

National Strength and Conditioning Association Japan

NSCA JAPAN

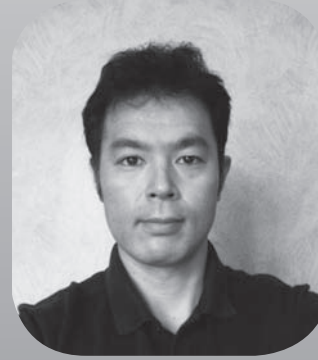
プロフェッショナル

～ S&C 最前線～

SINCE 1991...
BRIDGING THE GAP
between science
and practical
application

■ No. 008

バンクーバー五輪で実感した、長期計画に基づく系統的S&C指導の重要性



きくち しんや
菊地 真也 CSCS, NSCA-CPT, 認定検定員,
健康運動指導士, JATI-AATI

- ・ 東海大学大学院体育学研究科 修了
- ・ 元 第一勧業銀行女子バスケットボール部トレーニングコーチ
- ・ 元 NSCAジャパン事務局長
- ・ 早稲田大学スポーツ科学学術院講師
- ・ (財)全日本スキー連盟 情報・医・科学部 フィジカルコーチ

Q1 S&C指導者を目指したきっかけは？

菊地 大学院での専攻はスポーツ心理学でした。大学まで陸上競技をしており、独学ながらウェイトトレーニングは行っていました。またヒューマンパフォーマンスの限界への興味がありましたので、ボディワークと合わせて独自に学習していました。このことは今の指導に活かしていると思います。

大学院時代に、あるトレーニング施設でトレーナーとして活動している方と会う機会があり、そのとき初めてアスレティックトレーナーやストレングス&コンディショニングコーチという立場が存在することを知りました。当時は研究職を目指していましたが、体育・スポーツにかかわる領域を専攻し

ている以上、スポーツの指導現場で活動経験が必要ではないかと思いました。そこから、研究と現場とをつなげる立場への意識に結びついたのだと思います。

Q2 現在全日本スキー連盟での仕事をされていますが、この職務に就くきっかけを教えてください。

菊地 当時、専門学校でトレーニング実技を担当していたのですが、しっかりとトレーニングに関する基礎的なものを再度学び、関連の資格を取得したいと思いました。そのとき、NSCAジャパンの存在を知り、早速入会しCSCS取得を目指しました。1996年にCSCSを取得、大学や公共施設のトレーニング施設で指導する機会を得ました。

ちょうどそのころ東海大学の非常勤講師をしていましたが、NSCAジャパン創設時の理事であった有賀誠司先生が東海大学に着任され、大学でのS&C活動を開始されました。これにより、自身の資格や指導経験を活かして、より現場指導の機会を得ることができるようになりました。パートタイムではありましたが実業団バスケットボールチームのトレーニングコーチとして活動する経験にもつながりました。

その後、NSCAジャパンで活動することになり、最前線で指導されている国内外の多くの指導者の方々と会うことができ、S&Cをより深く知る機会を得ました。

2004年には、国立スポーツ科学センター (JISS)のトレーニング体育館

で活動することになりました。JISS在任中に、スキー・アルペンチーム女子のサポートを依頼され、それが現在のアルペンチームのサポートに繋がっています。アルペンチームのサポートを依頼されたきっかけは、それまで基礎スキーを趣味として結構やりこんでいたことがあると思います。

スキー・アルペン競技はスラローム(回転)、ジャイアントスラローム(大回転)の技術系種目、スーパーG(スーパー大回転)、ダウンヒル(滑降)の高速系種目に分けられますが、日本の選手はすべてスラロームを得意とし、育成でもスラロームに重点を置いているようです。

Q3 バンクーバーオリンピックでのスキー選手へのサポート内容と、結果への感想、今後の課題についてお聞かせください。

大学に所属している関係上、パートタイムとしてのサポートとなりましたが、基本的な内容としては、オフシーズン中におけるJISSで行う各種測定をサポートおよび各選手のS&Cの管理、インシーズンにおいては遠征に帯同し、雪上練習の補助およびS&Cメニューを練習場所やレース会場の環境に応じて臨機応変にプログラミングし実施させることでした。

バンクーバーオリンピックの結果について私の立場からの最大の反省点は、トリノオリンピックからの4年間、選手のケガやスタッフの交代などもありましたが、遠征等におけるその場での対応が主体となってしまう、長期的な目標を設定した上での体系的なS&Cサポートを進めることができなかった、ということです。オフシーズン中、選手はそれぞれの所属先に戻って個々に活動するため、その所属先のコーチ等との連携が不可欠です。

またチームはヘッドコーチ、テクニカルコーチ、アシスタントコーチ、用具の管理調整を行うサービスマン、アスレティックトレーナー的役割とトリートメントを担当するマッサー、そしてS&Cコーチ(コンディショニングトレーナーと呼ばれている)で構成され、これらのスタッフといかに連携をとり選手をサポートしていくことができるかが重要であり、また課題でもあります。

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？

菊地 S&Cプログラムの内容に関しては、力やパワーの絶対値を高めていくことも重要ですが、そのための土台として、その力やパワーを「どのように(自身が身体を動かして)発揮させるようにするのか」が必要であり、常に意識させなければならないと思っています。そのため、選手に自身の動作を機能解剖的に理解してもらうのと同時に、それを実際の動作や感覚と統合できるように指導しています。基礎エクササイズにおける基本的な動作ほど確実に習得(意識化)できることが重要であり、常に選手自身が「より(自分にとって)よい」動作を追求していかなければならないと思っています。

また、プログラムデザインは非常に重要です。「何をやらせるのか」は確かに重要ですが、それらを「どの対象に、いつ、どのようにやらせていくのか」はもっと重要であると思います。そのためプログラムを計画する際にはエクササイズのプログレッション(漸進性)を常に考慮します。

Q5 菊地さんの今後の展望(目標)についてお話しください。

菊地 現在携わっているスキー・アルペン競技とその他のスキー種目(フ



スキー・アルペン競技の選手に対しては、雪上の技術練習時にサポートを行うほか、JISSにおいてトレーニング指導などを行う。

リースタイル等)におけるジュニア世代からの育成に力を入れていきたいと思っています。現在のところ、スキー・アルペンにおいては、ナショナルチームに入るまではそれぞれの所属先でトレーニングを行ってくることになるのですが、所属先によって選手のトレーニングステータスが大きく異なる現状です。そのため、各年代において獲得すべきコンディショニングレベルを明確にして、ナショナルチームに入るまでに一定のトレーニングステータスに到達しているような状況を作りたいと思っています。◆