



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

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. 001

チャレンジ精神を大切にする



まきの こうへい
牧野 講平 認定検定員, CSCS, AT

- ・ Eastern Washington University 卒業
- ・ ウィダートレーニングラボ
- ・ 日本スケート連盟 フィギュアスケート
フィットネスコーチ
- ・ 浅田 真央選手専属S&Cコーチ

Q 1 S&C指導者を目指したきっかけは？

牧野 もともと私はアスレティックトレーナー(AT)を目指してアメリカの大学に入学し、資格を取得しました。大学では、基礎知識を修得することはもちろん、かなりの時間を実習(病院でのリハビリや施設での指導)に費やすことができました。百聞は一見にしかずといいますが、現場の様子やプロの指導などを体験できたことは、仕事を始める上で非常に助けになりました。ただ、やはり英語には苦勞しましたね。勉強においてもコミュニケーションにおいても。和訳されている本も少ないですし、情報を収集するうえで苦勞をしたのは事実ですが、それが糧となって、実を結んだと思っています。また、今の指導現場ではコーチが

ロシア人ですし、海外での合宿や遠征が多いので、英語を話せることが役立っていますね。

話は戻りますが、アメリカでの生活を終え、もうすぐ帰国しようかというときに、知人から「日本に戻っても、ATとして生活していくのは難しい。鍼灸師などの医療系資格がなければ、仕事を得ることはなかなかできないかもしれない」と言われました。どうしたらいいだろうかと迷っているところに『ストレングス&コンディショニング(S&C)コーチ』という職業があることを知り、興味を持ちました。ただし、この職業も、日本ではアメリカのようにアスリートのサポートスタッフが明確に分業されておらず、まだあいまいで、職業としての明確な位置づけはなかったのが不安は大きかったですね。

Q 2 現在の職場(ウィダートレーニングラボ)に行き着いたきっかけは？

牧野 私は札幌出身で、アメリカから帰国したのちに、前述のようにS&Cコーチに興味を持ちながらも、どうすればいいのか右往左往していました。そんなとき、知人を通じてウィダートレーニングラボが札幌で指導者を募集していることを知り、迷うことなく応募しました。はじめの半年間は東京で研修を受け、その後、北海道地域の指導にあたりました。

配属当初は、もともとの(ウィダートレーニングラボの)お得意様を回り、指導をしていたのですが、北海道は広いので移動時間もかかり、大変でした。その後は専門学校などでの指導が定期で入るようになったので、ある程度足場を固めて指導することができるよう

になりました。

Q3 どのようなスポーツについて指導されましたか？

牧野 すぐに思い浮かぶものとしては野球、サッカー、ラグビー、卓球、陸上競技、バレーボール、ゴルフ、スキー、スケートなどです。それぞれの種目に応じて文献を調査し、適切な指導ができるよう、研究しながらの現場でした。指導対象がトップアスリートというよりも学生が多かったので、競技特異的な指導というよりも、からだの使い方などを基本として、ベーシックエクササイズサイズの指導が多かったですね。

当然、これまでに指導したことのない種目のサポートをさせていただくこともあったわけですが、このとき最も意識していたことは、選手やコーチ、監督としっかり対話の時間をもち、意見交換しながら最適なコンディショニング方法を探っていくことです。私が「適切だ」と思っていることでも、選手やコーチ、監督にとっては「合わない」と感じることは多くあります。スタッフからの指摘は自分の失敗を意味しているわけではなく、よりよいプログラムを作成するための過程だと思えます。現在携わっているフィギュアスケートも、これに関するS&Cの文献はほとんどありませんから、関連スタッフや選手としっかりコミュニケーションをとり、一緒に考えながらいいものを作り上げられるよう意識しています。

Q4 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？

牧野 私が現在指導させていただいている浅田真央選手に関して言えば、とにかく『傷害予防』が第一です。もちろん、個々の体力要素を向上させることで、パフォーマンスの向上が望めますが、それ以上に競技特異的なテクニックのほうがパフォーマンスには大きく



取材協力：ウイダートレーニングラボ

影響します。コーチ陣から特に要望があったのが「ケガをしないからだづくりをしていきたい」ということでしたので、これを重点的に意識しながらメニューを組み立てています。シーズン中は疲労も溜まってきますし、競技練習が主になってきますから、S&Cを行う時間と内容は限られてきます。少ない時間でどの要素を補っていくかは、彼女の指導にかかわるすべてのスタッフとコミュニケーションをとり、選択していきます。

Q5 選手のS&Cへの意識は定着していますか？

牧野 浅田選手に関して言えば、もともと腰痛持ちだったんですね。ですが昨年1年間にわたってしっかりとトレーニングを積んだ結果、それが改善され、さらにケガなくシーズンを終えることができました。このおかげで彼女自身、トレーニングに対して前向きに捉えていてくれて、継続へのモチベーションになっていると思います。彼女のように影響力のあるトップクラスの選手がS&Cに取り組んでいるということで、彼女を追いかけるジュニア選手などにも適切な知識が浸透し、

普及してほしいなという願いはありますね。

Q6 牧野さんの今後の展望(目標)についてお話しください。

牧野 自分に与えられた直近の課題としては、とにかく浅田真央選手にメダルを獲得してもらえるよう懸命にサポートすることです。今はそればかり考えています。

もっと遠い将来について言えば、からだがしっかりと動くうちは現場でアスリートの指導を続けていきたいと考えていますが、さすがに50～60歳にもなってくるとそうはいかないのが普通だと思います。そう考えたとき、学校などで、同じスポーツ現場を目指す若手の指導をできたらなと漠然ですが考えています。

今は幸いなことにトップアスリートのサポートをすることができていますが、逆に言えば、私がしっかりと現場で適切なS&Cを指導することで、微力ながらも正しい知識をスポーツ界に広めていく役割を担っているとも考えています。そういう意味でも、きちっとした指導を心がけて、今後もがんばっていきたいと思います。◆