

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. 002

## 「飛術家」としての経験をS&C指導の分野で活かし、社会に貢献したい



たなか しょうた  
**田中 翔大** NSCA-CPT, 加森観光株式会社

- ・元スキージャンプ競技選手：インターハイ、国体、全日本Jr.選手権、ジュニアオリンピック 優勝
- 国内シリーズA級試合4勝(国際大会1勝) W杯グランプリ大会 出場
- 高校1年から引退まで全日本ナショナルチーム代表、オリンピック強化選手

【座右の銘】随所作主

**Q1 アスリート(スキージャンプ競技選手)になられるまでのいきさつをお話してください。**

**田中** 私は生まれつき先天性内反足障害を有しており、左足関節に問題を抱えていました。「お母さん、息子さんは将来歩くことは困難でしょうね…。」私の生後にはこんな会話が母親と主治医の中であったと聞いています。

足関節を固定する意図もあり、リハビリの一環で2歳のときにアルペンブーツを履いたのが、スキーとの出会いです。スキージャンプを始めたのは9歳の頃、近所のナイター照明に惹かれて門を叩きました。

その後、高校時代の恩師のお陰で「ただ楽しく!」というだけのものから「勝負」することを学びました。勝つ楽しさ、勝つための準備をたくさん教えて

いただきました。

高校卒業後は実業団や進学の道を選ばず、フリー選手として活動していました。

**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?**

**田中** フリー選手でしたが、様々な人の支えがありました。しかし、すべて自分の技術や身体、栄養面でサポートしてくれるわけではなかったため、自ら演者と作者の両方の立場を選択しました。コンディショニングに関しても、どのノウハウを勉強するべきかを考えていたところ、最終的にNSCAに出会いました。

競技にかかわる資金面もすべて自己

負担でしたので、アルバイトを掛け持ちして競技費にあてていたのですが、高校のスキー部の先輩、十河義信さんが経営するSKS sports合同会社で働かせてもらえることになりました。ここで十河さんに多くのトレーニングを教えていただきました。また、トレーニングだけではなく、栄養学や解剖学はもちろん、十河さんがゴルフのツアー帯同トレーナーとしても活躍していたので、ゴルフに特化したトレーニングも学びました。

NSCA-CPTを取得して、トレーナーという目線でも自分を見ることができたので、効率的な選手生活だったと思います。私のトレーナーの原点となった十河さんをはじめ、SKSの皆様には本当に感謝しています。

**Q3 当時の活動の状況についてお話しください。**

**田中** 現役中、演者として最も気を遣ったことは、トレーニングとはパフォーマンスを上げるためのプロセスであって、「トレーニングをすればすべて上手く進む」「努力は裏切らない」このセリフと成功はイコールではつながらないということです。つまり、演者自身や周囲のトレーナーやコーチが個々の選手に今は何を処方するべきかが重要であると考えています。

「頑張ることに頑張っている」選手を多く見てきました。私はそうではなく、今自分に何が必要か？ を判断できるように心掛けてきました。「上手くなりたい！」「強くなりたい！」「勝ちたい！」というポジティブな欲はとても大切ですが、その一心により計画性のないトレーニングプランになってはオーバートレーニングにつながりかねません。

スキージャンプは持久系競技などとは異なり、瞬発力や正確性、そして一番多く必要とされるのが強いメンタルと状況を俯瞰して見ることのできるビジョン能力です。そういった意味では熱い心理と冷たい心理を持ち合わせることがどの競技にも必須かもしれません。

私はこれまで、スキージャンプ選手の他にゴルフ、野球、テニス、マラソン、乗馬、モデルの方を主に指導してきました。身体が地面に付くスポーツには床反力という力がかかっています。スキージャンプは特に床反力への意識が重要で、重心(COP)を安定させたり、乱れた際にいかに元の状態を取り戻すか？ などに関してよく考え、バリエーションをもってプランを立てま



「今、何が 필요한のか？」を常に考えて練習・トレーニングに取り組むことが大切だと考えています。

した。

どちらかという、筋力の絶対値を上げるトレーニングよりも基準値を高めるといふ点に重きを置いていたかもしれません。MAX100%の筋力をトレーニングでMAX150%まで上がったと仮定して、パフォーマンス動作で60%しか使えないより、MAX100%の力をパフォーマンス動作で80%使えたほうが効率的で、リスク面でも確率が軽減すると考え指導していました。

トレーニングとは「トレイン＝列車」の進行形なので、継続することで成長します。しかし、列車も車輪を止めるときもあります。身体も同じく、休息や栄養がカギを握ります。私がスキージャンプをしているときは、作品を作る視点で自分の身体を改善・向上し、技術を培ってきたため、「飛術家」であると自認しています。主観だけではなく、客観視することで自分を知ることができる。これがどの選手にも達成の

近道なのではないかと思います。

**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。**

**田中** 現在は現役を終えて、スポンサーであった「加森観光株式会社」へ入社しました。北海道最大級のリゾート施設「ルスツリゾート」を運営している会社です。夏は遊園地にゴルフ、冬はスキーなど屋外レジャーや、アクティビティもご利用いただけます。

ここ、ルスツリゾートでは「運動型健康増進施設(厚生労働省)」の認定を受けていて、アンチエイジング部署があるほど、健康に前向きです。「運動、栄養、休養」すべてのお客様に満足していただけるように、日々発展を遂行しています。

私にとって、新たな環境になりますが、これまでに経験した世界を地域に役立てて、国内外から足を運んでくれるお客様の笑顔のために進化したと思っています。◆