



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

■ No. 017

女性S&Cコーチの可能性を高めたい



こやま かな
小山 佳奈 CSCS, JATI-ATI

- ・立命館大学卒業
- ・東海大学大学院修了
- ・元 東海大学女子柔道部トレーニングコーチ
- ・立命館大学女子柔道部トレーニングコーチ

Q1 S&C指導者を目指したきっかけは？

小山 私は中学、高校時からいずれはスポーツにかかわる仕事がしたいと漠然と考えていました。大学入学後、学生トレーナーの組織があるアメリカンフットボール部に入部しました。競技特性上、アメリカンフットボールは、重点的にウエイトトレーニングに取り組みます。しかし、学生トレーナーは女子が多く、高重量を扱う選手の補助ができる学生が少なかったのです。それを見て、「選手の補助ができるようになりたい！」とウエイトを始めたのが、トレーニングに興味をもったきっかけだと思います。その後、2年生まで学生トレーナーをし、残りの2年はチーム事情で総務という役職に転向し

ました。4年生になり、将来のことを考えたときに「グラウンドに立って笛を吹いて、トレーニングをみているときが一番楽しかったな」と思い、専門的にトレーニングを勉強しようと決心しました。2年しか学生トレーナーを経験しなかったことも、まだ物足りない、まだまだ勉強したいという思いにつながったのだと思います。そこで、アメリカンフットボール部S&Cコーチの湯浅康弘氏に相談し、東海大学大学院への進学を決め、有賀誠司先生のもとでトレーニングを勉強することとなりました。

将来を決定づけた強烈な出来事があったわけではありませんが、自分の興味のある道、勉強したい道を、分岐点の度に選んできたことが結果的にS

&Cコーチを目指す方向に向いていたのだろうと考えています。

Q2 現在の仕事をするきっかけを教えてください。

小山 東海大学大学院在学中も、ゆくゆくは母校に戻ってトレーニング指導できればと考えるようになりました。それが指導人生の後半でもいいと考えていたのですが、意外にも早く実現することができました。それは、私だけの力ではなく、S&Cを目指す道筋をつけてくださった湯浅康弘氏、それまでかかわらせていただいたチームの監督、いつも助言を与えてくださった先輩S&Cコーチなど、周りの方々が作ってくださった流れに乗ってただけだと考えています。結果的に人との巡り

合わせとタイミングによって実現したのですが、目の前にある仕事に責任を持って当たっていると周りが活動の場を与えてくださると考えています。

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？

小山 私が指導対象としている大学生は、一般的に社会に出る直前の、最高学府といわれる教育機関に属しています。ここで競技スポーツをすることにどういう意義があるのかを常に考えています。プロを目指すにしろ、一般企業に就職するにしろ、最終的には社会へ出て行くわけです。そこで活躍できる人材を、競技活動を通じて育成することが、学生スポーツの意義だと考えています。これは、もともと柔道の根幹にある考え方であり、それを身近で実践されている立命館大学柔道部監督の春日俊先生の指導方針に大きな影響を受けています。私はトレーニングを通してそのお手伝いをする事ができればと思い、指導に当たらせていただいています。

私が指導する際に心がけていることは、最初から最後まで徹底させる、きちんとやりきらせることです。ランニングトレーニングならスタートラインを守らせる、ゴールまで全力で走りきらせる、ウエイトトレーニングなら最後の1回の挙上までやりきらせる、といったことです。他にも指導上、配慮している点がありますが、これが一番重要だと思います。プロなら当たり前だと思いますが、学生だと徹底できない選手もいます。どれだけ良いプログラムを作成してもトレーニングに向かう心構えができていないと意味がないので、まずはその姿勢を作るためにモラルと規律を徹底させることが大事だと考えています。ここができない選手



女性のS&Cコーチが求められる現場も増えてきています。この分野において、さらに女性の活躍の場が広がることを期待しています。

は、練習でも詰めが甘く、最終的に試合でもそれが露呈してしまうと考えています。

トレーニングはごまかしがきかないものばかりです。だからこそ、物事に対してきちんと向き合い、きちんとやりきる習慣を身につけさせる場になると考えています。トレーニングをすることで、競技力を高めることはもちろんですが、最終的にその学生個人が良い人間になるきっかけを作れば良いと考えて取り組んでいます。

しかし、指導する側の私自身もまだまだ未熟者で、理想とする指導とはほど遠いものです。だからこそ、選手にこのように指導することで、自分へのプレッシャーに変えて私も共に成長していきたいと考えています。

Q4 小山さんの今後の展望(目標)についてお話しください。

小山 今後の目標は2つあります。まずは、S&Cコーチとしての目標です。私は大学院卒業後も、立命館大学健康スポーツ科学部の伊坂忠夫教授にご指

導いただき、研究活動を継続しています。研究室と現場の両方で試しながら知識や経験を積んでいくことが、指導現場で活かせるだろうと考えているからです。研究論文から得た知識や教科書から得られた情報だけでは指導はできませんし、かといって感覚や経験にだけ頼るものでもいけないと思います。科学的根拠と知見、感覚や経験を融合させて総合的な視点から指導できればと考えています。

そして、もう一つは女性S&Cコーチとしての目標です。女性のS&C人口は少ないかもしれませんが、ここ最近、女性だからこそ求められる現場があるということを実感しています。女性でこの仕事をしている方の多くが同じような悩みを持っておられるかもしれませんが、出産と育児を行いながら仕事を続けるのは大変厳しいものだと思います。私にとっても未知の世界でこれから挑戦していくことになりませんが、妻となり母となっても、この仕事を続け、必要とされる現場で働きたいと考えています。◆