



National Strength and Conditioning Association Japan

NSCA JAPAN

プロフェッショナル

～ S&C 最前線～

SINCE 1991
BRIDGING THE GAP
between science
and practical
application

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. 006

プロ野球の世界でS&C指導者として活躍するための心得



ひろた ゆうじ
弘田 雄士 CSCS

- ・オハイオ州立トレド大学 ヒューマンヘルス&サービス運動科学卒業
- ・デトロイトタイガース3A傘下 トレドマッドヘンズ S&Cインターン
- ・2003～2009 千葉ロッテマリーンズ コンディショニング・コーディネーター

Q1 S&C指導者を目指したきっかけは？

弘田 大多数の人がそうであるように、幼いころの夢はプロ野球選手になることでした。私の場合は、父親がプロ野球選手(ロッテ～阪神、現横浜ベイスターズ編成)であったため、より身近にプロフェッショナルの現場を体験することができ、幼い頃からプロスポーツの世界に対する憧れは強かったと思います。

選手としての限界を感じ、大学途中で野球はやめました。よりスポーツ選手に近い現場で働きたいという新たな思いが湧いてきました。

高校時代、野球界におけるコンディショニングのパイオニア、立花龍司氏の存在を知り、ストレングス&コン

ディショニングコーチを目指すようになりました。まさかその後、2007～2009年の三年間、憧れの立花氏と同じ現場で働けるようになるとは夢にも思っていませんでした。

Q2 千葉ロッテマリーンズのコンディショニング・コーディネーターを務めるきっかけは？

弘田 留学最終年、留学先のトレド市には、メジャーリーグデトロイトタイガースの3A、トレドマッドヘンズがあり、このチームでS&Cのインターンをさせていただくチャンスがありました。その経験などを書いた履歴書を日本のほぼすべてのプロ野球チームに送ったところ、ある球団から面接をしたいというオファーを受け、急遽帰国

しました。

日本に帰り、面接日直前に実はその話はなくなってしまったのですが、ほぼ同じタイミングで千葉ロッテマリーンズから、秋季キャンプにインターンとして参加しないかというお話があり、キャンプ終了後、翌2003年シーズンより契約をさせて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？

弘田 まずは自然で負担のかからない基本的動作ができているか、を最も注意深く見ます。プロ野球選手は、約9ヵ月間コンスタントに試合や練習に臨みます。完全なシーズンスポーツなのですが、歩く、加速する、止まる、切り

返すなどの基礎動作に大きな代償運動を抱えている選手がいると、その負担が蓄積して故障の原因となりやすいというのが、僕が感じた一つの結論でした。

2008年の新人合同自主トレ中、当時ルーキーだった唐川侑己投手の走り方を「オカマ走り」と呼び、フロントの方から注意されたことがありました。肩甲骨の動きが偏り、ランニング時のニーイン動作につながっていたため、私としては分かりやすく表現したつもりだったのですが、こういった基本動作の注意やチェックが一番大切にしていました。このように、ほぼ毎日、選手の動き方や走り方、投げ方や打ち方をしっかりとチェックできるのが、プロ野球でのS&C担当の最も大きな利点だと思います。選手一人ひとりの動きを観察していると、動きの癖や普段との違い、感覚のずれなどが、ほんやりとですが見えてきます。そこから選手の性格を踏まえて、できるだけタイミングよく声をかけ、コミュニケーションをとっていきます。それらを総合して初めて、ある程度解決への具体的なアプローチを試行錯誤していきました。その結果として、シンプルな基礎筋力の強化や体幹の使い方の矯正、腹圧の入れ方、股関節の可動性向上などを個人メニューに落とし込んでいくのが私のスタイルでした。これといった正解はないとは思いますが、知識だけでなく、選手自身が持っている感覚を共有できるように“同調”させていくことが、選手自身も納得し、指導者が自信を持ってS&C部門で結果を出していくための最短距離だと思っています。

Q4 プロ野球界でS&Cの指導をするために、必要な知識・技術はなんでしょうか？

2008年ハワイウインターリーグに参加。左は千葉ロッテマリーンズの内竜也投手。



弘田 難しい質問です。選手の間を共有できる野球経験もしくは観察眼(技術力は問いませんが)、選手を100%納得させられるほぼ完璧な見本を見せられること、単調なトレーニングを揺るがない信念で継続させていく持久力、技術コーチと良好な関係を築き、協力体制を作ってもらえるコミュニケーション能力、頭に思い浮かぶままに考えると、こんな要素が浮かびます。ただ、たぶん根本的に必要となるものはちょっと違うのかもしれませんが。専門的な知識や技術は当然必要ですが、それは現場で走り続けることにより、ある程度“武器”として身につけていくものです。しかし、日本のプロスポーツの現場で、S&Cが完全に地位を確立しているかという点、まだまだと言えるので、選手に近い立場で働ける反面、なかなか役割を理解してもらえないジレンマがあります。

ある種の孤独に打ち克ち、自分のフィロソフィー(哲学)の根っこにある部分はどんなことがあろうと絶対に譲らない強い意志を持って、組織の一部として自らの役割を円滑に果たしていく部分とのバランスを取っていくことが一番大切なのかもしれませんね。

Q5 弘田さんの今後の展望(目標)についてお話しください。

弘田 幼いころから、野球は私の道しるべで、最も愛するものでもあります。野球界にS&Cの専門家として恩返ししていききたいという部分もありますが、トレーニングの基本的な全面性の原則のように、一つのスポーツや現場だけに偏らないよう、これからはさまざまな種目や世代に触れる機会をできるだけ多く作っていかれたらと思っています。その上で、現場でしか積むことのできない経験をさらに磨き、日進月歩の知識を吸収しながら、機能向上や正しい強化による、故障なく高いパフォーマンスの選手を出せる“精度の高い専門家”になることが今の私の目標です。

S&Cという仕事に憧れを持って、一生の仕事にしていきたいと日夜努力を続けている多くの人々に対して、働き場所が非常に少ないという現状を改善していくことは、今後の日本のスポーツ界にとっても絶対に必要なことです。長期的には、S&Cの認知をしてもらうことや、現場での経験をより多くの人が積めるシステム作りなどにも、微力ながらかかわっていきたくと思っています。◆