



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. 019

アスリートのあるべき姿に『導く』ための 指導哲学



よしだ なおと
吉田 直人 CSCS*D、NSCA-CPT*D、
認定検定員、南関東地域ディレクター

- ・中央大学経済学部卒業
- ・元 千葉信用金庫
- ・ウイダートレーニングラボ ヘッドS&Cコーチ

Q 1 S&C指導者を目指したきっかけは？

吉田 私は野球部に所属していましたが、高校時代にはトレーニングが好きで、元々よく実践しているほうでした。身体が変化していくのがわかるので、モチベーションは高かったですし、重要性は認識していたと思います。ただ、当時は理論や知識はあまりなかったので、少しずつ本を読んだりして学んだという感じですね。

社会人になってもプレーを続け、何度か怪我をしたことがあるのですが、そのときお世話になった西川整形外科(佐倉市)さんでのリハビリを通して、改めて傷害予防の大切さを実感しました。残念ながらその後大きな怪我をしてしまい、ドクターから競技を続

けるのは難しいと言われました。この時点で、会社員として勤務をするか、トレーニングの指導者になるかの選択肢があったのですが、自分のように傷害によって競技を続けられないという事態にならないように、アスリートをサポートしたいという気持ちで、指導者の道を選びました。

Q 2 現在の仕事をするきっかけを教えてください。

吉田 指導者になることを決意してから、まずは専門学校に行ったり、NSCAのテキストで学んだりしました。その後、いろいろなところで現場経験を積みました。治療院、フィットネスクラブ、フリーのパーソナルトレーナーなど、さまざまな現場での指

導にチャレンジしました。その中の一つが現職であるウイダートレーニングラボでの指導で、このときはまだいくつかの現場を掛け持ちしている状態だったのですが、徐々に現職での仕事に集約させていただき、これまでさまざまなアスリートの指導を経験させていただきました。

Q 3 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？

吉田 傷害予防とパフォーマンス向上は当然のこととして、スポーツ選手のあるべき姿、心構えをトレーニングを通して伝えたいと強く思っています。そのために、選手との会話を通して選手自身の気持ちを引き出すこと、性格を知ること、波長を合わせること、選

手の立場から求めているものを理解するなどを意識しています。もちろん、プロとアマチュアとは異なりますが、アスリートとして競技力を向上させる上で大切にしなければならないことを伝えるために、必要であれば厳しく言うこともあります。熱意を伝え、信頼関係を築くためのものですが、これは選手との相互理解がなければうまくいきません。ですので、最初の指導からなるべくその選手がどういった人柄なのかを理解するように会話しています。

また、選手が混乱することのないよう、技術コーチとの足並みもそろえておく必要がありますので、スタッフ陣とのコミュニケーションもしっかりとることが大切だと思います。特に高校生や大学生などの技術コーチは、「教育者」としての側面も持ち合わせていますので、その点もしっかりコミュニケーションをとって理解するようにします。

技術的なものに関して言えば、スクワットを適切な姿勢で美しくできる選手は、他の種目もある程度こなせてしまう傾向があると思っていますので、一種のパロメーターになりますね。

Q4 吉田さんがどなたかに師事するというよりも、ご自身で進む道を選択してきたということが印象的なのですが、ご家庭との兼ね合いは難しくなかったのでしょうか？

吉田 そうですね、やはり仕事で家庭が犠牲になることはありますが、うまくバランスをとれるようにと考えています。一方で、家庭から学ぶこともたくさんあります。たとえば今2人の子供がいますが、子育てを通して思い



アスリートとしてのあるべき姿を伝えることも S&C 指導者の役割だと考えています。

どおりにいかなかったことや、あまり気にしていなかったことに気づかされたりするを経験し、アスリート指導に関して柔軟性を持てるようになったように感じます。いつもなら熱くなっているだろう場に直面しても少し冷静になれたり(笑)。

また、子どもと一緒にいると、楽しませようとするのならば自分が思いっきり楽しまなくては伝わらないということも学びました。これも選手に対する指導と共通することだと思います。指導者自身が、S&Cに対して熱意や楽しさを持っていないければ、選手には伝わりにくいということです。これはとても大切なことだと思います。

Q5 吉田さんの今後の展望(目標)についてお話してください。

吉田 5年後、10年後には、やはり施設のマネジメントをしながら指導をしたいですね。また、トップアスリートに対する指導は今後も続けていければと思っています。一方で、トップレベルだけでなく、より幅広い層の選手を指導する機会もたくさん増やしたい

です。業界の現状として、大部分のレベルのアスリートにS&C指導者がつくことは難しいと思うのですが、良い指導者はたくさんいますし、素晴らしい活動をされている方ばかりですので、その方々が指導にあたれるよう、情報が広まってくれることを期待しています。そうすれば、指導者が仕事として活躍できる場が増えるとともに、選手たちが怪我をすることなく、スポーツ本来の楽しさを実感できるはずです。このことが、ひいては日本の競技力向上につながると 생각합니다。

また、このことはアスリートに限ったことではなく、一般の方にも言えることだと思います。パーソナルトレーニングなどはまだ一部の方だけが実践しているイメージがありますが、どなたでも行えるように働きかけ、広まることを期待しています。このことが日本国民の健康につながっていくと思います。今担当させていただいている南関東地域ディレクターの活動も、少なからずこのことに貢献できると信じています。◆