



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. 018

米国で得た合理的な指導理論を生かす

and practical
application



わだ ひろあき
和田 洋明 CSCS、NSCA-CPT、認定検定員

- ・関西学院大学法学部卒
- ・元 ウィダートレーニングラボ ヘッドS&Cコーチ
- ・元 Colorado State University - Pueblo Assistant S&C Coach
- ・福岡サニックスブルース ヘッドS&Cコーチ

Q1 S&C指導者を目指したきっかけは？

和田 サラリーマン時代に、初代NSCAジャパン事務局長であった尾山末雄氏の講義を聴かせていただく機会がありました。このとき、それまでウェイトトレーニングに対してどれほど誤った認識をしていたかということに気づき、S&Cについてしっかり勉強してみようと思いました。当時NSCAの資格は、NSCA-CPTのみ日本語の受験が可能だったので、まずその受験対策をするところからスタートしました。その後、尾山氏が渡米される際には同行させていただき、多くのS&Cコーチと接するうちに、自分もS&Cコーチを職業としてみたいと思うよう

になったのがきっかけです。

Q2 現在の仕事をするきっかけを教えてください。

和田 当時NSCA本部のヘッドS&CコーチであったAllen Hedrick氏からの誘いがあって、2008年から2年間、Colorado State University-PuebloでS&Cコーチをするようになったのですが、移民局のルール変更があり、1年間でビザの更新ができなくなってしまいました。そこで帰国するにあたって、以前から面識があった、福岡サニックスブルースの藤井雄一郎監督からオファーをいただき、現職を務めさせていただくことになりました。

Q3 渡米された1年間でのご活動を、感想を交えて大まかにお聞かせください。

和田 2008年6月よりCSU-Puebloのプログラムに参加しました。6月はサマーブレイク中で全選手がそろっておらず、25人ぐらいの選手のウェイトトレーニングおよびコンディショニングを指導することから始まりました。

はじめは、英語でどのように言えばいいかわからず戸惑ったのですが、Hedrick氏やまわりのコーチに助けってもらいつつやっていくうちにコミュニケーションがとれるようになり、スムーズに指導ができるようになりました。というのも、アメリカではハイスクールのうちからオリンピックリフ

ティングを当たり前やってきているので、こちらが意図したことをすぐに理解してくれたことも手伝ってくれました。

アメリカの大学では、まず授業にきちんと出て、単位を取った上でスポーツをするというのが、大前提です。なので限られた時間の中でトレーニングを行わなければなりません。グループをポジション別に3つに分け、朝6時から1時間ずつ、月・水・金の週3回ウェイトトレーニングを行いました。バーベルサイドとダンベルサイド計40人、1グループで120人の指導を1人でしなければなりません。大変でしたが、人数の多いチームスポーツにおいてどのようにセッションを管理すればいいかを学ぶいい経験になりました。火・木はおなじく6時からコンディショニングを指導しました。こちらは全員一斉の指導でした。日本ではフィールドでのランニングプログラムを学ぶチャンスがほとんどなかったので、滞在中最も有意義だったのは、コンディショニングセッションをどうプログラムするか、どう監督するかだったと言えます。

Q4 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？

和田 まず、トレーニングプログラムを作成する際に考えていることです。第一にラグビーという競技に即しているかどうか、次にチームの戦略にマッチしたものであるかどうかということに重点を置きます。つまり、ウェイトトレーニング、フィットネス(ラグビーにおけるコンディショニング)、

スキル練習に一貫性を持たせるようにしています。監督がどのようなラグビーをしたいかを踏まえた上で、どのような能力を高めなければならないかを考えます。そして、強化すべき体力要素を決定したら、様々なエビデンスをもとにベストな強化方法をプログラムとして書面化していきます。これができあがったところで、監督やコーチと再度すり合わせをし、スケジュール化するという手続きを踏んでいます。また、シーズン中であれば、次の試合をどのようなゲームプランで戦うかによって、臨機応変にフィットネスプログラムを作成するようにしています。これはアジリティードリルなどを用いて、これまで学習してきた動作をリアクションスピードなど要求しつつ再確認させるという作業を行っているものです。

実際に、選手たちにエクササイズやドリルを指導していく際には、なぜそういうプログラムを行うのかという趣旨説明を行い、ただレップ数やセット数をこなすというのではなく、エクササイズのポイントを押さえながら丁寧にトレーニングを行うことを強調しています。どのような状況下でそのエクササイズの動作を使っているかということヒントとして与えることで、場面を想定してエクササイズを行うことができます。

Q5 和田さんの今後の展望(目標)についてお話しください。

和田 まずは、現在所属しているチームにおいて結果を出すことです。パフォーマンスレベルは確実に上がって

きているという評価はいただけるようになってきていますが、やはりトップリーグの一員として勝たなければ結果とは言えないと思っています。そのためにも、自分自身のスキルアップは当然のことです。監督やコーチ、メディカルスタッフとのコミュニケーションをベースに、よりチームとしての方針を明確に理解し、一貫したストーリー性のあるプログラムを作成できるようにしていかなければならないと考えています。

また、近い将来、自分がこれまで学んできたこと、経験してきたことをもとに、地域の子どもたちに指導ができればいいなと思っています。大学のラグビー部で指導したりもしていますが、パワーポジションが取れなかったり、ランニングフォームがめちゃくちゃだったりということを多く目にします。ある程度の年齢まで間違った動作を学習し続けていると修正するのが非常に困難です。もっと小さいときから、正しい姿勢や正しい動作を学ぶことで、ケガなくスポーツを楽しんでもらえたら、少しでも社会貢献ができるのではと思っています。◆