

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. 013

サッカーへの情熱から得たものを障がい者
スポーツ、トレーニング指導に注ぐ



しみず ちなみ

清水 千浪 NSCA-CPT

- ・元女子サッカー選手(なでしこリーグアルビレックス新潟、パニーズ京都)
- ・現車椅子バスケットボール選手(カクテル)
- ・パーソナルトレーナー

【座右の銘】出会う人皆先生

Q1 アスリート(サッカー選手から車椅子バスケットボール選手)になられるまでのいきさつをお話してください。

清水 私が女子サッカー選手になりたいと夢を抱いたのは、小学4年生のとき。ある雑誌で、澤穂希さんの特集を見た瞬間でした。しかし内気な性格と、サッカーをする環境がなかったこともあり、また走ることが好きだったので、高校卒業までの約9年間は陸上競技(中・長距離)にうち込みました。親や監督のおかげで県レベルでは負けられない選手になりましたが、オーバートレーニング、そしてもともと円盤状半月板であったため、高校2年生で左足外側半月板を摘出しました。

医者から長距離は全力で走らないほうがよいと言われ、大変落ち込みましたが、気持ちを切り替えて、夢であったサッカーを大学から本格的にプレー

することにしました(今思えば、サッカーのほうが膝に負担はかかりますが...)。強豪の愛媛大学に入学して基礎から学び、監督とチームメイトのおかげで、下手ながらもサッカーを楽しみとすることができました。そしてサッカーというスポーツの虜になり、内気な性格が何をするにしても積極的になって、練習のない日は社会人チームや他大学のチームなどで練習に参加させてもらうなど、学業と練習の毎日を過ごしました。

そんな中、Lリーグ(現なでしこリーグ)の試合をボランティアスタッフとして観戦した際、たまたま試合のパンフレットにアルビレックス新潟の選手募集があるのを見つけました。試合では、初めて見るトップ選手の華麗なプレーに魅了され、チャレンジするには今しかない、根拠なき自信と希望で

家族を説得し、仲間や所属チームの監督からも応援いただき、応募することになりました。

アルビレックス新潟では、常に試合を意識した練習を通してサッカー観を深められたことも収穫ですが、当時の仲間、スタッフには今でも大変刺激をもらっています(今でも現役トップ選手、監督やコーチ、審判、他の分野でも活躍しています)。

同チームで数年プレーした後、チームから戦力外通告を受けました。心臓を鈍器で打たれたような衝撃でしたが、もう一度なでしこリーグでプレーしたいとの思いが強く、色々な方のサポートで新潟の県リーグ男子チームで1年、フィジカル面強化と試合感覚をつかむ特訓をさせていただきました。その際にトレーニングの奥深さと面白さを知り、トレーナーになろうと

考えました。今思えば当たり前なのですが、“トレーニング量=結果”ではないことを知りました。幸いにして、その後もう一度リーグで数年間プレーすることができました。引退後、NSCA-CPTを取得、パーソナルトレーナーとして仕事することになり7年が経ちます。

車椅子バスケットボールはここ最近、本格的に始めてまだまだ初心者です。きっかけは、3年前に褐色細胞腫という原因不明の病気になり、一時は生死を彷徨う経験をし、私自身が両下肢機能全廃の障害をもったこと。また病気になる前に、縁あってパラリンピックの選手を指導させていただいたこと、そして障がい者スポーツに大変興味を持っていたこともあって入院中に決意しました。

Q2 NSCAの認定資格を取得された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？

清水 資格を知ったのは、新潟での選手時代です。チームのトレーナーへ指導に興味があると話すと、NSCAのテキストを貸してくれ、資格の取得を勧めてくれました。現役引退後、トレーナーの勉強をしながら働けるところを紹介してもらい面接を受け、運よく採用していただきました。その後、資格を取得しましたが、コミュニケーション能力に乏しく、当初は何度も挫折し、ただ時間が過ぎるという状況でした。

あるとき、「大阪でスポーツジムを一から立ち上げるからスタッフとして来ないか？」と、もう一度出直すチャンスを提供いただきました。誘ってくださった先輩に感謝し、即決して失効していた資格を再度取得。コミュニケーション能力などは実際に経験を積み、先輩から指摘してもらいながら学びま



サッカー選手時代の仲間や監督からは今でも大変刺激を受けています。

した。徐々に自信がつき、多くのクライアントに出会いました。上司からは、職人的意識をもち続け、ひとつのことに熱心になれる、諦めない心が大切であると教えていただき、今後の自分のトレーナー人生の軸になっていくと思っています。数カ月前に、治療に専念するために地元に戻ることになりましたが、当時の先輩方や仲間には、病気の際にも大変お世話になり、離れていても大切な存在です。きっかけをくれた資格、セミナーなどで知り合えた多くの方にも助けていただきました。

Q3 トレーニング指導において重視している点についてお話しください。

清水 これまでの競技経験から考えているのは、フィジカル面に関して期分けを大切にすることです。できるだけ具体的な目標を立て、それに合わせてメニューを組み立てる。チームにおいても個人においても、トレーニングは必要な量、負荷、頻度で適切な時期に集中して行なうことが、効果を上げ、傷害の予防にもなります。私は学生時代、とにかく人より多く練習量を上げて自信をつけようとしてオーバートレーニングになり、けがをしました。そんな選手はたくさんいるのではないのでしょうか？ そして、メンタル面においては、そのスポーツ競技や運動が



当初はパーソナルトレーナーとしてうまくいかないこともありましたが、経験を積むにつれ、自信ができました。

いかに「好き」であるか、また、できるかできないかではなくそれがやりたいのかどうか、さらに、継続することが大切であると考えます。好きだから責任が生まれ、自分に嘘をつけなくなります。そして、「うまくできること」が「好き」に繋がることも多いと思うので、成長期はもちろんですが、どんな年代、競技においても、リズム、バランス能力などのコーディネーション能力を含めたフィジカル面を鍛えることはこれからも課題であると思います。

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。

清水 今後は、病気を期に始めた車椅子バスケットボールの選手として、また、地元滋賀県に拠点を置き、トレーナーとしても活動します。闘病生活の経験を活かし、医療と栄養の知識も深めていきたいです。滋賀県は、理由は明確ではありませんが、健康寿命が日本の中でもかなり低いというデータがあります。効果的な運動と栄養のプログラムを提供し、健康寿命を延ばし、地域貢献に繋がれば嬉しいです。まだまだ知識も技術も人間力も未熟ですので、“出会う人皆先生”、どんどん吸収させていただき、成長していきたいです。◆