



National Strength and Conditioning Association Japan

NSCA JAPAN

プロフェッショナル

～ S&C 最前線～

SINCE 1991...

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. 020

出会いと情熱がつなくS&C指導の輪



くまがえ ひろし
熊谷 大志 CSCS, JATI-ATI

- ・龍谷大学法学部法律学科卒業
- ・元 おおもりスポーツ整形外科 アシスタントS&Cコーチ、石川島播磨重工業呉バレーボールチーム S&Cコーチ
- ・元 森永製菓(株)ウイダートレーニングラボ大阪
- ・JTマーヴェラス 女子バレーボール部 フィジカルコーチ (プロフェッショナルトレーナーズチーム所属)

Q 1 S&C指導者を目指したきっかけは？

熊谷 まずS&Cとの出会いは、大学の選択をするときでした。大学で何を学びたいかを考えていたとき、ふとみた大学紹介のパンフレットに、長谷川裕先生のS&Cについて紹介をされている文章が掲載されていました。

私自身、中学で野球、高校で陸上競技と続けていた中で、けがのために満足な競技生活を全うしたとは言えず、「障害予防」のためのS&Cという考え方を知ったときに「この考え方を知っていれば、満足な競技生活を送れたかもしれない」という思いになりました。大学では、時間を見つけて個人的興味の範囲で、長谷川先生の下でS&Cについて学び、所属していた陸上競技部(槍投げ)で自らの身体を使って実験・実践していました。

S&Cコーチとして働くことを考え始めたのは、大学卒業時に長谷川先生からご紹介いただき、米澤和洋先生(NSCA-CPT*D、CSCS*D、中四国AD、認定検定員)が当時所属していたおもしろ整形外科に研修生として入り、アシスタントS&Cコーチを2年間務めたときです。

病院で物理療法の手伝いをしながら、一般の方々へのパーソナルトレーニング、大学チームや実業団チーム(女子バレーボール)へのトレーニング指導を担当させてもらいました。この2年間は非常にハードでしたが、医師・理学療法士・ATの方々から学ばせていただいたことが現在の仕事の基盤にあると思います。また、共に働いた仲間が10年たった今でも大切な友人であり、ライバルでもあり、アドバイザーであることに感謝しています。

Q 2 現在の仕事をするきっかけを教えてください。

熊谷 研修期間を終え、ウイダートレーニングラボ大阪(当時万博競技場内)で3年間お世話になりました。学生スポーツを中心に様々な競技を担当し、また営業に同行させてもらい、関西から九州までサプリメントとトレーニングの営業を行うなど、それまでの2年間とは違う貴重な経験ができました。当時の主任の方に厳しくも愛情あるご指導をいただいたおかげで、対価をもらって働く者としての心構えを学ばせていただきました。人として、社会人としての土台を形成させていただいたことは大きなターニングポイントであったと思います。

その後、フリーランスのトレーニングコーチへ転身いたしました。表面的なきっかけはよくある話で、社の方針

変更を受けたものでした。ただ今後を考える良い機会をこのときもらえたのかもしれませんが。30歳前後は誰でも先の5年10年を考える節目だと思います。私自身もその時期でしたので、ただでさえ不安定なこの仕事を続けるか否かを日々悩んでいました。

また、いろいろと悩む中で気づいたことの一つは、企業の名前があるからクライアントと出会うきっかけも多く、現場で話も聞いてもらえる。ひとまず安心もしてもらえていることでした。そこで、企業の看板が外れたときに商品としての自分へのニーズや厳しいであろう近い将来と向かい合う意思があるのかどうかを試してみようという結論に至り、2年間頑張ってもダメならけじめをつけて転職する覚悟で転身を決意しました。その1年目に以前から親交のあった方からのご紹介で現職のお話をいただきました。

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？

熊谷 ポジショニング(視野を広く確保するため)・観察力(不自然な動きの原因追究と即時フィードバックするため)・言葉のかけ方(シンプルかつイメージを持ちやすい言葉を選ぶ)・タイムマネジメントなどいろいろありますが、それらの前提としてあるのはニーズ分析と情報共有でしょうか。

実際のパフォーマンスとしてどのようなスキルが必要かを監督含めコーチングスタッフで話し合い、情報共有を行います。その後、各スキルについて個人分析(映像ソフト等)を行い、コーチングスタッフで検証し、課題点を洗い出します。そこからスキル部門・フィジカル部門の担当者がチーム全体として取り組むものと個人として取り組むものの精査をし、改善のためのプログラムを作成し、実施するといった流れ



チームには専用のトレーニングルームがあり、これらの機材を用いてトレーニングを行っています。



です。

選手たちは高校・大学と異なる環境・指導を経て入ってきますが、即戦力となる選手は1割にも満たないと思います。トップリーグで通用する選手を育成するためには、選手個人の努力は前提条件ですが、コーチングする側も要求を明確に示し、目の前に適切な課題を置く必要があります。

言葉や表現に違いはあっても、伝えられるものに共通性を感じれば選手は練習・トレーニングに集中して取り組みやすいのではないかと思います。よく1人のコーチが1人の選手を独創的方法によって育てるということは個人競技ではみかけます。もちろんそういった部分も必要ですが、チーム力を一定以上に保つためには、チームとして選手を育成するというコンセプトの下でコーチングしなければ成立しないと考えています。そのために情報共有は必要不可欠ですし、S&Cコーチも責任の一端を担う以上はスキル・戦術・戦略を積極的に理解し、時には違う畑からの意見・提案もすべきだと感じています(当然言える人間関係を構築してからですが)。様々な考え方はある

かと思いますが、コーチングスタッフは常に選手の前を走っているべきだと考えています。

Q4 熊谷さんの今後の展望(目標)についてお話しください。

熊谷 現在、バレーボールチームにおいて、プレミア・チャレンジリーグと合わせてもNSCAの資格保有者が常勤に近い形で所属しているのはまだ少ない状況です。当然人事の問題なので企業の経営状態にも大きく左右されますが、我々もしっかり関わって「チームが強くなった・選手が成長した」などチームや企業にとってメリットのある結果を残し、その存在と必要性を雇用主に納得してもらい、少しでも資格保有者への門戸が広がればと思います。S&Cコーチの就業問題は現在も厳しい状況に変わりないと思いますので、この点は協会のご協力も必要だと感じています。

現場で働く私自身は現チーム体制である限りは「選手として、人として成長できる」チーム作りを目指し、ここから社会へ貢献できるような仕事を続けていきたいと考えています。◆