



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. 007

### 常に新しいものを吸収しようという意識が、自分を成長させる



はなだ おさむ  
**花田 理** CSCS, NSCA-CPT, 認定検定員

- ・広島大学教育学部一広島大学教育専攻科 卒業
- ・元 おおもり整形外科スポーツクリニック アシスタントS&Cコーチ
- ・元 石川島播磨重工呉女子バレーボール部 S&Cコーチ
- ・龍谷大学トレーニングセンター S&Cコーチ

#### Q 1 S&C指導者を目指したきっかけは？

**花田** 私自身、子どもの頃から様々なスポーツに取り組んできました。その中で「どうすればもっと強くなれるのだろう？」「どうすれば上手くなるのだろう？」と考えながら取り組んでいたのを覚えています。また、成長していく過程でケガも経験し、病院や治療院に通い、治すことに取り組むのですがなかなか上手いきません。すると今度は「治して復帰するにはどのような取り組みをすればいいのだろうか？」ということを考えるようになりました。そのような疑問を抱えつつスポーツに取り組んでいましたので、大学進学を考えると将来の仕事として考えた選択肢のひとつに「これらの疑問に答

えられる人になりたい」「その方法を教えられる人になりたい」と、漠然ではありますが考えるようになりました。その頃の私は「教える」ということから「体育教員」がその仕事を担えるのではないかと考え、教員養成課程へ進学しました。しかし、大学でそのような勉強が十分できたかという点、残念ながら私がイメージしていたものとは少し違っていました。

そんな中、大学の實習でたまたま同室になった先輩と将来の仕事について話をしていたところ「そんな仕事をしたいのなら…」と紹介していただいたのが、師である米澤和洋氏(株)ATHER, CSCS\*D, NSCA-CPT\*D)です。ここで私はNSCAを知り、ストレングス&コンディショニングの存在を

知りました。ようやくイメージに合った仕事に出会えたと思いました。

#### Q 2 現在の職場である龍谷大学トレーニングセンターに就くきっかけを教えてください。

**花田** 大学卒業後、おおもり整形外科スポーツクリニックにて、アシスタントストレングス&コンディショニングコーチとして働かせていただきました。このまま経験を重ね、まだまだ勉強させてもらおうと考えていたのですが、米澤氏から「ここでこのまま私のコピーになってはいけません。もっと他にも様々なストレングスコーチと交流を持ち、あなた自身のストレングス&コンディショニングの幅を広げなければいけません」との言葉をいた

だき、龍谷大学トレーニングセンターという活動場所を紹介していただきました。こうして龍谷大学に勤めることになったのは、米澤氏をはじめ、多くの方々のご尽力によるものです。

**Q 3 師をはじめとした出会いが大きな転機となったと思いますが、こうした人とのつながりにおいて大切にしていることはありますか？**

特別意識していることはありませんが、私たちの仕事は人とかかわりなしにはできません。師だけでなく、選手やスタッフも含めたすべてのかかわりの中で、いろいろな知見に触れることができると思います。ですから、自分のこれまでの経験や知識の範囲だけで人と接するのではなく、柔軟に考え、かかわった方々から新たな「何か」を探し、得られるように心掛けています。人との出会いからすぐに役立つこともあれば、時間が経ってから気づくこともあります。何が役に立ち、どう影響を受けるかは人それぞれなので正解があるわけではないですが、自分なりに上手く解釈し、有効に転用できるようにしておきたいと考えています。

**Q 4 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？**

**花田** 私はニーズ分析が大切であると考えています。ここで選手・クライアントに何が必要かを見つけ出し、目標設定を行い、その上で改善方法を探り、どの要素からアプローチしていくか優先順位を考え、プログラムします。私が指導するのは学生ですので、授業・試験・アルバイト・通学時間など様々な時間拘束される要素を持っていますから、限られた時間の中で、最大限の効果をj得るための方法を探ります。

また、大学におけるストレングス&コンディショニングということで、ト

選手(競技)の要素をできるだけ多くヒアリングし、それらに合うプログラムを提供・指導していく。



レーニング室利用者の9割近くが競技スポーツに取り組む学生です。そこで大切にしたいのが、監督・コーチなど指導者との対話です。我々が現在サポートしている競技は11競技あります。男女別・種目別・ポジション別・学年別などを踏まえると、プログラムの種類はそれだけ増えます。それぞれの競技を知るために、学生・選手自身からも競技特性や本人たちの理想像などをヒアリングしますが、それ以上に、多くの選手を指導してきている指導者と対話して得られる情報は貴重です。特に技術に関しては、素人がビジュアルで観察するだけでは得られない深い情報があります。技術を教えるわけでも、教えられるようになるわけでもありませんが、その技術を習得・発揮できるようにするためにどのような準備が必要かを考えるのに大切な要素になります。

**Q 5 花田さんの今後の展望(目標)についてお話しください。**

**花田** 今年で10年間大学のストレングス&コンディショニングコーチをさせていただきました。この間、学内におけるスタッフの人数・雇用形態・雇用期間、施設など様々な環境が変化してきました。しかし、まだまだその機

能を発揮しているとは言い難い状況です。ここ数年で大きな変化が次々に起こったため、スタッフの能力を引き出し切れれていません。今後、スタッフを十分活用し、活躍できる環境を整え、能力を引き出し、大学に我々の働きを理解していただき、さらに協力していただけるように取り組んでいきたいと考えています。

また最近では、私が指導していた学生が卒業し、様々な経験を積み、コーチとして帰ってきてきています。彼らが選手として指導者に要求していたことが、指導者になり選手に伝える立場になったことで、別の視点から感じるようなことがあるようです。そのような話を聞くにつれ、若い指導者たちが感じていること、経験を積んだ指導者たちが持っているもの、これら様々なものを持ち寄り、新たな大学スポーツのあり方・取り組み方を模索し、ともに盛り上げていく活動をしていきたいと考えています。

そのためにも、与えられた環境の中で最大限の効果を引き出せるように、日頃から努力を積み重ねていかなければなりません。また新たなチャンスが来たとき、その能力が発揮できるように。◆