

## 寄稿

## 米国NSCA本部におけるストレングス&amp;コンディショニング海外研修プログラムレポート

2016年9月6日～15日、NSCAジャパン ストレングス&コンディショニング海外研修を米国NSCA本部(Performance Center)にて開催しました。本研修は、NSCAジャパン研修助成制度のひとつとして、NSCA本部における講習費用をNSCAジャパンが負担するものです。講師陣は、NSCA本部に所属するスタッフを中心に、大学のストレングスコーチらによって構成されています。基礎的なレジスタンストレーニングや様々な器具を使用したエクササイズ、各シチュエーションに対するプログラム作成や最新の栄養に関する情報など多岐にわたる内容を学びました。2016年は17名が参加し、そのうち7名が女性でした。女性の方の参加も徐々に増えてきています。本稿では参加された皆様からのレポートの一部を掲載いたします(敬称略)。

## 【伊藤麻美 NSCA-CPT】

2016年NSCAジャパンS&C海外研修に参加してきました。

講義・実技共に自分たちの理解に合わせて進み、実践できるように指導していただきました。トレーニング方法・プログラム作成・栄養学・エネルギー機構等幅広く学びました。

私はその中でも自身にとって実技経験の少ないオリンピックリフティングの指導が良い刺激になりました。パーツごとに細かく分けた動きを理解してから、一連の動作として完成させることでより良いパフォーマンスとして発揮されることが重要だと学びました。自分自身の苦手な種目だったため、時間内ではなかなか習得ができませんでした。

そんなとき、講師の先生が言った言葉が今でも響いています。

「オリンピックリフティングは、オリンピックを目指す選手が日々のトレーニングに励むように、日々の積み重ねがあってできるもの」

この言葉とともに、最終日のケトルベル講習を実践し、身体の連動とスピードを体感することができ、オリンピックリフティングの感覚をつかむことができました。得られた体験は現場

の視野の広がりになり、また習ったS&Cの知識のすべてにつながりを感じ、すべてが重要だと感じました。

全体的に安全面に注意を払い、個々のトレーニングの特徴を捉え、身体の負荷を見極めて効果的に行なえば年齢や経験にとらわれずにトレーニングが可能だと感じました。そしてそれを生かすためには、科学的根拠に沿った視点で進めていくのが効率良くできる近道だと思います。

現在は、現場でのトレーニングプログラムデザインでの視点が増え、より楽しさを感じています。これからの指導がより学びのあるものになるだろうと思います。

最後に同じ方向性をもった仲間たち、本部・日本支部の講師の先生方およびスタッフの方々と言語を超えて分かち合う思いやりを感じた日々は貴重な時間でした。また、機会があれば参加したいです。

## 【池田洋介 NSCA-CPT】

9月6日から9月15日の間、NSCA本部での海外研修に参加しました。USオリンピックセンターでの宿泊や、Air Force Academy(空軍士官学校)の見学など貴重な経験をさせていただきました。

今回の目的は自分の知識や技術のブラッシュアップ、そしてアメリカと日



かけがえのない仲間たち



ストレングスマントレーニング

本の環境の違いを実際に体感したいと思い参加しました。

アメリカのストレングストレーニングやコンディショニングの施設やトレーニングマシンに触れることによって日本でのストレングストレーニングやコンディショニングについて考える良いきっかけにもなりました。

ほとんどの研修で講義と実技が行なわれました。今回の研修では、オリンピックリフティングの重要性が最も感じられる研修となりました。講義で基礎知識や指導法を学び、実技では2人1組で行ない、実技のスキルアップと指導するポイントを細かく指導していただきました。

地元のホッケーチーム(14~16歳)もNSCA本部のトレーナーの下、トレーニングに励んでいましたがクリーン、スナッチなどを基本的なトレーニングとして取り入れていました。高学年にもなるとしっかり体ができてきて、高重量も扱っていることにも驚きました。実際の指導現場と年齢や体格などによって個別に指導している現場を見学させていただき非常に良い体験ができました。

この研修で興味があった、ストロングマントレーニングという研修では、初めて触れる器具「アトラスストーン」や「ファーマーズウォーク」など、日本

では珍しいトレーニングや講義、実技を受けることができました。アメリカでは競技にもなっていて、実際に動画で拝見しました。非常にハードな競技ではありますが、高重量を扱いトレーニングをする方にとっては、トレーニングの目的にもなり、やりがいのある競技になるだろうと感じました。

研修全体では、日本で同じような研修を受けたことはありますが、今回NSCA本部の開放的な施設を使わせていただいて、アメリカの現場で実際に「見て、触れて、感じる」ことで日本で学んだことのないたくさんの経験を積めました。おかげで今回の目的であるアメリカと日本の環境の違いを少し感じることができました。

このような機会を作っていただいたNSCAの皆様、本当にありがとうございました。そして一緒に過ごしたトレーナー仲間や引率していただいたNSCAジャパン事務局の大西さん。貴重な時間を一緒に楽しく過ごせたことに感謝したいと思います。

