



National Strength and Conditioning Association Japan

**NSCA JAPAN**

## プロフェッショナル

### ～ S&C 最前線～

SINCE 1991...

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。

between science

■ No. 014

### 東海地域から全国への発展を目指して

and practical application



はなき ゆうま

**花木 祐真** CSCS\*D、認定検定員、東海AD、健康運動指導士、MFAジャパンインストラクター

- ・愛知大学卒業
- ・森永製菓(株) ウイダートレーニングラボ
- ・豊田自動織機女子ソフトボール部S&Cコーチ

#### Q1 S&C指導者を目指したきっかけは？

**花木** 私は学生時代にトライアスロンをしていました。トライアスロンはスイム・バイク・ランと3種目あり、それぞれの練習をしっかり行わなければいけません。私はかなりの面倒くさがりで、いかに効果的に競技力を上げられるかをいつも考えていました。限られた時間の中で効果をあげるには、正しい理論が必要だということ、3種目に共通する基礎体力づくりのトレーニングをしたら良いんだと思いました。NSCAという団体があることや、S&Cコーチという仕事があることを知ったのがその頃です。ちゃんとした指導者もいなかったの、見よう見まねでのトレーニングでしたが、基礎筋力を高めることで効率的にパフォーマンスを上げられることを体感

したことがきっかけで、競技を辞めたときには、このS&Cをもっとしっかり勉強をして多くのアスリートをサポートしたいと思うようになりました。

#### Q2 現在の仕事をするきっかけを教えてください。

**花木** 大学での専攻は経営学部だったので、S&Cを本格的に勉強し始めたのは大学卒業後からです。フリーターとしてスポーツクラブや公共のトレーニングセンターでアルバイトをし、一般の方や中高年の健康増進を指導しながら勉強をする日々でした。いろいろなセミナーにも積極的に参加をして、知識を深めるだけでなく、人脈を広げるようにしていました。スポーツクラブのマネージャーから正社員になることを勧められましたが、アスリートにかかわりたいという想いが強く、丁重

にお断りをしました。CSCSを取得し、当時とてもお世話になっていた方に今後について相談をしたところ、ウイダートレーニングラボが名古屋での人材を募集していると知り、ここならアスリートにかかわる仕事ができると思い応募をしました。

ウイダートレーニングラボに所属してからは、名古屋を拠点に中部地方の様々なチームを指導し、こうした活動の中から人脈もどんどん広がっていきました。その後、豊田自動織機女子ソフトボール部のお話をいただくことができました。

#### Q3 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？

**花木** トレーニングによって基礎筋力やパワーを向上させていきますが、私はトレーニングによるコンディショニ

ングという面も大切にしています。

トレーニング前後の身体の状態やプレーの感覚をヒアリングして、トレーニングをすることでどのようにパフォーマンスに影響しているのかを選手自身に意識をさせます。たとえば、プレー中に身体がフワフワする感覚がある選手が、トレーニング後には下半身がしっかりと安定したと言います。選手自身にこうした感覚を掴んでくれるようにしています。良い感覚を実感した後は、シーズン中などチームとしてトレーニングの時間が取れないようなときでも、個人的にトレーニングを行う選手が出てきたり、積極的に相談をしてくる選手が増えました。どのトレーニング種目や負荷が良かったのかを特定することは難しいですが、選手とのコミュニケーションの中から、より良い感覚でプレーできるようにエクササイズを選択し、負荷を決定しプログラムを組んでいます。これをできるだけ選手全員と行うようにしています。基本的にはチームとしてプログラムを組みますが、一つのプログラムが全員に合うことはないので、それぞれの選手にマッチングするよう修正をしています。

今のチームではトレーナーが常駐しているので、トレーナーとの連携を密にとるようにしています。選手のコンディションを一番良く知っているのがトレーナーなので、選手個々の疲労の蓄積度合い、故障者の状態など様々な情報を共有した上で、どんなトレーニングをさせるのか、もしくは休養させるのかを話し合っています。お互いの立場から意見を伝えることで、より良い選択をできているように思います。チームスタッフ全体として情報を共有し、一貫した指導することは強いチーム作りには大切なことだと思います。

**Q4 花木さんには東海地域ディレクター (AD)を務めていただいています、東海地域の現状と今後についてお話しください。**

**花木** 東海地域は比較的会員数の多い地域だと思います。それに伴って有資格者の人数も少なくありません。しかし、開催されるセミナーの数は関東や関西に比べると少ないのが現状です。これはNSCAに限らず、他団体であっても同様の傾向があると思います。セミナーに参加するために関東や関西へ足を伸ばす方も珍しくありません。エリアディレクターとしてもっと積極的にセミナーを開催していくことは、NSCA会員だけでなく地域全体の活性化にもつながると感じています。また、東海は企業スポーツが非常に多い地域でもあります。社会人野球を筆頭にソフトボール、バレーボール、バスケットボール、ハンドボールなど多くのチームがあります。S&Cコーチとして活動の場が多く、そこで活躍されている方も多くいるということです。こうした方々とのネットワークも強化していきたいですね。

東海は多くの可能性を持っている地域だと思います。これらの可能性を引き出して、東海から様々な情報発信をしていければと思います。

**Q5 花木さんの今後の展望(目標)についてお話しください。**

**花木** 私自身S&Cコーチとしてまだまだ分からないことだらけですので、日々勉強です。私は指導現場に恵まれているので、どうしたら選手の競技力向上に貢献できるのかいろいろと試行



選手とのコミュニケーションによって選手の感覚を理解し、適切な種目を選択します。

錯誤を繰り返していきたいと思っています。将来的にはそうして得た経験をもとに若手の育成もしていきたいと考えています。

最後に、S&Cの普及という面では、S&Cの重要性は認められてきているとは思いますが、まだまだ十分であるとはいえません。指導現場において監督やコーチからは「もっとパワーが欲しい」や「スピードが欲しい」などといった要望はくるのですが、実際にその能力を向上させるだけのトレーニング時間が確保されないという現実も確かに存在します。こうした問題は少なからずどのチームでもあるのではないのでしょうか。多くの指導者の方とこうした情報を共有したり、連携をとるなど協力していくことも必要ではないのでしょうか。現場での指導を通してS&Cの普及に少しでも貢献していきたいと思っています。◆