



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. 009

アメリカの地、また留学後に日本で培った S&Cの知識を日本サッカー界に伝えたい



©Y.F.M.

しのだ ようすけ
篠田 洋介 CSCS

- ・ネブラスカ州立大学大学院 卒業
- ・元 東京ヴェルディー1969 ユースフィジカルコーチ
- ・元 横浜F.マリノスユースフィジカルコーチ
- ・横浜F.マリノスフィジカルコーチ

Q1 S&C指導者を目指したきっかけは？

篠田 当時はS&Cコーチの存在すら知りませんでした。最初にトレーニングに興味を持ったのは高校入学後でもなくでした。子どもの頃から身体を動かすことが大好きで、水泳、野球にサッカーと、いろいろなスポーツを楽しんできました。そのうち『キャプテン翼』にあこがれ、サッカーにのめりこんでいきました。野球以外にプロがなかった時代、子どもながらに漠然と「毎日体育ができる」という単純な理由から体育教師を目指していました。高校に入学し、将来の仕事を考え始めたころ膝を手術することになったのですが、当時はスポーツリハビリテーションなどほとんど確立されておらず、ス

ポーツに復帰するためではなく、日常生活に支障をきたさないためのリハビリを受け、復帰しました。術後そのことに疑問を持ち、どうしたらまたもとのようにサッカーができるのか、手探りでいろいろなトレーニングを試しました。情報も少なく、今ほどトレーニング誌も出版されていませんでしたので、病院の先生や理学療法士にアドバイスをいただき、復帰するために必死でリハビリを行いました。これがS&Cコーチになるためのきっかけになりました。

Q2 Jリーグの横浜F.マリノスで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。

篠田 この仕事にたどり着くまでの

ターニングポイントは、3つありました。1つ目は、前述したように膝の手術とその後の自己流のトレーニング経験です。今のようにフィジカルコーチやトレーナー、栄養士はいない時代でしたので、とにかくきついトレーニングを休みなくこなし、しっかりと食事をして、睡眠をとることしかできませんでした。非効率的でコンディショニングの知識もありませんでしたが、将来はサッカーにかかわっていきたく強く思うようになりました。

2つ目は、高校卒業後のアメリカ留学です。当時、十分な知識も持ち合わせておらず、私の中で「アメリカ＝医学科学先進国」という図ができ上がっており、それだけでアメリカにある大学の体育教育学部に入学しました。そこ

で医学、運動生理学やスポーツ心理学などの基礎知識を学びました。同時にサッカーだけでなく、アメリカンフットボールにもチャレンジし、S&Cコーチの存在を知り、初めてこの仕事を意識しました。留学先において、多くのS&Cコーチからたくさんのお話を吸収させていただき、そのうえいろいろなアスリートをトレーニングする現場を通して、今の私の下地を作ることができました。

3つ目は、帰国後の人との出会いです。この業界にいる多くの方が人との出会いの大切さを挙げていますが、私も同感です。サッカー界で仕事したいという夢だけで留学し、帰国しましたが、この間、多くのS&C分野における先駆者の方々にお力添えいただきました。帰国後は、お忙しい中にもかかわらず、ご活躍されている指導者や研究者など多くの方々にご指導いただき、フィジカルコーチとして今の仕事に就く過程においていろいろな経験、勉強をさせていただきました。

Q3 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？

篠田 まず3月から12月までのリーグ戦やカップ戦を基に、選手の身体のベースを作り、年間を通してけがをせずに戦えるコンディション作り指導を心がけています。サッカーでは大きく分けて、1月中旬から開幕までの約6～8週間のプレシーズンと、それ以降のインシーズンの2つに分けられます。1年を通して、身体づくりに集中できる期間は限られているスポーツですから、シーズンを戦いながら、長期、中期に分けてチームのコンディションを理想に近づけていくように心がけています。現代のサッカーは、ますますスペースの少ない、切り替えの早い試合になっています。日本代表チームで



横浜F.マリノスのトレーニングルーム。プラットフォームも備えており、各種フリーウェイトトレーニングを行うことができる。©Y.F.M.

も、走力の重要性が取り上げられています。どれだけスプリントを効果的に繰り返せるかがカギになっています。そのことを頭に置き、週末のゲームに向けてどのようにチームコンディションをもっていき、毎日のトレーニング強度をどのくらいに設定するか、監督やコーチと常にコミュニケーションをとり、必要なフィジカルトレーニングを行っています。

もちろん、選手全員に同じトレーニングがフィットすることはないので、年に数回行う、ラボ・テストとフィールドテスト、そして私の勘(?)に頼り、S&Cトレーニングについてはできるだけ個別に対応するようにしています。

選手とS&Cコーチの信頼関係も、トレーニングをする上で重要になると思います。フィジカルトレーニングが好きな選手はあまりいませんが、選手が受身の「やらされている」トレーニングにはならないように気をつけています。メンタルの充実とけがも関係が深いと思いますので、選手との会話はプライベートも含めて取るようにしています。

Q4 篠田さんの今後の展望(目標)についてお話しください。

篠田 スポーツ界に身を置く一人として、日本スポーツ界全体の発展に少しでも貢献できたらうれしいです。そのためにも、研鑽を怠らずに指導をしていきたいです。シーズンの違いなどで難しいのですが、スポーツに携わる研究者や、他競技にかかわるS&Cコーチとの情報交換や交流を頻繁にできたらと考えています。私自身、そこから、いろいろな知識を吸収し指導に生かしていきたいです。

今年は、4年に1度のワールドカッププレイヤーです。やはり、サッカーファンとして楽しみでもあり、世界一を決める大会。個々の選手やチームとしてのS&C能力を、代表やマリノスの選手と比べてみたいです。将来的に、一人でも多くの選手が、その舞台に立てるようサポートできるようにトレーニングをしていきたいです。サッカー界でもS&Cコーチの認識は以前より高まり、ほとんどのチームでフィジカルコーチが活躍しています。フィジカルコーチの必要性や重要性をより認識してもらえるよう一層努力していきたいです。◆