#### 【帆山彦沢 NSCA-CPT】

研修は去年に引き続き2回目の参加となりましたが、より現場に焦点を当てた講義や、実際にご活躍されているストレングスコーチの話、またHands On(実技実習)を受けることができ

ました。実際に現場の最前線でご活躍されているパーソナルトレーナーやストレングスコーチのプログラムの一例を見せていただき、現場ではどのようにプログラムを組み立て、処方するのかなどの情報も教えていただきました。またHands Onでは去年よりもさらに多くのExercise Variationを実際に体験してみることで、知識では“わかっているつもり”のエクササイズを、実際に身体を動かしてみることで“理解”を深めることができました。特に、ベーシックレジスタンスエクササイズの応用、ストロングマントレーニング、TRXなどは日本のトレーニング現場ではあまり経験できないどころか目にする機会もかなり少ないので、実技で体験しながら学べたことはとても興味深く貴重な経験になりました。また昨年度、実技にかなり苦戦し、理解までもっていくことのできなかったオリンピックリフティングも、その構造やメカニズムを理解し、何とか自分自身で実践、指導できるところまで近づけた気がします。また自分のように柔軟性が低い選手やクライアントに対しての段階的アプローチ方法なども実技を通じて、学ぶことができ良かったです。

Air force Academyでは、アスリーのトレーニングを最前線で指導しているヘッドストレングスコーチのお話



屋外でもトレーニング(ログリフト)



ベーシックエクササイズを学ぶ



を、実際にストレングスルームの様子や、選手のトレーニング風景の見学なども交えて、聞かせていただきました。またPhysicalな部分のトレーニングだけでなく、空間認知能力・瞬時の判断能力を鍛えるトレーニングなども実際に体験し、理解することができました。このように日本では聞けないような話、経験できないようなことを実際に肌で感じられたのはとても良かったです。また、今回参加されたメンバーも普段様々なところで活躍されていたり勉強されている方々ばかりで、様々な角度からのお話であったり考え方を共有することができ、自分自身の今後にもつながるものをたくさん吸収することができました。また同じ屋根の下で10日間寝食を共にすることができたおかげで、研修後も交流を深めることのできる関係にまでなれたことも、とても嬉しく感じました。私自身の人生のテーマが“出会いとつながり”であるため、今回の研修で同じような志をもったメンバーの皆さんと交流できた時間はとても有意義なものとなり、自分自身大きく成長を感じることであった10日間になりました。

やはり一番大きなことは、日本では経験できない最新のトレーニングやベーシックな動きを残しつつそれらを

応用したエクササイズを、講義を受けるだけでなく実際に身体を動かしながら理解することができたという点です。これらは、今後運動指導という職に就く上で一番基礎的な部分になってくると感じました。また様々なクライアントやアスリートの場合を想定して、その中でどのように運動を処方していくのかなどのお話も交えながら、“現場”という状況を理解、イメージすることができたのが自分自身の今後のキャリアを考えた上で、とてもプラスの部分になりました。また日本ではなかなかゆっくりと教えていただける機会が少ないオリンピックリフティングを一つひとつ段階的に構造や理論、方法などを、実技を通じて学ぶことができて良かったです。これらの運動は将来、S&Cという分野で指導する際には、トレーナーとしてできて当たり前“基本的な部分”になるので、今回の研修を機にこれらの理解を深めることができて良かったです。

研修では、「トレーニングについての講義や実技を学び実践する」だけではなく、様々なイベントやアクティビティもたくさん用意されていました。日本では体験できないようなプログラムがたくさんあり、常に濃い時間を過ごすことができました。週末には

Air Force Academyの見学、College Footballの観戦、Garden of the Gods散策やアウトレットモールでのショッピング、またNSCA本部ではスタッフが作られたチリビーンズのコンテストやインターン生との交流、またアメリカにて現役で活躍されている日本人アスレティックトレーナーの方のお話を聞く機会を作っていただきました。毎朝早朝から有志を集い、宿泊施設近辺をランニングする、研修メンバーでオリンピックセンターにてバスケットボールをするなどといったような楽しい時間もたくさん過ごすことができました。本当に日本では感じられない文化、食事、風景、空気など、“アメリカ”を大いに感じるすることができました。

自分自身の今後につながる“学術的・実践的”な部分、“出会い・つながり”の部分、また日本では決して味わうことのできない“アメリカ”。これら全てを心身ともに最高レベルに感じることであった10日間になりました。大西さんを始めとするNSCA関係者の皆様、研修に参加されたメンバーの皆様、このような機会を作っていただき、そして共に過ごさせていただき本当にありがとうございました。本当にお世話になりました。今後ともよろしくお願いたします。◆



TRXを用いたトレーニング



米国NSCA本部スタッフによるお別れ会