©NSCA JAPAN
Volume 26, Number 10, pages 11-14

寄稿

2019 ASEAN諸国野球指導者養成プログラムに参加して

渡部 真吉 NSCA-CPT, 柔道整復師, 健康運動指導士
株式会社e-MOTIONs代表取締役, NSCAジャパン広報委員会委員, NSCAジャパン東北AAD

この度、8月4～10日までの1週間にわたりインドネシア共和国ジャカルタ州にて行なわれた、「2019 ASEAN諸国野球指導者養成プログラム」に、Strength and Conditioning教育兼アスレティックトレーナーとして帯同する機会をいただいた。本稿では、帯同した筆者が感じた点などを含め、本プログラムの概要を紹介する。

本プログラムは、関東を所在地とする大学で組織される東都大学準硬式野球連盟が、アジアを主導する野球先進国の役割として、東南アジア圏における野球途上国への発展支援と野球を通じた国際交流、そしてこれからの野球界を担う人材育成に資する多様な現場環境の提供を目的に、2016年から行なわれている事業である。今回は選手を指導し、育てる野球指導者の育成を目的に開催された。

全てのスポーツに共通することだが、競技の発展、また優れた選手を養成するためには、選手としての適性や身体能力等、個々の能力を見抜き、磨き、伸ばす指導者の存在は必要不可欠である。特に多くの人口をもち、今後急速に発展を遂げるであろう東南アジア諸国にとって、適切な指導・教育ができる野球指導者の養成は喫緊の課題といえる。また野球途上国における野球競技自体の普及、ならびに競技レベル向上のために重要な要素であることは言うまでもない。今回のプログラムには、インドネシア共和国、スリランカ民主社会主義共和国、ベトナム社会主義共和国、フィリピン共和国、ブルネイ・ダルサラーム国の5ヵ国から32名の選手、5名の指導者が参加し、日本からは指導側として8名の選手、10名のスタッフが参加した。

「指導する」というとどうしても「上から目線」となり、自分たちの考え方や技術等を押し付けてしまう傾向があるが、本プログラムでは日本野球の指導方法を7日間にわたり合宿形式で寝食を共にしながら、文化や言語の違いを密度高くコミュニケーションを取り合うことで補い、「何が必要なのか？」「何が理解でき、何が理解できていないのか？」というように具体的な問題点を同じ目線で汲み取り、状況に応じてプログラム内容を柔軟に変化させながら進めていった。その結果、日を重ねるにつれて参加者との距離感が縮んでいくことが実感でき、非常に内容の濃いプログラムとなった。

本プログラムにおける、参加国に対する到達目標、行動目標は以下の通りである。

①到達目標

海外選手が野球先進国である日本の指導方法および指導を通じての人材育成方法等を理解し、自らの野球指導者としてあるべき姿を描き、自国において実際の指導等に繋げることができる。

②行動目標

(1)野球のルールについて説明することができる。
(2)基本的な投球動作、捕球動作、打撃動作について説明することができる。
(3)野球における基本的な人間心理について説明することができる。
(4)野球指導における基本的な心構えについて説明することができる。
(5)指導方法のPDCAサイクルについて説明することができる。
(6)日本での指導方法について、実際に指導を受けること等を通じて、自身をモデルとしながらその指導方法を理解する。
(7)母国での野球教室において、日本で学んだ指導を実行し、自らの指導

方法について、今後の計画、実施、評価および改善策について考えることができる。

今までも日本から多くの団体、個人が同地域に訪れて様々な野球教育、普及活動を行なってきたようだが、主に選手に対する技術指導が中心であり、また単発での開催がほとんどであったため、活動後に、指導した内容が正しく、また継続して行なわれているかを管理する体制がなく、一過性の事業で終わってしまうものが多かったことから、長期的な発展を促すまでには至っていないようだった。

そのようななかで東都大学準硬式野球連盟は、交流試合や野球教室、その他野球普及のための事業を積み重ね、現地との強い繋がりを築きながら、持続的な野球の知識、技術の提供はもちろんのこと、野球を知らない地域の子どもたちに対しても、公園や空き地での野球普及キャラバン活動を通して、野球の楽しさや奥深さを伝えている。

今回の講習会に参加することになった経緯

昨年の11月に開催された同連盟が主催する「第4回日イ友好並びに第2回ASEAN国際野球プログラム」の存在を、同郷(秋田県)の後輩が指導者としてかかわっていたことで知り、現地に赴く機会をいただけることになった。

実際に東南アジアの野球の現状を目の当たりにした際、知識、技術ともに未熟な状況にはあるものの、純粋に野球そのものを楽しむ姿や、言われたことを乾いたスポンジのように直ぐ吸収できる素直さに、大きな驚きと可能性を感じた。

