©NSCA JAPAN
Volume 20, Number 10, pages 19-21

寄稿

米国NSCA本部におけるストレングス＆コンディショニング海外研修プログラムレポート

2013年9月10日～19日、NSCAジャパン ストレングス＆コンディショニング海外研修を米国NSCA本部(Human Performance Center)にて開催しました。本研修は、NSCAジャパン研修助成制度のひとつとして、NSCA本部における講習費用をNSCAジャパンが負担するものです。講師陣は、NSCA本部に所属するスタッフを中心に、大学のストレングスコーチたちから構成されています。基礎的なレジスタンストレーニングやいろいろな器具を使用したエクササイズ、様々なシチュエーションに対するプログラム作成や最新の栄養に関する情報など多岐にわたる内容を学びました。

本年は全17名の参加者を得ましたが、本稿では参加された皆様からのレポートの一部を掲載いたします(敬称略)。

【柴田和宏　CSCS, NSCA-CPT】

看護師として病院勤務に従事するかたわら、格闘技選手のトレーナー活動を始めさせていただき、年齢を重ねるごとに、好きなことにかかわれる機会や人に恵まれ非常に幸せであると思う。今回の研修でも様々な出会いや環境を経験し、非常に充実した時を過ごすことができた。

本場の講義を一言も聞き漏らすまい、と気負って臨んだ研修であったが、予想外にオリンピックリフティングの実技に非常に関心を持てたのが収穫であった。自分が現役選手であった20年前は、格闘技において、今ほどレジスタンストレーニングが重要視されていなかったように思う。しかし私は現在、多くの格闘技選手のレジスタンストレーニングにかかわっている。オリンピックリフティングこそしていないが、今後、実技指導できるよう身につけて、選手に貢献できたら、と思うようになった。

現地の講師の指導は素晴らしかった。指導の特徴は、簡潔であること。個人に与えるアドバイスはくどくなく、直したい部位に少し触れたり、一言二言声をかけるだけであることが多い。そして自分が、きれいな手本となっている。さらにユーモア。これは文化的な相違もあるだろうが、うまく選手のやる気につなげられるよう、手本としていきたい。

今回は今までの研修の倍以上の参加者で、年齢もキャリアもバックボーンも様々な方々が集まった。トレーナーとして第一線で活躍されている方や若い学生たちなど、普段交流できないような方々と触れ合うことができたのが、いろいろと刺激になった。今後もこのつながりを大事にしていけたらと思う。

最後に、私にとって初めての海外研修だったのだが、慣れない環境でも非常にストレス少なく研修に打ち込むことができたのは、案内、通訳等様々な場面で便宜を図ってくださった、NSCAジャパン事務局長、阿部良仁氏のおかげである。心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

【守屋方貴　CSCS, NSCA-CPT】

2013年9月10日 から9月19日 まで、アメリカのコロラドスプリングスにあるNSCA本部のHuman Performance Center（以下HPC)にて行なわれた海外研修に参加しました。HPCはフリーウェイトの器具やマシン、特殊部隊のトレーニングのために作られた特別なトレッドミルなど日本では見かけたことのない器具がいくつかありました。ストレングスルームの外には人工芝の

米国NSCA本部(Human Performance Center)

フィールドがあり、トレーニングに打ち込める環境であると感じました。

研修は講義と実技が行なわれました。内容は、まだ学生で知識と経験の乏しい私にとってはすべてが新鮮であり貴重な体験でした。そのなかでも特にDoug Berninger氏の「競技パフォーマンスのためのオリンピックリフティング」の講義と実技は興味深いものでした。Doug Berninger氏は自身のウエイトリフティングの競技経験とバイオメカニクスの観点からオリンピックリフティングを指導する際の各局面で何をポイントとし、指導するのかをわかりやすく講義してくださいました。講義後の実技では講義の内容を踏まえパワークリーンを行なった結果、シャフトをスムーズにプルできたという今までになかった感覚は一生忘れられないものになりました。

また研修を通して思ったことは、青少年期からの正しいトレーニングの導入が大切なのではないかということです。HPCにて様々な方のトレーニング風景を見学することができましたが、子どもから大人まで、ほぼ全員が適切なフォームでパワフルにトレーニングを行なっているのには驚きました。

私は学生S&Cコーチとして大学の野球部をサポートしていますが、毎年入学してくる選手で適切なフォームでスクワット、ベンチプレス、クリーンを行なえる選手は少ない状況です。この違いは、日本では青少年期から科学的に裏付けられた正しいトレーニングの指導を受けてきている選手が少ないことと、指導を受けられる環境がアメリカに比べ少ないことが理由ではないかと感じました。そのため日本でも正しい知識を持ったコーチに科学的に裏付けられたトレーニングの指導を受けられる環境がもっと増えるべきであり、増やしていかなければならないと感じました。

