



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. 010

気づかないところでも人は人から支えられている



あべ よしかず  
**阿部 理一** CSCS、日本体育協会アスレティックトレーナー

- ・新潟アルビレックスBB (バスケットボール) AT
- ・新潟アルビレックスBC (野球) AT & S&Cコーチ
- ・新潟リハビリテーション病院AT
- ・株式会社 LEACH Trainers 代表

#### Q1 S&C指導者を目指したきっかけは？

**阿部** 最初はS&Cコーチの存在を知りませんでした。高校の教員になって野球部の監督をしたくて、大学に進学し、教員免許を取得しましたが、実際は将来の明確な目標や憧れの職業というものはありませんでした。

そんな中、東海大学に医科学の素晴らしい施設があることを知り、また、たまたま立ち読みをした本屋で立花龍司氏の本が目に入り、購入して読みました。高校野球をしていたときにもウェイトトレーニングはしていましたが、当然その意味など理解して取り組んでいませんでしたので、すべてが新鮮なものでした。

自分も立花氏のような仕事をしてみ

たいと決意し、東海大学の有賀誠司先生を訪ねました。ただ、当時はまだ生半可な気持ちだったので、周囲の人たちの熱意にショックを受けました。有賀先生には大変お世話になり、感謝の気持ちでいっぱいです。憧れのコーチができたこと、自分の力の無さを知った時期でした。

その後、正直私にはS&Cコーチは無理だと判断し、再び教員を目指して教員試験を2県ほど受けましたが、当然受かるはずがありません。そんな中、タイミングよくトレーナーの派遣などを展開している会社に拾われるように入社できました。そこでも、有賀先生の力添えがあったことを後々知りました。わからないところで人は人から支えられていることを痛感し、今でも忘

れず人生の糧にしています。

#### Q2 アルビレックス新潟で指導をすることになったきっかけを教えてください。

**阿部** 3年弱、前述の会社に勤めさせていただきましたが、やはり地元の新潟でスポーツ貢献をしたいという思いをずっと持っていました。そんな中、新潟の専門学校であるアップルスポーツカレッジの研修会で講師を務めさせていただき、ここでの出会いがきっかけで新潟に帰り、同校の講師を務めることとなりました。

また、同校のグループ会社としてアルビレックスのチームがあり、タイミングよく、ヘッドコーチである廣瀬監督の意向と私の意向がマッチし、コン

ディショニングコーチとして携われることになりました。ここでもやはり同校が間を取り持ってくれたので、現場で活動するチャンスを与えてくれ、感謝の気持ちでいっぱいです。さらに、いつも私個人の成長と期待してくれた廣瀬監督および新潟アルビレックスBBにも大変感謝しています。

数年後、北信越で野球の独立リーグが開幕し、高校時代の野球部の先輩がたまたま新潟アルビレックスBCの社長になったこともあり、私の最大の夢であった野球チームでのトレーナー活動が実現しました。その後独立と同時に、新潟アルビレックスのチームドクターである山本先生が院長を務める病院でも、アスレティックトレーナーとして契約していただけることになりました。また、アップルスポーツカレッジの研修会で立花龍司氏を招き、講演会をすることができました。講習会の実現以上に、憧れのコーチに会うことができた喜びと緊張は今でも忘れません。その後3回ほど講演会でお会いしましたが、あるとき思い切って「立花コーチの本を読んでこの道を志しました!」とおそれ多くも伝えました。すると立花コーチはそのとき履いていたシューズを私にプレゼントしてくれました。今でもこの経験は忘れられず、そのシューズは宝物で、私の原点だと勝手に思っています。

すべてが人との出会いから成り立ち、私の人生を決めていると思いますし、出会いは人生を変えると心から感じています。

### 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?

**阿部** 私の指導のポイントは、押し付けられないことです。本人と十分に話をし、どうしたいか、そのためには何が必要かなど明確に定め、個人に合った

選手と十分なコミュニケーションをとり、相互理解に努めることが求められる。



S&Cメニューを作って指導しています。思いどおりにならないことはたくさんありますが、その時期に何が必要か、最重要視することは何かを考えて対応し、指導しています。

試合に向けてのルーティンは特に重視します。その選手・チームがどのように試合を迎え、どのようなコンディションで挑んだか、勝敗やパフォーマンスはどうであったかなどを常に考えて調整にあたっています。

試合に向けて、アスリートとしてどう取り組むべきかを考え、チームやチームメイトとともに学びながら、素晴らしい選手、素晴らしいチームを目指していくべきですし、いつも選手にはプロのアスリートとしてどう人生を生きるかということを話しているつもりです。

選手は私ではありません。選手を尊重し、決して私自身の考えを押し付けることのないよう注意しています。どのような仕事でも人間としての人生の一部です。これを意識することはとても大切だと思いますし、チームと長く契約する秘訣だと確信しています。ただ、そこには妥協があってはならないと思います。全力を尽くすために、自分自身の技術や人間性に関して引き出しを増やし、その引き出しの中身・アイテムも常に磨いていくことが大切だ

と思います。

### Q4 阿部さんの今後の展望(目標)についてお話しください。

**阿部** 今までに様々な方からの支えがあり、素晴らしい、幸せな経験をさせていただきました。今度はその経験を若い世代のトレーナーやS&Cコーチを目指す方々へ伝え、バトンタッチしていきたいと考えています。

ただ、新潟ではS&Cの普及はまだまだ進んでおらず、すべてが独り歩きをしている状態です。取りまとめることは難しいですが、私が現場でチームのため、選手のために真剣に取り組んでいけば、必ず普及できると思います。ですから、現場にこだわり、活動し続けることが私の使命だと思います。それが今まで受けたものの恩返しです。

実際は心身ともかなりきついのが現実で毎日が我慢の連続ですし、自分の時間が少ないので、ストレスを感じるときもあります。そのストレスにも勝てる強い人材を育て、バトンタッチできればいいですね。誇りを持って仕事をしていけば、必ずS&Cの普及はできると信じています。これからもトレーナーを仕事にしているという誇りを常に胸に秘め、現場で頑張り、次の人材を育てていきたいと心に決めています。◆