



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. 011

**ストレングスコーチは、人生を変える力を持つ仕事である**



あさくら まさき  
**朝倉 全紀** CSCS, MA

- ・北コロラド州立大学大学院修了
- ・元 Riekes Center for Human Enhancement S&C コーチ
- ・元 Stanford University Basketball アシスタント S&Cコーチ
- ・鹿島ディアーズ S&Cディレクター

### Q 1 S&C指導者を目指したきっかけは？

**朝倉** 私は大学時代、アメリカンフットボールをプレーしていたのですが、当時から身体が人より大きかった自分は、努力が嫌いでトレーニングもせず、ただフットボールが楽しくてやっていました。しかし、自分がチームを引っ張る立場になったときにケガをしてしまい、このときトレーニングの必要性を感じて実践するようになりました。当時はS&Cなんていう言葉も知らず、通っていたジムでボディビルダーの人からいろいろ聞いて、自己流でトレーニングの勉強を始めました。

私は工学を専攻しており、大学院に進学する前に、今でいうインターンとして、神奈川県小田原市にあるかなり大きな企業の研究所に行きました。実習を終え、この業界で働く自分は不幸せだと感じました。この気持ちは大学

院の1年目を終わる頃にはほぼ確定的なものになり、一体自分は何がしたいのかを考えました。その答えは、トレーニングをする仕事をしたいということでした。トレーニングをした自分には変化が生まれました。筋力だけでなく、何事にもポジティブになり、大きさではなく、自分の人生が変わったのです。この、変われる喜びを多くの人に伝えたいという思いは非常に強いものになっていました。

### Q 2 鹿島ディアーズ(アメリカンフットボール部)で指導をするようになったきっかけを教えてください。

**朝倉** 大学院時代、工学とスポーツはまるで関連がないように見えた自分は、大学院を続けるかどうか迷いました。しかし「どんな内容であれ、大学院修士課程の勉強程度を終えられない奴がなにをやっても物にならん」と父

に一喝されました。これは自分にとって人生最良の言葉であったと思います。大学院修了後、情報も人脈もない状況で、どのように勉強すればいいのか迷いましたが、スポーツ先進国(少なくとも当時はそう思っていた)であるアメリカに行けば、トレーニングを学び、そのままその仕事をする 것도できるのではないかと考え、アメリカに渡りました(今から思えば甘い考えですが)。コロラドにある小さな大学で様々な仲間に出会い、切磋琢磨し、素晴らしい指導者に出会い、さらにこの仕事をやっていきたくなりました。

自分が働いていたある施設では、私は小学生からプロアスリートまで、同じ環境で、同じコンセプトで、同じバリエーションを持って指導しました。なぜならば、彼らは昨日より良い自分になるために来ているという点では同じだからです。これは、この施設のオーナー

の教えでした。プロのドラフト前にトレーニングしてパフォーマンスが向上したことも、まっすぐ走れなかった子が走れるようになったことも、同じくらい素晴らしいことであると心から感じました。この施設での経験により、ストレングスコーチという職業はトレーニングを通して人にコンセプトと取り組み方を教えることだということに気づきました。人生を変える力を持つ仕事をしていると確信したのはこのときです。

現在、私はXリーグの鹿島ディアーズというアメリカンフットボールチームで指導していますが、このチームに来るきっかけは、現在のヘッドコーチとの出会いです。神戸でセミナーをする機会をいただき、このときにいろいろ話をさせていただきました。また、チームのトレーナーやストレングスコーチ(前任の方)ともお会いして懇意にさせていただきました。その後、前任の方が新しい仕事でチームを離れるので日本に戻ってきてほしいと打診を受け、このチームでの指導をするようになったのです。

### 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？

**朝倉** 私は、ストレングスコーチの仕事はスポーツスキルを“より”効果的に、効率的に、安定的に、パワフルに、継続的に行えるようにすることであると考えています。したがって、それらを達成するために身体を教育し鍛えること、そして変化を身体と頭で理解し、実践できるようになる、ある種の覚醒を起こすことが必要だと思います。

これを達成するためには、人間の持っている基礎的な動作パターンについて『“より”効果的に、効率的に、安定的に、パワフルに、継続的に行えるように動作のエッセンスを教える』『その動作をよりパワフルに、ロスなく伝える』『これらを運用してスキルにつなげてゆく』という3段階のアプローチ

をする必要があります。

現在のチームでは、年間を通じてスポーツスキルの基礎を構成する基本的な動作を、常に物理的に効率の良いポジションで力を伝え、行えるようにトレーニングを行っています。たとえば、マーチヤスキップなどの非常に簡単な技術をより完璧に行い、力を正しく伝えられるよう意識します。

さらにレジスタンストレーニングでは、その技術を達成するために必要な安定性と可動性、その協調パターンを鍛えます。最終的には、ポジションごとの技術に落とし込みやすくするためのヒントを与えながら(教え方を)特化して指導します。結果として、非常に簡単な地面を押すスキルから、選手自身が自ら学び、理解し、覚醒していきます。

私はコーチングの際に常に意識していることが2つあります。ひとつ目は伝、教、覚です。伝：すなわち正しく技術を教えること、教：すなわち選手が自ら同じことを繰り返し学び練習し意識せずにできるくらいまで刷り込むこと、そして覚：何度も刷り込んでいくことで、本質的に理解運用できるようになる覚醒のプロセスを逃さないように指導すること。覚醒が起こるまで同じことを何度も教え、選手が自らそのつながりを感じることができまで我慢することを意識しています。

二つ目はPeer Mentoringです。これはすなわち、選手同士で教え合うことができるように、すべてに一貫性を持たせ、覚醒したものを選手間で伝えたり教えたりする環境を最適化することです。選手は自ら学んだことを他の選手に伝えることで、その理解を増すことができます。そうすれば新しい覚醒が起きやすくなるわけです。また、教わる選手も身近にいる選手から聞く



選手の『覚醒』を促すよう、意識して指導します。

ことのほうがすんなり入っていきやすいものです。このようにすることで、60人以上いるチームでも私の2つの目だけでなく、それ以上多くの目による指導が行き届くわけです。

### Q4 朝倉さんの今後の展望(目標)についてお話しください。

**朝倉** スポーツの現場というのは研究開発の場であると思っています。車で言えばF1だと。F1のテクノロジーは必ず一般車に利用されます。人間でも同じです。基本的に同じ機能を持つ人間という動物の機能を向上させるという目的は、老人でも幼児でもトップアスリートでも同じです。スポーツ、特にトップスポーツという現場でのノウハウをもっと一般にシームレスに落としこんでいきたいと思っています。トレーニング、そしてその結果として起こる身体の機能向上は、気持ちを変え、人生を変える力があります。誰でも変化し、幸せになる権利はあります。それを多くの人に感じてもらうために研究開発をし、教育をしていきたいと思っています。より多くの人々が本当に幸せになれば、この仕事の社会的地位、認知度も上がると思います。30年後も、多くの人々が自分の仕事はストレングスコーチと胸を張って言えるように、多くの人を幸せにしたいと思います。◆