全ての競技スポーツにおいて、その特異的技術、動作を下支えするのはStrength and Conditioningである。しかし、多くの東南アジアの国々ではStrength and Conditioningの概念はおろか、その存在自体すら知られておらず、ほぼ全ての時間が技術練習に割かれ、怪我をしてしまってから医療機関を受診する、という数十年前の日本と同じような状況だった。そして技術練習以外の強化に関しても、ただ筋肉を付ければよいと、競技特異性を考慮していない筋肥大が中心の古典的なウェイトトレーニングのみが行なわれている状況だった。

今回は野球指導者の養成のほかに、コンディショニングやフィジカル面に対するリテラシーを向上させるという意図があり、野球をする以前に、その資本となる身体のことをもっと知らなければならないのではないか？ という同連盟幹部とのディスカッションの中から、「ぜひそのような教育の時間を作りたい」ということになり、プログラムの中にStrength and Conditioning教育も毎日盛り込む形となった。そもそも「Strength and Conditioning 」という言葉も、存在も知らない国々の選手、指導者に対して、どのように伝えていけばよいかを考えた際、Strength and Conditioningの教科書といえる「ESSENTIALS of STRENGTH TRAINING and CONDITIONING」から理論的背景を抜粋し、資料を作成した。

また、内容を理解しやすいように「レジスタンストレーニング」「ストレッチング」「ウォームアップ＆クールダウン」等、実際に日々の練習やトレーニングの中で行なっていると想定される項目をピックアップし、各項目ごとに理論的背景と根拠に基づいた実施法を重ねていくスタイルとした。

現地での講習会内容

グラウンドでは、ウォームアップ・クールダウン指導、投手に対する投球動作を考慮したトレーニング、体重移動等の動作指導、痛みや怪我を抱えている選手への対応等、主にアスレティックトレーナー的な役割として活動を行ない、夕食後ホテルにて毎日1時間Strength and Conditioningの座学での講義を行なった(**表**)。

事前に準備していた各日のテーマは以下であった。

1日目：Strength and Conditioning Intro
2日目：Warm up and Cool down
3日目：Strength training①
4日目：Strength training②
5日目：Test and Measurement
6日目：Nutrition

※最終日は練習後に帰国というスケジュールであったため、講義はなし。

野球の技術指導同様、講義の内容に関しても、受講中の選手たちの反応や

グラウンドでの指導風景

痛みや機能障害への対応

理解度を反映させ、一部変更を加えながら進めた。特に期間の中盤は、心身ともに「中弛み」のような状態が見受けられたため、座学ではなく実技をメインに行なうことで気分転換を図れるように調整を行なった。

当初は通訳が付くということになっており、日本語で講義を進める予定であったが、専門用語などの和訳が難しいとのことで急遽通訳がなくなり、私の片言の英語で全て講義を進める格好となった。資料に関しては、分かりやすいようにとできるだけ英語表記で作成していたので事無きを得たが、毎日1時間英語で講義を行なうことは相当なプレッシャーであった。幸い、野球やトレーニング用語は元々英語のものが多いこともあり、身振り手振りを懸命に駆使して乗り切った。何事も海外で活動する際には、日本の常識は通用しないことを理解し、できる限りの準備をしつつ、想定外の事態が起きた場合も柔軟に対応する臨機応変さが必要であると思い知らされた出来事だった。

主催者および参加者の反応

今はインターネットが繋がる環境があれば、世界のどこにいても情報は均一に得られる時代である。様々なレジスタンストレーニングや、ストレッチングをはじめとしたリカバリーの方法も、主に動画コンテンツを情報源に見様見真似で行なっているという選手が多かった。しかし、「なぜそれを行なっているのか？」「なぜその深さ、角度、速度なのか？」等といった具体的な問いかけには答えられない選手が多く、「何をやるか？ -What to do.-」よりも「どうやるか？ -How to do.-」という、日本でも常に強調し、指導している部分を現地でも心掛けた。また、グラウンド上での指導であったため、マシーンや器具等を使用せず、自体重を用いたエクササイズをメインに、床反力の受け方、適切なポジション、キネティックチェーン等、野球の特異的動作において、いかにパフォーマンスを効率良く発揮できるかを中心に指導した。「今までトレーニングやストレッチング等の種目自体は指導されたことはあるが、その根拠から説明されたことはなかった」という声を、多くの選手、指導者からいただくことができた。理論的背景と実際の身体動作は両輪であり、2つの要素が伴うことで初めて、選手やチームが必要とする、本質的かつ効果的な方法の選択と実践ができると私は考えている。

