



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. 013
**引き出しの多さと客観的な視点を持つ
ことが問題解決能力を高める**


おかだ たかし

岡田 隆 MS、CSCS*^D、JASA-AT、RPT

- ・日本体育大学大学院修了(体育科学修士)
- ・東京大学大学院 博士課程 在学中
- ・了徳寺大学 健康科学部 整備医療・トレーナー学科 講師
- ・JOC強化スタッフ(柔道、水泳)
- ・柔道全日本強化選手、水球日本代表などのS&Cコーチおよびアスレティックトレーナー

Q 1 S&C指導者を目指したきっかけは？

岡田 小さい頃からアーノルド・シュワルツェネッガーの大ファンでした。もともと筋肉への強い憧れを持っていました。そこが本当の原点だと思います。

「強くなりたい」という気持ちで柔道を始めました。その補強として筋力トレーニングを重要視して行うようになり、どんどんはまっていきました。柔道は相手の力をダイレクトに感じる競技なので、筋力トレーニングの重要性が理解しやすかったのだと思います。

好きな筋トレですが、やはり苦しいものですから効率の良い方法を知りたい、と思いました。ところが、専門知識を得る場がないことに気づきました。大学時代の同級生に柔道全日本強

化選手がいましたが、彼にしても筋力トレーニング専門のコーチにいつも指導してもらっているわけではありませんでした。こうした背景から、いろいろな専門誌を読み漁りました。なかなか答えに辿りつかなかったのですが、そんな中で出会ったのが、当時のCSCSの参考テキストであったエッセンシャル第1版だったのです。

このような経験から、日本のスポーツ業界にはS&Cコーチという職業がまだまだ必要なんだと考えるようになりました。S&Cコーチがたくさんいないと「あのときこんなトレーニングを知っていれば…」と悔いを残す選手が生まれ続けてしまうと思ったのです。そして、私自身、そのような仕事をしてみたいと興味を持つようになりました。

Q 2 現在の仕事をするきっかけを教えてください。

岡田 私の現在の本務は了徳寺大学の教員です。柔道整備師や、S&Cコーチ、アスレティックトレーナー(AT)を志す学生を育てています。

私は、スポーツの現場では何でもできるほうが良いと考えています。S&Cだけではなく、医療従事者としても活動でき、アスレティックリハビリテーションやテーピングもできるほうが、現場の様々なニーズを満たせると思うのです。これはチームの経済面から考えても非常に意義のあることだと思います。また選手と様々な側面から接するのですから、信頼関係も深まると考えています。

また選手という「一人の人間」は、S&Cで強くなりたいという気持ちだ

けで成り立っているのではなく、ケガを早く治したいという気持ちも混在していることがあります。様々な気持ちが生同居する「一人の人間」と接するとき、こちら側に様々な問題解決能力があれば、それに対応できる範囲が確実に広がります。特に、スポーツに関するコンディショニングについては、なるべく広い範囲をカバーするべきと考えています。

しかし、実際のスポーツの現場では、そのような幅広い能力を有する専門家がまだ少ないのが現状です。本学はCSCSだけでなく柔道整復師や日体協ATの受験資格が大学の4年間で取得できます。したがって、ここでの教育活動は、私が考える理想のスポーツ現場を作っていくために非常に重要だと感じています。私一人が現場に出て奮闘していてもラチがあきません。同志をたくさん育てて、皆で戦って、よりアスリートが満足できる環境にしていきたいと考えています。これはタネをまくような地道な活動ですが、最終的には国際競技力の向上につながると思います。

スポーツの現場指導としては、柔道と水球に携わることが大半です。両競技とも、全日本と日体大の選手が対象です。「トレーナー」という呼称で日本代表に召集されることが多いのですが、仕事内容の割合として徐々にS&Cが多くなってきているように思います。これは競技特性もありますが、筋肉好きの私のキャラクターが誘因となっているかもしれません(笑)。でもやはり、現場では「強くなりたい」という思いが強いのだと感じます。

Q 3 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？

岡田 私は研究者としての視点もな

るべく持ち合わせるようにしています。機材やシチュエーションの問題で難しいことも多いのですが、可能な限り精密に測定・評価を行いたいと考えています。トレーニング効果を高い客観性を持って判定したいのです。また、現場に研究すべき課題はないか、そうした視点も持っています。科学と現場をつなぐ存在でいたいという思いからです。

また理学療法士やATの視点も同時に持って指導に臨んでいます。痛み、関節可動域制限、動きにくい感覚、といったトラブルも同時に解決できるようなアプローチします。自然とこのようなアプローチをしてしまうのですが、これは私の強みだと思っています。より良い状態でS&Cに取り組ませたいのです。

Q 4 医療系の資格などもお持ちですが、取得する上でのエピソードなどを話してください。

私は大学卒業後、理学療法士養成専門学校の夜間部に通っていました。学習を進める中でEBM(科学的根拠に基づいた医療)の重要性を知り、情報を作って発信する側にもなりたいと考えようになりました。そこで昼間に大学院に通い始めました。ここで学部単位も取得して、日体協ATの受験資格取得も目指しました。

当時の生活はハードで、朝6時から大学柔道部の朝トレ指導、午前中は大学院の講義で世田谷の深沢キャンパスへ、午後は日体協AT関連の講義で横浜の健志台キャンパスへ、夜は両国の理学療法士養成専門学校へ、その後大学院に帰って研究、休日は課題や研究を行う、という流れでした。

自分の時間はほぼなく、筋量も落ちて脂肪も増えてしまいました…。当時



研究者としての視点も持ちながら、より適切な指導を行うよう意識しています。

は最悪の身体組成でした。しかし、大学院は2年間と限られているので、ここですべてやりきってしまうと思って取り組みました。今、それなりにいろいろなことができるようになっていくのは、この経験のおかげだと強く感じています。

Q 5 岡田さんの今後の展望(目標)についてお話しください。

岡田 S&Cの素晴らしさを社会に伝えるために、メディアを通じた啓蒙活動にも力を入れていきたいと考えています。高齢化が進んだ日本の大きな問題の一つに、転倒による骨折があります。S&Cはその予防やリハビリテーションで重要な役割を果たすことができると信じています。S&Cで転ばない丈夫な身体を作れば、根本的な医療費の削減につながるはずですよ。

「筋トレ(S&C)? それは筋肉が好きの人がやるものでしょ?」、「きついからいやだ」というイメージではなく、その効果の素晴らしさを少しでも世間に浸透させ、誰しもS&C、筋トレに積極的に取り組むような、アクティブな社会の創造に一役買える存在になっていきたいです。◆