

寄稿

米国NSCA本部(Human Performance Center) における海外研修プログラムレポート

去る2011年9月7日～16日、第5回NSCAジャパン海外研修を米国NSCA本部(Human Performance Center)にて開催しました。海外研修はNSCAジャパン研修助成事業のひとつで、講師料はNSCAジャパンがすべて負担し、毎年開催しているものです。本研修は、S&Cにおける応用的な知識と技術を学ぶ機会と位置づけており、指導者としてのさらなるスキルアップを目的として、米国本部に所属する講師陣により、実践的な内容を学びました。

本稿では、参加された皆様からのレポートを掲載いたします。

【飯塚 義康 NSCA-CPT】

昨年のフロリダ海外研修に引き続き、今年はコロラド海外研修に参加させていただきました。米国NSCA本部スタッフの手厚い対応と一緒に学んだ仲間、通訳をされたNSCAジャパン事務局の石堂氏に心から御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

【研修施設】

研修はホテルから歩いて10分の場所にある、米国NSCA本部の施設(HPC: Human Performance Center)ですべて行なわれ、トレーニングルームは主にスクワットやベンチプレス、パワークリーンができるパワーラックが数台、ウエイトマシンが10数台、有酸素マシンは数台でした。外には人工芝でできたフィールドがあり、そこでもウォーミングアップなど様々なトレーニングができる魅力的な施設だと感じました。フォームローラーやサスペンション器具など、トレーニンググッズも豊富でした。

【研修内容】

講義と実技に分かれており、講義は『プログラムデザイン、栄養学、FMS』など。すべて英語で行なわれますが、通訳の方がいらしたので興味のある質問もできました。

実技は『オリムピックリフティング、サスペンショントレーニング、フォームローラー』などで、特にサスペンショントレーニングは日本で導入がまだ少

ないので貴重な体験ができました。

【見学・休日】

施設見学ではUSAオリンピックセンター、エアフォースアカデミーを見学させていただきました。オリンピックセンターではちょうどパラリンピックの選手がトレーニングをされています。施設はいずれも大きくて、トレーニングマシンもたくさんあり、アメリカらしいと感じました。日本ではここまでの施設は作れないと思います。

休日にはガーデン・オブ・ザ・ゴッドというところで、大自然の中をハイキングしました。とても気持ちが良くすがすがしい気分仲間と楽しく過ごすことができました。

【サスペンショントレーニングの将来性】

サスペンショントレーニングについて、今後、日本でもっと普及していく

だろうと予感しています。サスペンショントレーニングとは吊るされた状態で自重を負荷にして行なうトレーニングで、今回はパワーラックに2本の丈夫なロープを用いて行なうものでした。比較的用具の価格も安価で、さらにトレーニングの幅もユニークなものもあり、運動効果としても様々な形で望めるのだらうと思います。

【仲間】

今回一緒に学んだ仲間は働いている環境も似ていることから、お互いの困っていることや、悩み、フィットネスの将来性など話す機会が多かったように思います。日本に帰国してその仲間と再会し、今度は日本で何か変えられないか話すようにもなりました。この研修でかけがえのない仲間に出会えたことが最高の財産とも言えます。



米国NSCA本部(HPC)のトレーニングルーム

【最後に】

日本のスポーツクラブの品質向上を図るためにはNSCAの認定資格者をどんどん増やしていかなければならない、と同時に彼らの雇用状態も整えていかなければならないと仲間同士で話し合い、今後それぞれがどのように行動していくのか楽しみにしています。自分自身も少しでも皆さんの役に立てるように精進していきたいと思いません。

【桜井 秀和 CSCS, NSCA-CPT】

多彩なメンバーで行ったコロラド研修であったが、私にとって、予想を大幅に上回る充実感を得た海外研修となった。

まず、HPCが早朝6:45からエクササイズができる環境にあることへの驚愕から、研修が始まる。日本ではまず考えられないことであるが、早朝から警察官や消防士の方々が、ラボでストレンジスコーチにスピードドリルや、クイックリフトの指導を受けているのだ。それも、我々が舌を巻くようなレベルで、である。まさに、身が締まる思いで、施設でのトレーニングに入っていくこととなった。

