



CSCS, NSCA-CPTは、全米資格認定委員会(NCCA: The National Commission for Certifying Agencies)の承認を得た、国際的なライセンスです。



【ロンドン五輪選手を支えたS&Cコーチ】

田中 礼人(たなか あやと) CSCS, NSCA-CPT, 認定検定員, 公益財団法人日本卓球協会 男子ナショナルチーム専任S&Cコーチ

Q. ナショナルチームの卓球選手をサポートすることになったきっかけは？

A. 前職であったウイダートレーニングラボ(森永製菓株式会社)に所属していた際、公益財団法人日本卓球協会(以下、卓球協会)からサポートの依頼がありました。社内で推薦していただき、それをお引受けすることになったのがきっかけです。その後、ウイダートレーニングラボを退社し日本卓球協会の専属となりました。

もともとは、男子チーム前監督の宮崎義仁氏がフィジカル強化のため、トレーニングに関する専門家を常時置きたいという意向をお持ちで、それが実現した形となりました。

Q. NSCAの資格認定やその知識が現場にどのようにプラスとなっていますか？

A. まず、卓球協会のコンディショニング部門で20年近く活躍されている米澤氏も私、NSCAの資格認定者ですので、共通認識のもとでプログラムの内容等についてスムーズにやりとることができます。サポートの依頼があり、私が携わることができたのは、資格認定者であったことが一つのポイントとしてあると思います。また、私は卓球競技に携わるのは初めてでしたが、選手や競技自体の情報(ニーズ)を分析すること、これとチームの方針を照らし合わせてプログラムやサポート内容を構築するプロセスは、学んだことが活かされています。



Q. 選手へのサポート内容は？

A. 私の役割は、それぞれの競技練習・試合前にウォーミングアップを、練習・試合後にクールダウンを指導すること、それからトレーニング指導を行なうことです。

トレーニング指導としては、ウェイトトレーニング、スピードトレーニング、プライオメトリックス、アジリティトレーニング、インターバル走などから時宜に応じてチョイスします。また、積極的休息の日にはプールを泳いだり外を走ったりします。これらのメニューは、米澤氏と共通の認識をもって管理しています。定期的

測定評価も行ない、この結果をトレーニングプログラムに反映しています。

次に試合時のサポートですが、遠征などで海外に行く機会が多く、現地ですることは多くありません。数日の間に時差調整をしたり軽くトレーニングや練習を行なってコンディションを整えます。試合当日は基本的に選手ごとでスケジュールが異なりますから、ウォーミングアップやクールダウンおよびトレーニングなどを各自で実施します。そのため、選手への教育により自立を促すことが重要です。

このようなサポートさせていただいてから、体力向上はもちろんのこと、卓球競技に多い肩や腰の障害が減りました。その点は大きく評価いただいています。卓球競技は特に技術の進化が非常に早く、けがをしてblankを生じると追いついていけなくてもやっという状態になってしまいます。そういう意味でも、けがの予防は最も大切な要素です。

【全国大会出場の高校サッカー部をサポート】

樋口 創太郎(ひぐち そうたろう) NSCA-CPT, JASA-AT, A-STYLE TRAINER'S TEAM代表, 旭川実業高等学校サッカー部トレーナー



Q. 旭川実業高校サッカー部をサポートすることになったきっかけは？

A. 私自身も高校まではサッカー部に所属していました。そこでお世話になったコーチの先生と旭川実業高校サッカー部の監督が学生時代の先輩-後輩の関係であったため、ご紹介していただいたのがきっかけです。



Q. 選手へのサポート内容は？

A. 大会毎のスポット契約を結んでいます。北海道予選であれば前々日～前日にチームと合流し、全国大会であれば初戦の2週間ほど前からチームと合流して選手のコンディショニングを担当します。ストレッチやアイシング、食事の摂り方といったセルフケアの指導はもちろんのこと、アスレティックリハビリテーションや目的別エクササイズの前指導とアドバイス、試合当日にはテーピングや傷害発生時の応急処置も担当します。特に全国大会時には長期帯同となるため、選手の体重や脈拍の数値、問診の回答等をデータ管理し、それらの情報をチームス

タッフと共通認識できるように心がけています。また、道外へ向かう際にはフェリーを用いることが基本のため、船内ではセルフケアに関するミニ講習会を開催することもあります。

Q. NSCAの資格認定やその知識が現場にどのようにプラスとなっていますか？

A. 試合に向けたコンディショニング方法について他のスタッフに意見を述べる際、あるいは選手へセルフケアを指導する際に、明確なエビデンスに基づいたNSCAの情報は大いに参考にしています。数値化されたデータを引用することで、より深く納得した形でご理解いただけていると感じます。特にチームスタッフの方々は、ご自身もそれぞれが選手として活躍されていたため、良くも悪くも「感覚」に依存してしまうリスクが時として考えられます。それらを一旦リセットし、客観的データと対比して考察することには大変大きな意味があると考えています。



※NSCA ジャパンウェブサイトでは、その他様々な現場で活躍する指導者の方のインタビュー記事を掲載しています。

