



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

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. 015

学生スポーツのさらなる発展を願って

and practical
application



あおき とおる

青木 達 CSCS*D、認定検定員、日本体育協会
公認ウェイトリフティング指導員

- ・立命館大学卒業
- ・元 立命館大学アメリカンフットボール部ストレングスコーチ
- ・龍谷大学トレーニングセンター ストレングス&コンディショニングコーチ

Q1 S&C指導者を目指したきっかけは？

青木 私は学生時代に陸上競技を行っていました。その中で、腰痛に悩まされた時期が何度もあり、現役最後の目標にしていた大会でも、腰痛で思うような結果が出せませんでした。このときのような「ケガで悔しい思いをする人」を少なくしたい、という思いから傷害予防の道を目指そうと考えました。

また、大学時代はコーチがいなかったので、練習の計画はチームで意見を出し合って決めていました。そのころから、目標とする大会で結果を出すには、どのような計画を立てて大会にもっていくかということに非常に興味

があり、ピリオダイゼーションの概念を勉強していました。この経験がS&Cコーチを目指すきっかけになったと思います。

Q2 現在の仕事をするきっかけを教えてください。

青木 前述のとおり、私は大学を卒業後にS&Cコーチを目指したので、専門的な知識はまったくありませんでした。しかし(株) Perfect Trainersの清田源氏に出会い、清田氏のもとで働きながら現場の活動を勉強しつつ、立命館大学アスレティックトレーナーである東伸介氏が、空いた時間に私に解剖や生理学をレクチャーしてくれました。そのころ教えていただいたことは、

現在の私の指導の根幹となっていると思います。

数年後、立命館大学アメリカンフットボール部S&Cコーチである湯浅康弘氏から、一緒に指導してくれないかとお誘いいただき、立命館大学アメリカンフットボール部のS&Cコーチとして、パートタイムではありましたが4年間サポートさせていただきました。このときにも湯浅氏から数多くのことを学ばせていただき、チームも日本一・学生日本一を達成することができました。トップレベルのチームの指導に携わることができたこの経験から、コーチング、チームマネジメントなど多くのことを学ばせていただきました。こうした学生スポーツの素晴ら

しさに触れられたことが、現在の仕事へのきっかけになったと思います。

きっかけは、出会いやタイミングだと思います。前述にご紹介した方々に会ってなければ、今の自分はないと思っており、心から深く感謝しています。

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？

青木 現場において、最も大事にしているのはコーチングに関する部分です。この部分はS&Cコーチだけでなく、あらゆる指導者が大切にしている部分だと思いますが、私はS&Cの専門的なポイントより、この部分を徹底しています。対象が大学生ということもあるのかもしれませんが、S&C指導を通じて人間的にも成長してもらえればと考えています。その成長を見守るには、選手のことをよく観察する必要がありますと考えています。

特に、選手とのコミュニケーションには時間を割くようにしています。私も選手もお互いがどのような考えかを理解し合う必要があると思います。そのために、トレーニングルームだけでなく、グラウンドや大学構内で選手の情報を得るようにしています。試合での結果やケガの状況、プライベートなことなど、あらゆる情報を常に取り入れて、選手に身体的な部分だけでなく、あらゆる部分で選手がより成長してもらえるようなコーチングをできるだけ個別に行うように心がけています。競技に関すること以外のプライベートな会話などから、その選手の特徴を知ることができたり、選手が私に対して心を開いてくれたりします。いろいろ専門的な知識を伝えることも大切なこと



今向き合っている選手と心からコミュニケーションをとることが、適切な指導のベースラインとなります。

ですが、それだけでなく、選手とのコミュニケーションすべてを大切にすることで、適切な選手の状態を知ることができると思います。ただ、コミュニケーションを大事にしすぎて、トレーニング中のレスト時間が長くなったり、トレーニングをなかなかスタートできなかつたりする場合があります、いつも反省しています(笑)。

S&Cの実践的な部分で言えば、プログラムデザインやエクササイズテクニックなどは、あまり型にはめないような指導を心がけています。確かにガイドラインどおりの指導が基本となりますが、現場の状況や、個人の身体的な問題を考えると、柔軟な対応やアイデアが必要となってくると考えています。この部分はS&Cコーチの腕の見せ所であり、そこにこの仕事の面白さがあるように思います。

Q4 青木さんの今後の展望(目標)についてお話しください。

青木 現在、大学S&Cコーチという立場ですが、今後は指導者として必要な部分をもっと高めていきたいと考えています。S&Cの専門的な知識やテクニックを身につけるのは当然のことですが、「コーチング」「組織マネジメント」「プレゼンテーション」といった指導者として必要な部分を高めていきたいと考えています。

しかしこの部分を自分一人が高めても、大学スポーツの強化に効果があるとは思えません。各スポーツのコーチたちと共にこれらの情報を共有し、お互いが高め合っていく環境ができれば、自然に学生スポーツの強化に結びつくのではないかと考えています。この環境づくりも、私の目標です。

まだS&C指導の現場へ出て10年ぐらいいです。今後もしっかり自己研鑽に励み、あらゆる人たちと交流して情報を得て、現場の指導へ活かしていきたいと思っています。◆