研修を通して強く感じた点の一つは、アメリカのストレンジスコーチたちの高い創造性である。余談ながら、TRXの研修時に担当コーチのKevin氏に、コロラドで購入できないか問いかけると、『自分で作れるぞ?』とサラッと返答され、皆で驚いたものだ…その創造性は、エクササイズプログラムに大いに発揮されている。Kevin氏曰く、コアトレーニングは筋ではなく、動作を鍛えることとの位置付けで組み立てられる。平面要素から多面要素へレベルアップする過程で作成されるプログラムには、必ず三平面の動作要素が含まれている。このセッションを終了す

る頃には、安定性の低い、あるいは動作性の低い場所が必ず見つかるようになっていて、弱いリンクを見つけるとそこを集中して改善するエクササイズプログラムが組まれることになる。それらの改善プログラムとして私が注目したのは、TRXを使ったサスペンショントレーニングであった。自体重を使い、吊るされた状態でのエクササイズを行なうと言えば単純であるが、手を使いバンドを握るケース、足関節をバンドに吊るして行なうケースなど、基底面を変えながら様々な動態で機能性を追うエクササイズ形態は、他の追従を許さない応用範囲の広さを感じた。さらに強く感じたのは、これだけ多岐にわたりエクササイズ種目があるにもかかわらず、エクササイズプログラムが個々のフォーカスすべき内容別に、よりシビアに区分けされている点である。プログラム自体は、ごく基本的なものであるが、一日を通して合理的な配列でプログラムされ遂行されていく様は、精度、バリエーション、創造性、全てにおいて、私のレベルを遥かに超えた内容であった。

そして、最終日に行なわれたオリンピックリフティング講習が印象深かった! 『腕の幅、グリップ幅をコントロールし、上肢を股関節に立てることを意識。』『スタートポジションから膝を引きつつ、バーを身体に引きつけ挙上、そして潜り込んでのキャッチ。』『セカンドプルはファーストプルの二倍速、下肢のSSCを使うことを意識して初めて可能となる。』これらの、Tom DeLong氏の指導方法は、素晴らしく単純明解でありながら、徐々に動作を統合し完成させていくシステムティックな指導であった。私は意図的な体幹へのバーの引き付け動作は、経験上、腕引きを助長することにつながり、フルエクステンションを出しにくくなると考えていた。しかし、Tom氏からは骨

盤前傾をよりシビアにし、股関節に極力バーを近付けることを優先すべきだと指導された。『うまくできたときには、股関節近辺でビュンと音がするから、それを指標に!』との説明は、まさにそのまま、真髓とも言える指摘であった。呼吸を積極的に利用しチェストアップをすることで肩甲骨内転を強め、コアスタビリティを高める。土台となる股関節屈曲伸展、コアのスタビリティはベーシックエクササイズできちんと作り上げること…など、きわめて基本的かつ単純な説明が、『Much better!』『One more!』『Good!』のTom氏の掛け声でスピーディーに実践されていく様は圧巻であった。また、比較的大柄な私はグリップ幅が思うように定まらず悩みを抱えていたが、グリップ幅を数センチ、握り方に手関節の底屈を少し出す指導を得て、即座に改善されたことは大きな感動であった。

十日間の研修はあっという間に過ぎていったのだが、きわめて高いレベルであり、充実感溢れる毎日であった。最後に、帯同してくださった石堂氏、共に海外研修に参加してくださった田中氏、武藤氏、松本氏、飯塚氏、樋口氏に感謝の意を表し、今研修の締めくくりとしたい。

【田中 淳 CSCS, NSCA-CPT】

NSCAの資格を取得してから10年。今までの活動の反省とこれからの方向性を考えるため、今回NSCAジャパンの海外研修へ参加させていただきました。特に我々ストレンジス&コンディショニング専門職にとっての原点であるコロラドスプリングスのNSCA本部への訪問は、私の以前からの夢でもありました。今回の研修では数え切れないうほど多くのことを学ばせていただきましたが、特に考えさせられた点は以下の2点でした。