今後期待される展開

日本は現在、少子高齢化、人口減少といった人口構造に関する社会課題を抱えているが、今回参加した東南アジア諸国の人口はむしろ増加しており、開催国となったインドネシアに至っ

表　1日のタイムスケジュール

時　間	プログラム
7：00～8：30	起床、各自で朝食
9：00	ホテル出発　※徒歩でスタジアムへ移動
9：30～	グラウンド集合、ウォーミングアップ
10：30～12：00	重点練習①　※守備、打撃、走塁、ピッチング等、その日に設定されたテーマに従って実施
12：00～13：00	昼食・休憩
13：00～16：00	重点練習②　※守備、打撃、走塁、ピッチング等、その日に設定されたテーマに従って実施
16：00～16：15	クールダウン、グラウンド整備
16：15～	ホテルへ移動　※徒歩でホテルへ移動
18：00～	夕食
19：00～20：00	ストレングス＆コンディショニング講座（担当：渡部）
20：00～20：30	個人ワーク（振り返り）日誌記入・振り返り小テスト
20：30～21：00	カンバセーション
21：00	終了

毎日夕食後の座学の様子

持参したDVDやTシャツを喜んでくれた

ては現在世界第4位の人口を誇っている。現地に行ってみると特に若年者の人口が多く、交通や衛生面など整備されているとは言い難い側面もあるが、街全体に日本にはないパワーのようなものを感じた。

日本ではあまり知られていないが、ASEANでは「東南アジア競技大会(通称：SEA Games)」という、ASEAN地域におけるオリンピックといえるようなスポーツ大会も2年に1回の頻度で開催されており、各国とも国の威信をかけて白熱した試合が繰り広げられ、大変な盛り上がりをみせている。またインドネシアの首都ジャカルタでは、2017年にアジア大会が開催された関係で多くのスポーツ施設が整備され、今後国を挙げてスポーツを発展させていくと明言しており、現に夏季オリンピック大会の招致活動も積極的に行なっている。

日本は今まで主にアメリカを参考に様々な分野を発展させてきており、Strength and Conditioningの概念や手法も、アメリカで生まれたものである。そのため、アメリカのスポーツやその現場で行なわれている様々な手法に興味をもち、留学等を通して学ばれている方も多くいるが、隣国であるアジア諸国に関心や興味をもっている方は多くはいないように感じる。私もこのような事業にかかわるまでは、全くといってよいほど東南アジア諸国のスポーツ事情を知る機会はなかった。しかし、このようにしてかかわりをもたせていただく中で、その地域にはその地域のスポーツやStrength and Conditioningの在り方があり、そこには日本のStrength and Conditioning専門職が有している知識や技術を必要としている選手、団体が数多く存在していた。

仕事や活動の機会を得る基本は「需要と供給のバランス」である。今現在多くの需要が存在する東南アジア諸国に活路を見出すことは、我々が新たなキャリアを形成していくチャンスであると感じる。我々はもっと広い視野で学び、そして活動をしていくべきではないだろうか？

ただ、他国で活動していくにあたって、実際様々な障壁が存在することも事実であり、日本の常識は通じないと心得るべきである。海外に行くといつも感じるが、日本はあらゆる面で整備され、また高水準のものが多い。「郷に入ったら郷に従え」という諺のとおり、活動する現場が海外である場合は、様々な配慮が必要である。特に注意が必要なのは「歴史」「宗教」である。今回活動した東南アジアでは、仏教、イスラム教、ヒンドゥー教が主要な宗教である。ご存知のとおりイスラム教は1日に5回の礼拝(サラート)があり、イスラム教徒の選手は当然その時間は練習を抜ける(現地には球場や空港、ホテル等、あらゆる場所に礼拝場がある)。そして9月には1ヵ月にわたって断食する期間(ラマダーン)があり、そのような背景を汲み取りながらコンディションを作り上げていく必要がある。さらに軍隊があって兵役が課されている国もあるため、社会的、文化的背景を考慮しながら、その地域に根差したStrength and Conditioningを作り上げていくことで、各国のスポーツ発展に寄与できればと考えている。

今後は日本と東南アジア双方の現状を知る者として、近い将来、多くの日本人専門職が東南アジアで活躍し、東南アジア圏のスポーツやStrength and Conditioningの発展の橋渡しのような役割ができればと思っている。◆

プログラム参加者集合写真

謝辞
今回、本事業の趣旨に共感いただいたNSCAジャパン事務局にもご協力いただきましたこと、この場をお借りして感謝申し上げます。

著者紹介

渡部 真吉：
主に東北地域を拠点に、スポーツのみならず介護や健康づくり等、他職種と連携したS&C活動を展開。