



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。

■ No. 005

学び続け、選手・クライアントに
寄り添うことが道を作る



よねざわ かずひろ

米澤 和洋 CSCS* D, NSCA-CPT* D,

認定検定員, 中・四国地域ディレクター (AD)

- ・(株) ATHER 代表取締役
- ・元 石川島播磨重工業女子バレーボール部 アスレティックトレーナー (AT)
- ・元 NTT中国男子バレーボール部AT
- ・1994年より日本卓球協会ナショナルチームAT
- ・2004年より広島ガスバドミントン部AT

Q 1 S&C指導者を目指したきっかけは？

米澤 自分自身のケガが大きなきっかけです。大学卒業後、広島市のスポーツセンターに勤務し、その際に右肩を痛めてずいぶん医療機関に受診しましたが治癒するまでには至らず、原因すらわかりませんでした。当時はスポーツ医学があまり発展しておらず、医療機関に行けども納得のいく説明はなく、もしかすると治らないのではないかと不安な日々を過ごしました。そんな時期が半年過ぎ、知人より紹介いただいたある医師にやっと納得のいく説明と治療方針を示していただきました。その後、大学時代の先輩から紹介していただいたアスレティックトレーナーの方にアスレティックリハビリテーションのプログラムを作っていた

だきました。大学時代は教員を目指していましたが、この経験が今の仕事に入るきっかけとなりました。

Q 2 (株) ATHER Sports Performanceを立ち上げるきっかけは？

米澤 縁あって、医療機関である外科で4年、内科で1年、整形外科で11年勤めました。スポーツ現場で、そして医療機関で勤務したこの16年で最も重要なことは予防であることを言い続けてきましたが、医療機関とはそもそもケガをしたり病気になってから行くところですので、私が思うようなことはなかなかできない現実があり、思い切って4年前に起業するに至りました。私のところの『ATHER』は、ATHLETIC THERAPYからの造語です。これは、お世話になった

元米国NSCA会長であるDonald Chu氏の持つ、米国サンフランシスコにあるATHER Sports Injury Clinic (現ATHER Care)からいただいたものでもあります。

Q 3 卓球ナショナルチームや実業団のサポートをするきっかけとなった出来事・出会いについてお話しください。

米澤 よく聞かれるのですが、卓球ナショナルチームに関わったのは1994年のアジア競技広島大会からです。当時、まだナショナルチームが編成される前で、選手の傷病管理、体力管理をする方がいませんでした。そんな中いただいたお仕事です。翌年の世界選手権天津大会、翌々年のアトランタ五輪と関わらせていただき、その後スポーツ医科学委員会のメンバーとなり、ナ

ショナルチームが編成され、現在のポジションとなった次第です。

私はもともとバレーボール選手であり、卓球の経験はありません。したがって技術や体力分析はコーチや選手、そして医科学委員会のメンバーからお聞きし、それを自分で考え、作ってきました。その中でタレント発掘事業も2001年から行っており、発掘からトップまでを継続して見られたのは素晴らしい経験です。これを活かしてテニス、ゴルフのジュニア育成も地元のコーチとともに始めています。

その他のチームは知人の紹介がほとんどです。代表チームと一企業チームはシステムや強化法もずいぶん違いますので、毎日が考えさせられることの連続です。若いストレングスコーチやアスレティックトレーナーは、現在なかなかチームにかかわることができなくなっています。このような機会は自分で見つけ出すか、もしくは探しているチームとの出会いのタイミングによりますので、常にできることとして「学ぶこと」が最も重要ですね。現場は本当に苦勞の連続であり、ナショナルチームのトレーナーが華々しいと思ったことはありません。選手と泣き、笑い、勝っても負けてもともに泥臭く、陰を支える者として仕事をしています。

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？

米澤 S&Cの大きな目的は予防だと言いますが、その予防をするためにはさまざまところに目を向けて一つひとつを改善していかなければなりません。今、私のところには6名のスタッフが勤務しています。ほぼ全員がNSCA資格保持者であり、共通言語を持って指導に携わっています。お越しになるのはスポーツ選手だけでなく、中高年、主婦、子どもと幅広い年齢の方々です。目的もさまざま、年齢もさまざま

みな方々をお相手することは、私はS&Cに関わる者として大変重要と考えています。スポーツ選手しか相手にしないというのは我々の仕事の幅を狭くしてしまっていると思います。選手である期間は重要であるけれども非常に短いわけです。大事なことは、一生を通じて運動に勤しめるよう導くことです。ケガをしない、病気にならないよう予防に努めること、もしなかつたとしてもできるだけ早く社会復帰できるよう導くこと、そして何より、最も運動を学んできている我々が、目的に応じてプログラムを提供し、身体を動かす楽しさを生涯得ていただくことが大切だと思っています。そのためにも日々学ぶこと、そして日々多くの方々のお話を聞き、自分に何ができるかを考えるようにしています。

Q4 米澤さんの今後の展望(目標)についてお話しください。

米澤 最も大きな目標は、我々運動指導を行う者たちがきちんと社会で生計が成り立つよう企業として成長することです。運動は非常に重要だと国が言いながらも、生計が成り立たない仕事など、今後誰も行わないでしょう。皆さんそうだと思いますが、本当に必要なものを、内容も充実させ、適切な価格で提供できるようにスタッフ一同力を合わせて取り組んでいます。そのためには我々の仕事を必要としている企業、医療機関、行政、研究機関とともに取り組んでいかなければならないのですが、多くのところがまだ運動に対する偏見と浅はかな知識しか持っていないわけです。走ることも運動かもしれませんが、物を握るという簡単な動作も運動です。その人に必要だろうと考えられる運動をわかりやすく、継続しやすい状態にして伝えていくこと、身体を動かすことが苦痛という方々に身体を動かす楽しさを教えてあげられるよ



ATHER Sports Performanceにて

う日々学び続ける努力を我々はしているかねばなりません。それが積み重なって、少しずつ認めていただけるようになってきました。まだまだ課題は多いのですが、これからも努力していきたいと思っています。

そして関わっているところが幅広いのでそれぞれの分野での目標を言うと、スポーツにおいては現在卓球、テニス、ゴルフのジュニア選手の育成からトップまで携わっています。特に卓球界ではもう15年関わっており、発掘したジュニア選手が今のナショナルチームの主力です。その選手たちと強化スタッフとともに世界一を目指し、ロンドン五輪でのメダル獲得を目標としています。

また企業、行政とはさまざまな取り組みをしています。まずは生活の中に運動を入れていただかなくてはなりませんので、その際にも運動とは一体何なのかをお話しし、理解いただかなければ取り組んでもらえません。ここでも少しずつ少しずつ牛歩のようですが進めています。

最後に、医療機関にぜひもう一度関わって一緒に仕事をしていきたいですね。どういうことができるかはその科によって変わってくるかもしれませんが医師、看護師、理学療法士などと一緒に仕事ができることは大変重要です。積極的に取り組んでいきたいと思っています。◆