



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. 012

選手の「主観」と指導者の「客観」をマッチングさせる



ひじくろ ひでのり

土黒 秀則 CSCS、NSCA-CPT、認定検定員

- ・防衛大学校卒業
- ・元 国立スポーツ科学センタートレーニング指導員
- ・北京オリンピック競泳銅メダリスト松田丈志選手、セパタクロール女子日本代表選手のパーソナルトレーナー

Q 1 S&C指導者を目指したきっかけは？

土黒 スポーツにかかわるような仕事に就きたいと思い始めたのは、防衛大学の頃ですね。

ご存じのように、防衛大は将来自衛隊の幹部自衛官になるために学んだり訓練したりするところなのですが、そのカリキュラムの中で、体育の指導をするというコーチング的なことを行う機会がありました。内容は、簡単ですが自分でトレーニングメニューを作り、みんなにやってもらって鍛えていくというものです。通常の体育授業の一環なのですが、持久力をあげるメニューに取り組んでいくと、その効果で走力がだんだんと上がっていきました。

そのときにスポーツにかかわること心地良さを感じ、スポーツの指導者も面白いと思いました。そしてトレー

ニングを教えるような仕事をやりたいという気持ちが芽生えたのです。防衛大卒業後は、自衛隊ではなく、専門学校に入り、トレーニングの勉強をしました。それと並行してスポーツクラブでバイトをしていたのですが、知識が増えていく中で一般の人よりもスポーツ選手(アスリート)を専門的に教えてみたいという気持ちに変わっていきました。

Q 2 現在の仕事をするきっかけを教えてください。

土黒 自分にとってターニングポイントは4回あります。一つめはこの仕事に入るきっかけとなったトレーナーやトレーニングコーチを派遣する会社で働いたことです。そこで5年ほど勤めました。高校の部活動に派遣されることが多かったですね。多くて週1回、あるいは月1回というペースです。た

だそれだけでは選手のパフォーマンス向上に、どれくらい自分が貢献しているのかがよくわかりませんでした。

もっとしっかり選手を指導したいと思うようになったとき、知り合いのトレーナーに誘われて実業団の女子バスケットチームで専属のS&Cコーチになりました。これが2つめのターニングポイントです。当時、実業団のバスケットチームで専属S&Cコーチは自分だけだったと思います。ヘッドコーチの要望に合わせてメニューを作り、選手やトレーナーと話し合っシステム的に進めていくことを、この期間に学ぶことができました。その頃はチーム中心でまだ個々の選手というところまでトレーニングを突き詰めて行うことができませんでした。ただしずっと真近で練習中の動きを観ることで、この動きが悪いからこのトレーニングをもう少しやったほうがいい、こう変え

たほうがいい、という考え方が自然と身についていきました。バスケットチームで専属でやってきたことが大きな経験になったと思います。

その後、国立スポーツ科学センター(JISS)で常勤のトレーニング指導員として4年間、さまざまな競技、多くの選手とかかわることができ、さらに多くの経験を積むことができました。これが3つめのターニングポイントです。JISSでは、選手個々の動きの特性を見極め、その選手に合ったトレーニングをプログラムして指導することを実践して学ぶことができました。トップアスリートはトレーニングに対する効果が小さい(伸びしろが小さい)ですから、より精密なプログラムと指導を心掛けました。JISSは4年契約で終了したのですが、このとき指導していた競泳の松田丈志選手とセパタクロー女子日本代表選手に対して、パーソナルS&Cコーチとして今も指導を継続しています。これが4つめのターニングポイントです。

競泳の松田丈志選手との出会いはアテネ五輪直後です。それから今年で7年目となります。松田選手は久世由美子コーチと二人三脚で、北京五輪では競泳バタフライで銅メダルという結果を出しました。

セパタクロー女子日本代表選手との出会いは2007年のアジア大会の半年前です。セパタクローという競技は、足で行うバレーボールです。サーブして、レシーブして、トスが上がったら、アタッカーはサッカーのオーバーヘッドキックのようなアクロバティックな動きでスパイクを行います。この年のアジア大会で見事に銅メダルを獲得することができました。

このように長い期間選手とかかわり、その結果に多少なりとも貢献できたこと、また自分のプログラムおよび指導が間違っていなかったということが大きな自信となりました。

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？

土黒 私が常に心掛けているのは“いかに動きにつながる意識でトレーニングをするか(してもらうか)”ということです。具体的に競泳で説明すると「泳ぎ」につなげるためにどういう意識でトレーニングを行うか？ その一つは、陸上での重心軸＝水中(上)でのストリームラインであるという意識で行うことです。そのために、極端ですがスクワットを行う際は1mmも重心軸がブレないように指導しました。ブレるほどの負荷は必要ありません。無理して重量を上げることは泳ぎのパフォーマンスにつながらないからです。泳いでいるときにブレてしまっただけでは速く泳げません。そういう意識をもってしっかりとやっていくことで少しずつタイムが上がっていきました。選手がトレーニング効果を“重さという数値”だけではなく、パフォーマンスの中で感じとれることが最も重要であり、それによって選手との間に信頼関係が生まれます。

毎回必ず私が指導できるわけではありませんので、そういうときは合宿などの機会に修正をします。重心軸がぶれない重さできちんとやってもらうと「トレーニング後の身体の仕上がりがいい(筋肉の状態が良い)」というコメントが返ってきました。選手自身に実感してもらえた瞬間ですね。そういうときはうれしいものです。

このようなトレーニングをすることで、パフォーマンスの改善につながっていく。そういう感覚を選手にトレーニングの中で掴んでもらいたいと思っています。顔を歪めて、軸をブラしてまでトレーニングを行ってもパフォーマンスは上がりにくいでしょう。筋力は上がるでしょうが…。大切なのは、その筋力をどうやって動きにつなげるのかですから、そのような意識を持つように、見ている私からも伝えるし、トレーニングしている選手にも感じて



実際のパフォーマンスにどう生きるかを意識してもらいながらの指導を心がけています。

もらうようにします。重要なのは、選手のやっている動きの“主観性”と私の選手を見る“客観性”をいかにマッチングさせるかだと実感しています。こうした動きの見方がようやくここ何年間でできるようになってきました。

Q4 土黒さんの今後の展望(目標)についてお話しください。

土黒 競泳の松田丈志選手に関しては今年のアジア大会で、またセパタクロー日本代表がメダルを取れるようにトレーニングの面でしっかりとサポートすることでしょうか。さらには、松田丈志選手に関してはロンドンオリンピックで再度メダルを取れるようにしっかりとサポートしていきます。

これからも出会っていき選手に対してより良い結果に貢献できるように努力していきます。◆