく姿がとても印象的でした。

今回の研修は説明がとても丁寧で理解がしやすく、機会があれば今回の講師の方々に日本に招待し、講演をしてもらいたいと思いました。私自身もこの研修を通して得たことを日本の多くのアスリートとS&C指導者に伝えていければと思います。

最後にこのような機会を提供してくれたNSCAジャパン事務局、通訳だけでなく様々な面でサポートしてくださった石堂様、そして一緒に研修に参加した皆様、この研修にかかわったすべての方に感謝を申し上げます。

#### 【藤田 善考 NSCA-CPT】

渡米前に私が抱えていたアメリカのトレーニングのイメージは、高負荷を使用して身体を大きくすることだけが目的という大雑把な感じでした。しかし実際のところは、確かに使用負荷は高いものの、競技特性に合わせた緻密なメニューを採用する柔軟さが目立ち

ました。教科書に載っている理論やトレーニング方法が絶対だという型にはまることはなく、それに基づきながら自分なりのアレンジを加える。こういったアプローチの手段・方法が非常に多いことに驚きました。まさにそのクライアントのためだけのオリジナルメニューであり、理想的なパーソナルトレーニングだと感じました。

また、講師陣のコミュニケーション能力の高さにも驚きました。日本人は言葉の通じない外国人に対して畏まっか乗り越えようと積極的に話しかけてくれました。特に印象的だったのが笑顔です。私たちとのやり取りだけでなく他のクライアントと接するときも笑顔が目立ち、声を荒げて指導しているところはまったく見かけませんでした。その甲斐あってか、内容はキツイメニューなのに和気あいあいとした雰囲気の中でトレーニングが行われており、「辛い」という負のイメージではなく「楽しい」という正のイメージを与えることができていました。楽しいからこそ継続でき、継続できるから結果が出る、結果が出るから楽しい。アスリートはとにかく一般の方に指導をするときはメニュー作りよりもこの雰囲気づくりに重点を置くことで目標達成へ近づくのではと感じました。



その他に、指導者同士の関係にも日本との違いを感じた点があります。日本人は自分の作成したプログラムや指導方法を隠したがる傾向があるように感じます。それとは対照的に、アメリカでは自分の作成したプログラムを参考資料として提供してくれる機会が多くありました。プログラムデザインはトレーナーの腕の見せ場です。当人の考え方やモノの見方が現れる場所でもあり、また他人から見ると貴重な参考資料でもあります。今後、自分が指導していく中で、迷ったり困ったりしたときに、相談したり参考にできる環境があるということは、指導効率が向上するだけでなく、クライアントの利益にもつながることになると思われまます。所属団体や考え方の違いにとらわれず情報を共有できる環境を整備することが必要なのかもしれません。

私にとって今回の海外研修は初体験が多く不安だらけでしたが、今振り返ると参加して良かったという気持ちでいっぱいです。「頭でいろいろ考えるよりもまずはやってみる」、この大切さを身をもって経験できたことが一番の収穫でした。百聞は一見にしかずと言いますが、皆さんもまずは参加してみてください。最先端の施設や一流の指導者と接することで自分の中で何か変化があると思います。

#### 【堀部 浩司 NSCA-CPT】

今回私がこの海外研修に参加した目的は2つあります。一つはアメリカのトレーニング施設や環境、また現地の食事の環境を体験したかったこと、二つめは人脈を広げることでした。

施設見学として、NSCA本部施設、空軍士官学校(エアフォースアカデミー)のトレーニング施設、オリンピックトレーニングセンター (USOC)に行きました。一番に感じたことは施設の広さで、特に広がったのは空軍士官



講師・参加者ともに親交を深めることができた

学校の敷地とトレーニングフロアでした。一つひとつのクラブに対して専用練習場は当然のごとく完備されており、またケアのためのプールや温冷入浴が交互にできる浴槽、水流で選手に負荷をかけることのできるスイミル、選手の $\dot{V}O_2\max$ を測る装置やトレッドミルなど、選手のサポートやアプローチを様々な角度から行える環境に驚きました。またマルチステーションの数やパワーラックの数も多く、部員が40人いようが50人いようが足りなくなることはない、驚きの施設でした。トレーニング器具に関しても、水が入ったダンベルやジムボールでコアのトレーニングができたり、またオリンピックバーでベンチプレスを行うのではなく、樽の中に水を入れた状態でベンチプレスを行うなど、ちょっとした工夫で刺激を変化させるなど、とても勉強になりました。

食事環境について感じたことは、野菜を摂取する機会が極端に少ないということでした。滞在期間中はすべて外食で、食べたものは、ホテルの朝食(野菜はまったくなし)、ピザにステーキ、照り焼きチキン(大量)、シーザーサラダやパスタなどで、野菜は意識して注文しないと食べるのは難しいと思いました。研修時に、外食しかできないような選手に対し、どのようなアドバイ

スをするのかとアメリカのスタッフに質問したところ、「SUBWAYなどに行くようアドバイスします。しかし、食事の管理などはすべて栄養士が行うので、私たちはそこまでの管理はしない、できない」とのことでした。もし機会があるのなら一度アメリカの栄養士の話を伺ってみたいです。

その後実際にSUBWAYに行ってみたところ、確かにサンドイッチに挟むための野菜が多く用意されていましたが、それを毎日続けることは困難だと思いますし、よほど意識が高くないとバランス良く食べることは難しいと思いました。日本では、定食を注文すればだいたい野菜は付いてきますし、刺身や豆腐など低カロリーで栄養価も良いものが身近にあるため、個人での食事の管理は比較的行きやすいと考えられますが、アメリカにおいて個人で食事の管理を行うことは非常に困難だと身をもって感じました。

最後に今回の研修で、帯同してくださった石堂さんを含む6人の方々と知り合うことができました。研修中にホテルの一室で、各々が持つ知識や技術の情報交換や、勉強会を行うなど私にとってとても有意義な研修旅行でした。今後もここで得たつながりを大切にしていきたいと考えています。本当にありがとうございました。◆