1. ベーシックエクササイズ的重要性

アメリカではどんな新しいトレーニングを行なっているのだろうか？ そんな期待とは裏腹に、研修ではベーシックな種目から実施していきました。もちろん高度で専門的なエクササイズも実施しましたが、それはあくまでも基本の上に積み上げられるものという考え方でした。闇雲に様々なトレーニングを組み合わせるのではなく、段階的にトレーニングを進めていくことの重要性を再確認しました。新しいトレーニング法が次々と話題になっていますが、それはベーシックな種目(身体の使い方)が正確にできてからこそ活きてくるものだという事なのです。

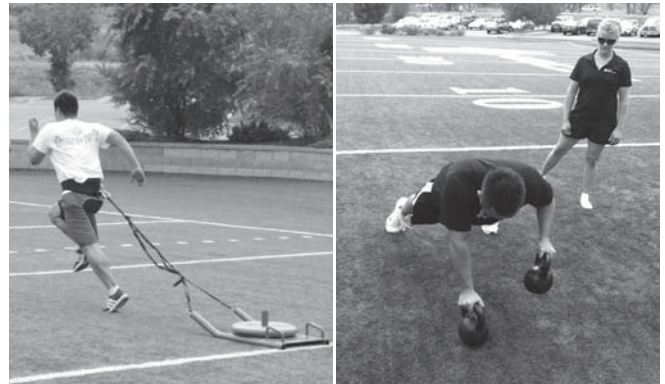
2. 創造力の豊かさ(アイデアの豊富さ)

日本では見たことのないトレーニング機器もありましたが、既存のトレーニングに少しアレンジを加えて新しい種目を考え出す創造性のすばらしさには感心しました。もちろんこれは解剖学や生理学などの基本的知識から動作の分析や競技特性までがしっかりと理解されているからこそできることであり、簡単にできることではありません。豊富な知識や経験の賜物です。知識や経験など、まだまだ自分には足りない部分が多く、やるべきことがたくさんあることを思い知らされました。

今回の研修で体験したことは今すぐにも実行したい内容ばかりでした。しかしそれらをそのまま日本の現場へ当てはめることは難しいと思います(施設や人々の考え方も違いますから…)。今まで実施してきた基本的な考え方は大切に、日本の風土にあったものへアレンジを加えることが必要になるでしょう。少しずつになると思いますが、今後の活動へ活かしていきたいと思っています。

最後になりますが、一緒に参加した皆様には様々な面で助けをいただきました。この場をお借りしてお礼申し上げ

屋外の人工芝フィールドで行なった実技研修の様子。



げます。また資料の作成や通訳等で多大な尽力をいただきましたNSCAジャパン事務局の石堂氏に感謝申し上げます。

【樋口 創太郎 NSCA-CPT】

研修前、私はアメリカでS&Cコーチの仕事をしている方々は、日本に比べるとクライアントへかかるリスクに対して過敏であり(訴訟発生頻度から)、あくまでもベーシックなエクササイズを徹底して指導しているというイメージを、ただ漠然と持っていました。ゆえに「エクササイズのバリエーション」という観点のみに立てば、日本のほうが応用性には長けているのではないかと想像していました。ところが今回研修を受けてみると、普段我々が指導するようなエクササイズに、ほんの1アクセントをつける、あるいはゲーム要素を加える等、ちょっとしたことですが私には思いつきもしなかったようなバリエーションの数々をご紹介いただきました。私は現在、中学生・高校生に対する定期的なトレーニング指導を担当しているほか、小学生向けの運動教室講師も担当しています。したがって今回学んだエクササイズ負荷の漸増・漸減方法やトレーニングとしてのゲーム性は、まさに実践的であり、今後のプログラムデザインにおいて大変参考になる内容ばかりでし

た。

また、NSCA本部の講師陣は、すべての指導において的確かつ明確に説明をしてくださいました。途中、こちらから何か質問をすると、間髪いれずにその理論的背景に基づいたご回答をしてくださるあたりは、ただただ感心してしまいました。

この度、私は初めて海外研修に参加し、日本とは違う文化、環境、価値観、スタッフ等の中で、実にたくさんのごことに気づかされ、勉強させていただきました。一方で、今回の研修は日本からの同行者にも大変恵まれていた研修であったと、帰国後につくづく感じていることもまた事実です。これだけ充実した10日間を過ごすことができたのも、ひとえに通訳の石堂氏をはじめ、研修に参加された皆さんの温かいお人柄があったからに他なりません。満足にはその意を尽くせませんが、本研修を支えてくれたすべての方々に、心から感謝の意を表したいと思います。

