



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. 003

選手の自主性を育て、自律した大人の集団を作る



おおいし てるつ
大石 徹 CSCS, CPT, 日体協AT, 鍼灸按摩マッサージ指圧師

- ・筑波大学大学院修了
- ・東芝ブレイブルーパス ヘッドトレーナー、メディカルスタッフディレクター
- ・(財)日本ラグビーフットボール協会 競技力向上委員
- ・(財)関東ラグビーフットボール協会 安全対策委員

Q 1 S&C指導者を目指したきっかけは？

大石 私は以前、日産サッカー部に選手として所属し、プレーしていたのですが、ケガで選手としての道が絶たれました。このとき、その後もスポーツにかかわって生きていきたいと考えました。その中でも、ストレングス&コンディショニングコーチ(以下:S&Cコーチ)、そしてアスレティックトレーナー(以下:AT)を志したのは、アスリートは皆、「勝ちたい、より強くなりたい、速くなりたい」など、ポジティブな気持ちを持っているからで、こんなポジティブな人たちと仕事があったんです。もちろん、ケガやスランプでネガティブな時期もありますが、そこをマネジメントするのも我々の仕事。できないことをくよくよ考

えるよりも、できることをしっかりやればいい。ポジティブな人とポジティブな仕事をしていく。常に目標があるすばらしい職業だと今でも思っています。

Q 2 現職場(東芝ラグビー部:ブレイブルーパス)へはどのように？

大石 私はS&Cコーチからこの世界に入ったのですが、より人体への理解度を深め、そしてより強固にトレーニング効果を引き出すために、鍼灸按摩マッサージ指圧師という(準)医療資格を取得しました。S&Cコーチと治療家は、ともすれば相反する立場になりがちですが、両方の知識と技術を持ってチームでの仕事ができるという優位性は、選手とチームにかかわる幅が増えますし、幅広い知見でチームに貢献

できます。その資質を買われて、東芝ラグビー部へ入部しました。

現在ではヘッドATというだけではなく、メディカルスタッフディレクターという多くの事柄をコーディネートし、決定する立場になって、やりがいは増えています。早いもので13年も同じチームにいますので……楽しませてもらっています。

Q 3 各種資格を取得するときに苦勞されたことはありますか？

大石 CSCS、NSCA-CPTに関しては、日本で受験できるようになった第1回目の試験を受けました。まだ情報が少なく素の状態を受けたのですが、苦勞という感覚はなかったですね。日体協ATも含め、私は現場をすでに経験している状態での受験だったので、現場

をイメージしながら学習を進めることができ、比較的スムーズに知識を吸収できたと思います。その後、鍼灸按摩マッサージの資格も取得しましたが、すべては運動していてとても楽しみながら学習できました。日々の出来事が自分のキャパシティに深みと広がりをつづけてくれたと思います。詳細な身体の構造や生理学を理解することは、治療だけでなく、ケガからの復帰のためのトレーニング種目の選択やリハビリにも生きてきますし、当然チーム全体として取り組むフィットネスやパフォーマンス向上のトレーニングにも貢献できます。そもそも身体のことについては、選手も知りたいことだらけなんですよ。これらの知識を上手に伝えられたら、選手の意識も驚くほど変わるし、チームに新しい文化を築いていけるとと思います。このようないい循環を作れると、チームはあつという間に強くなります。私にとって資格はあとからついてきたもので、やりたいことに対して方向性が見えていたから取得したといえます。

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？

大石 私の指導方針・目標は、「すべての選手をS&CコーチやATに育ててしまう！」ことです。自分の目標と、そのときの自分の身体の状態を的確に把握し、必要なことに取り組むことができるのは選手(自分)自身です。S&CコーチやATができることって、しょせん他人の感覚です。そのときに「どんなメニューを考えて、実行して、どんなものを食べて、何をして過ごすのか」……指導者に言われなくても選手自身が判断して行動できれば、それがベストな選択です。選手教育を中心にした指導者による様々な仕掛けによって、「自らをマネジメントできる選手

育成を目指し、選手の自主性を育て、自律した大人のチームを作る」……これが、私がチームにかかわるときのポリシーです。そんな選手に囲まれば、S&CコーチやATはもっとクオリティの高い仕事に集中できる。そんなチームはどんどん強くなるんです。この10年、東芝は強いでしょ。

逆に、指導者が1から10まで何でもしてあげて、指導者の存在が選手と依存し合う関係を作ると、選手自身、そしてチームをダメにすると考えています。我々は選手の持つ「勝ちたい」「強くなりたい」「コンディション良くありたい」という内面を有効に掘り起こし、単に選手のフィジカル面を強化するだけでなく、選手自身による様々なコンディションマネジメントにおいても、世界と戦えるトップレベルの資質と能力を持った選手育成を目指し、様々な取り組みを実施していくことが大切だと考えています。

Q5 大石さんの今後の展望(目標)についてお話しください。

大石 2019年に、日本でラグビーのワールドカップが開催されます。具体的には、そこで活躍するであろう選手らに対して、世代に応じた選手教育を継続実施し、自己管理意識の高い、自律した選手を育てることです。そしてワールドカップで勝つチーム作りにかかわることができたらうれしいと思っています。そしてS&Cコーチ、ATという立場の我々の仕事が、単にフィジカルの強化だけでなく、選手自身による様々なコンディションマネジメントにおいても、世界と戦えるトップレベルの資質と能力を持った選手育成を実行することで、大きな成果を生むとい



写真提供：志賀由佳©東芝プレイブルーバス

うことを実証したいと思っています。

また、これらはラグビーに限ったことではないですし、スポーツを愛好するすべての人に必要な知識や技術でもあると思います。S&CコーチやATが選手に対して言ったり、行ったり、環境を整えたりする「トレーニング、栄養、コンディション」に関する事柄は、すべての人が知っていて、自然にやってほしいことだと思うんです。ほんとうなら学校教育の中で教えてくれればいいのですが、そんな環境が整えば、もっと多くの選手たちが小さなけがに悩まされず、もっと高いパフォーマンスを発揮するチャンスを得られるであろうし、一般のスポーツ愛好家の方にとっても、長くスポーツを楽しむことができるのではないのでしょうか。これからの高齢化社会を考えた場合、パフォーマンスの向上と外傷・障害予防についてのフィードバックは、S&CコーチやATがいるチームだけの特別なものじゃないと思うんです。身体を動かす前にはウォームアップをする、運動後にはストレッチやアイシングをする、アイスバスに入る……このようなことが当たり前になって一般化されれば、すべての人が楽しく、そして長くスポーツを継続することができて人生をもっと楽しむことができるし、S&CコーチやATの立場やステイタスももっと上がっていくのではないかと考えます。◆