

National Strength and Conditioning Association Japan



プロフェッショナル

～ S&C 指導者 and/or アスリート～

SINCE 1991...

NSCA会員の中には、現役もしくは元トップアスリートの方も多く所属している。彼らは、どのような軌跡を辿ってS&C指導者を目指したのか。

競技生活のエピソードを交えてご紹介いただいた。

■No. 001

競輪選手として、治療家として、 トレーニング指導者として



ふかい たかし
深井 高志 NSCA-CPT, 柔道整復師, 鍼灸師

- ・競輪選手(日本競輪学校第63回生 現在S級2班)
 - ・ふくざわ整骨院院長
 - ・レッグスポーツ鍼灸院院長
 - ・朋友柔道整復専門学校専科教員
- 【座右の銘】日々研鑽

Q1 アスリート(競輪選手)になられるまでのいきさつをお話してください。

深井 高校3年生の秋になり、いよいよ進路を決定しなければいけない時期、学力も財力もない私は大いなる勘違いをして大学進学を考えました。

当時の私は興業が再開されたばかりのキックボクシングの選手になりたいと思っており、就職してしまっただけでキックボクサーになる夢をかなえることができないと自分に甘い考えを持っていました。そうした中で、知人、友人をはじめあらゆる人に相談を重ねた結果、父の友人である競輪ファンかつ遊び人の「キックボクサーよりも競輪選手のほうが稼げるぞ」という言葉をきっかけに競輪選手を志しました。

幸運なことに、父の知人に元競輪選手の尾崎幸雄さん(故人)がおり、弟子

として指導を受け、競輪学校に合格することができました。

当初、競輪は生活の糧のために、一方でやりたいことはキックボクシング、という感じだったのですが、競輪のプロデビュー後にプロの世界の厳しさを思い知りました。その後、競輪に絞って鍛錬してきました。

Q2 NSCA認定資格を取得されるきっかけについてお話してください。また、取得後どのような場面で役立っていますか？

深井 私は競輪選手になったときに師匠(プロデビュー後は幸雄さんの息子の雅彦さん)に、ある程度の年齢になったときにはきっぱりと現役を諦め選手をサポートする側の仕事がしたいと話しました。

それを現実にするまでの第一歩として国家資格の柔道整復師を志しました。当時、現役選手が学校に行ったり資格を取るということが珍しく、かなり反対の声も聞きました。しかし、尾崎さんをはじめ、松戸競輪場で練習する仲間の助けもあり3年で資格を取得しました。

資格取得後は、埼玉県川口市の川口中央整骨院で修業をさせていただき、ここで私が運動選手であることを知った患者様からトレーニングについての質問を多数受けることになりました。私はそれなりに知識はあるつもりでしたが、曖昧な部分が多く、真剣に質問をしてくる患者様に対して失礼になると考えるようになりました。

そこで勉強するにあたり、何か目標になるものがあればとインターネット

等でいろいろと調べるとNSCAにたどりつき、資格認定試験の受験を目指しました。NSCA-CPTの資格取得後は整骨院の患者様の質問に対して自信を持って答えられるようになりました。

Q3 現在の活動の状況についてお話しください。

深井 現在私が指導する方は、競輪選手、キックボクサー、私が経営する鍼灸整骨院の患者様などです。競輪は当然のことながら乗り物に乗り、争います。物を使って競技する種目はできるだけ競技に使用する物に接している時間を長くし、自分の手足のように扱えるようにすべきと私は考えます。

私自身も競技者として活動していますが、最近では、反射、とっさの判断等、神経伝達の衰えを感じるようになり、それをカバーするために相手のいる練習環境でオーバーワークにならない程度に休養をとりながら、できるだけ毎日自転車に乗り、高重量、低レップ数のレジスタンストレーニングを取り入れるということを基本に競技生活を継続しています。

競輪はとても不思議な競技です。他競技のムキムキの一流選手が、競輪に転向後に、自重の懸垂すらできないような運動経験の少ない選手に負けてしまうことが日常茶飯事です。そんなバラエティに富んだ競輪選手を指導するには、その選手の筋の特性、戦法、脚質等、あらゆる角度から分析を行ない、フリーウェイト、自重などのトレーニングプログラムを組みます。一方、キックボクサーは基本的に自重トレーニングです。

整骨院では、高齢の患者様でトレーニング指導を望む方が多数います。そ



自身が選手として『実践者』でありつつ、『指導者』としてクライアントの特性を考慮して柔軟にプログラムを作成・提供しています。

のような方には治療と並行してトレーニングを行なっていただくことがありますが、基本は自重トレーニングです。

また、高齢の患者様のトレーニングでは筋力向上かつ関節可動域向上を目的とすることが前提にあります。生きがい、やりがいをもたせるために、腕立て伏せなどでは浅くてもよいのでできる回数を増やすなど、数字を意識することもあります。これにより、長くモチベーションを保ち、高齢でも結果が出ることを分かってもらいながら、トレーニングの楽しさを教えていきます。

Q4 ご自身の課題や今後の目標などについてお話しください。

深井 私たち競輪選手の間には師弟関係を必ず結ぶという古くからの決まりがあり、師匠、兄弟子等が後輩を指導します。

その指導に金銭のやり取りはありません。私の身近なキックボクサーにしても同じジムの仲間、同じ団体の仲間

に指導することがあっても仲間として、先輩、後輩として指導するだけです。整骨院の患者様に対しても同様です。

今後はNSCAの諸先輩方、仲間と交流する機会をたくさん持ち、多くのアドバイスをいただき、本物のトレーナーとして活動できるようになりたいと思います。また私は現在、柔道整復師専門学校の教員として働いています。柔道整復師を目指し、将来トレーナーとして活動することを理想としている方が多数いることを知りました。

またトレーナーとしての資格以外に医療系の国家資格があると活動の場が広がるとの声も多数聞きました。現役競輪選手でも医療系の資格を取る人も増えています。

現在も様々な職種の方から相談を受けることがあるのですが、私も一層の努力をして、トレーナー、医療系資格者、競輪選手をはじめスポーツ経験者の資格取得のための橋渡しができたいと思います。◆