【松本 健二 NSCA-CPT*D】

今回のコロラド研修では多くのことを学ぶことができました。いつも驚かされることですが、トレーナーの解剖学の知識の深さやトレーニング技術レベルの高さは本当にすごいものがあります。裏づけされた理論に基づき、丁寧にトレーニングされている動きを見

ると身体の中に染み付くほどのトレーニングがされていると感じました。トレーニング内容もロープを振ったり、TRX、ケトルベル、メディシンボールなどを多く使っていました。これらのトレーニングについても学びましたが、重力、反動、体幹をうまく組み合わせたトレーニングだと感じました。安定性と可動性のトレーニングを突き詰めた形、かつ不規則な動きに対しての力発揮のトレーニングまでしていることにこのトレーニングの深さを感じました。

FMSなどのバランス評価もしっかりしていて勉強になりました。2年前にも一度学びましたが今回はよりわかりやすく感じる事ができ、良かったです。最先端の機械があるわけではなく、本当に基礎のトレーニングをハイレベルで行なっていることが結果的にトレーニングの先端になるのではないかと思います。

栄養学についての質問なども専門家の先生がしっかりと答えてくれました。私の認識ではクレンジングを継続してとり続けることに関して不安感などがありましたが、データ研究の結果から問題ないと言い切ってくれました。このように自分の知りたいことの答えを持っている素晴らしい先生方に学ぶことができることに感謝します。

まだまだ学びたいことはたくさんあります。このような学ぶチャンスを生かして多くのトレーナーの方が新しいものと出会えたらもっともっとアスリートのケガが減り、選手生命が延びるのではないのでしょうか？

今回研修を共にした仲間たちにも感謝しています。素晴らしい時間、経験をありがとうございました。またこのような研修を開催していただいたNSCAに感謝しています。これからも多くの体験をしてより多くのクライアントに還元できるようにトレーナー活

動をしていきたいです。ありがとうございました。

【武藤 雅人 CSCS, NSCA-CPT】

2011年9月に第5回NSCAジャパンS&C海外研修でコロラドに行きました。成田よりアメリカのグラス経由でコロラドスプリングスには約15時間かかります。9月のコロラドスプリングスは暖かく湿度も少なく、からっとして過ごしやすい環境でした。また、標高が高く少し走っただけでも心拍数が上がるような場所です。初めに感じたのは食生活や文化、人種の違いで、日本人に比べて身体が大きく、一回の食事の量も多くて内容も日本食とはかなりの違いを感じました。そしてコロラドスプリングスは広大な土地があり、何もかも広々としていてトレーニング環境がとても良かったです。NSCA本部内にあるHPCでの研修プログラムは、多岐にわたる内容でとても充実していました。そこにあるプラットフォームやダンベルなどは手入れが行き渡っていてアスリートがいつでもすぐ使用できるように配置されていました。ダイナミックウォームアップやスピード&アジリティなどの実技はセンターの外にある人工芝のフィールドで実際に身体を動かし、センター内で

は垂直跳びテストやランテスト、オリムピックリフティングなど実技の時間も多く、すぐに現場に持ち帰って実践できる内容がたくさんありました。あまり日本では馴染みがないTRX（サスペンショントレーニング）やFMS、ケトルベルを利用した講義もあり、トレーニングの可能性が広がりました。講師の方々は細かい質問にも的確に答えてくれて、想像力豊かで色々なバリエーションのエクササイズを見せてくれます。私は体幹の重要性を特に感じました。研修プログラムを通じて思ったことは皆さんがとてもプロフェッショナルで科学的根拠に基づいたプログラムを実践していること、そして、トレーニングの重要性、必要性を再認識しました。また、海外のトレーニングを見ることによって海外の良さや日本の良さの両方を見ることができたように感じました。これからは型にはまらずに色々な想像力をもってプログラムをデザインしていきたいです。そして、一人でも多くの方に安全で効果的なトレーニングプログラムを提供していきたいと思いました。最後に、このような機会を提供してくれたNSCAジャパンをはじめ、家族のように私を受け入れてくれた米国NSCAの皆様、一緒に研修を受けた皆様方に心より感謝を申し上げます。◆