今回、研修が終わり日本に帰国してからアメリカで学んでみたい気持ちが強くなりました。最後になりますが、NSCA本部の方々、研修中に通訳などでお世話になった阿部良仁事務局長、一緒に研修に参加した方々に感謝を申し上げます。ありがとうございました。

【佐川愛宥美】

私は今回、コロラドでの海外研修に参加し、本当にたくさんのことを学び、貴重な体験をさせていただくことができました。まだ学生の私にとって、すべてが新鮮に感じました。

この研修を通して基礎がいかに大切かということを学びました。私が最初に持っていたアメリカのトレーニングのイメージは、負荷を十分にかけハードに行ない、最新のトレーニングマシーンなどを使った筋肥大が目的だと思っていました。しかし実際に見学してみると最新のトレーニングマシーンに頼るだけでなく、ダンベルやメディスンボールなどといった日本でも馴染みの深いものを利用し工夫して行なわれていました。また、講義を聞くと緻密に計算されたプログラムが作られており、基礎的なトレーニングも多く、バリエーション豊かでした。体幹のメニューも多くあり、基礎の必要性、重要性を再確認することができました。

そして様々な講義を受けたなかで私は、NSCA本部の方々の講義の進め方、実技の教え方等、指導面の技術も学ばせてもらいました。

講義では身体の構造から栄養、プログラムデザインまで幅広く教えていただきました。どの講義も基礎から応用という流れで、理解しやすく、わかりやすい内容で話していただきました。質問にも返答が速く、的確

Doug Berninger氏（写真右）

フィールドでの実技研修の様子

で知識量も素晴らしいものでした。また、知識の深さというものを改めて実感することができました。

実技では、トレーニングの方法、指導方法、注意点などを細部まで教えていただき、その教え方一つひとつが単純明快で納得でき、とても丁寧でした。私が将来指導する立場になったとき、どのように指導していけばよいかを直に学ぶことができたと思っています。

コロラドは雨も降りましたが気候は穏やかで空気もよく、非常に良い環境でした。

最後になりましたが、このような機会を与えてくださいましたNSCAジャパン、米国NSCA本部の方々、各施設の方々をはじめ、帯同してくださいました阿部良仁事務局長、10日間共に研修を受けた皆様へ、この場をお借りして心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

【古賀めぐみ】

今回、コロラドで行なわれた海外研修ではアメリカと日本のトレーニングに対しての認識、意識の違いを感じました。

実技でウエイトリフティングを行なった際、今まではプロレスラーや重量挙げの選手などガッチリした体格の方や専門種目の方がやるイメージが強く、深く考えたこともなかったのですが、自身で体験すると、基本をしっかり守らないとケガに直結してしまうほど、基本が大切なんだと実感でき、考えさせられました。

他のトレーニングのやり方で指導していただいたときもケガをしないように姿勢や目線、可動域など細かいところに対しても、なぜこのような姿勢が危険なのか、これ以上角度をつけては危ないのか説明を加えて指導していただきました。もちろんアメリカらしいユニークな考え方もありました。トレーナーの方々のユニークな考え方はトレーニングの幅の広さを感じることができました。ストレッチングでは今まで私が体験してきたものとは違い、こんな考え方もあるのかと驚くような話も聞くことができました。トレーニングプログラムではデータを基に作り出したメニューなども多く、ここでも日本との違いを感じました。日本では秘密主義的な考え方も多くあり、あまりデータが取れないことも多々あるのに対して、アメリカはオープンなところが多く、データが取りやすく分析しやすいと聞いたときには妙に納得してしまいました。

サプリメントの講義で、アメリカでとても売れている商品でも日本では一般的ではなかったりと、比較することでその国の傾向が見え、参考になりました。

オフの日に行った観光も日本では感じることのできない自然の偉大さや、自由な文化がとても楽しく、オンとオフをしっかり分ける大切さも実感しました。

研修をご一緒させていただいた方々からもたくさんの刺激を受けました。ホテルに戻り、夜中までロビーで勉強されていたり、まだ学生の私に勉強を教えてくださったり、相談を聞いていただいたりと、努力を惜しまず、前に進み続ける意欲にとても刺激を受け、自分自身を見つめ直す機会も与えていただけたと思っています。今回の研修で考え方の違いや意識の違い、トレーナーの認知度など多くの面で違いがあり、とても充実した10日間でした。研修で感じ、学んだことをこれからどう生かし、成長につなげるか、とても楽しいパズルのようだと思います。

最後になりましたが、今回の研修に携わり、たくさんの学び、刺激を与えてくださった皆様に感謝しております。ありがとうございました。◆

本研修参加者と米国NSCA本部スタッフ