

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

2014年9月9日～18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らによって構成されています。基礎的なレジスタンストレーニングや様々な器具を使用したエクササイズ、各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。

2014年は全19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)。

### 【竹嶋 桂 CSCS, NSCA-CPT】

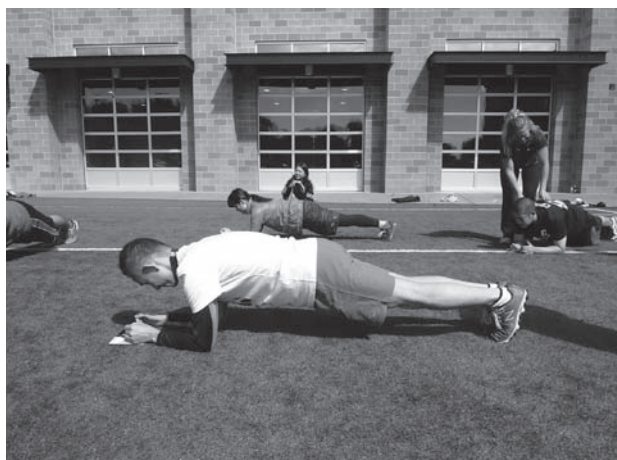
NSCA-CPTとCSCSを取得してから10年が過ぎようとしています。大学卒業後、しばらくは選手やスポーツクラブの会員様に向けて指導をしていましたが、現在は総合学園ヒューマンアカデミー横浜校にて指導者育成のために講師をしています。本学園では前年に引き続き、全国各校舎から参加者を募り10名の学生が参加しました。私は参加者兼引率者としてこの研修に携わることができました。前年は別の講師が引率したため、今回の研修が初めてでわからないことばかりでしたが、NSCAジャパン事務局長の阿部様をは

じめ、現地スタッフ・コーチの方や一緒に参加した方々に助けられ、見守られ、大変充実した10日間を過ごせたと実感しています。この場をお借りして皆様にお礼申し上げます。ありがとうございました。

資格を取得してから現在に至るまで、自身の知識や経験を積むため、またCEU取得のために各種セミナーに参加してきました。それらのほとんどは1日または2日程度のスケジュールで、テーマも多岐にわたるものが多かったと記憶しています。しかしこの海外研修は「ストレングス&コンディショニング」に特化したものであ

り、「座学で知識を整理したあとすぐに実技で実践する」という大変魅力的なスケジュールでした。しかもみっちり5日間。施設見学や観光などを入れれば1週間という長丁場でしたが、終わってみればあっという間でした。それだけ刺激に溢れ、濃密な時間を過ごしたのだと思います。

研修の中日にあたる土・日の施設見学や観光も、アメリカをたっぷり味わうことができるプログラムでした。施設やスケールの違い、レストランで目にするメニュー、通りを行き交う人たちの体型など、アメリカと日本の違いを肌で感じることもできました。しか



米国NSCA本部フィールドにて

し、アメリカへの憧れだけではなく「日本での指導」、「日本人への指導」というものをいかにして構築していくということも同時に考えさせられました。もちろん「日本の良さ」や「日本人ならではの」というところも見つかりました。学生はアメリカへの単純な憧れをもつこともあると思いますが、このあたりをしっかりと考えさせたいと思うようになりました。

これぞNSCAという環境で勉強できたこと、研修最後に素敵なパーティーを開いてくださったことなど、たくさんの良い思い出をしてくれました。現状では私自身がクライアント様に指導をすることはありませんが、この経験を学生指導に活かしていきたいと思えます。

#### 【渡辺陽介 CSCS, NSCA-CPT】

私にとって、この海外研修を通じて現地トレーナーや他の参加者と触れ合えたことは、自身の視野を大きく広げ、指導者としてあるべき姿を見つめ直す機会となり、そしてストレング

ス&コンディショニングの重要性を再認識する機会になりました。

私はストレングス&コンディショニングの重要性について認識しているつもりでしたが、普段は女性や高齢者を多く指導していることもあり、どこかで「本当にウェイトトレーニングを指導することが正しいのか」「スクワットを嫌がったりしないだろうか」「退屈なトレーニングばかりで飽きないだろうか」などと、ストレングス&コンディショニングについて不安に思っていることがありました。しかし、NSCA本部に着いてからその考えは変わりました。

NSCA本部では毎日様々な競技の選手がトレーニングを行なっています。その選手たちのトレーニングに共通することは、老若男女問わず、皆が基礎的なレジスタンストレーニングをしっかりと行なっているということ。そしてトレーナーは、自信をもってそれを指導します。特にまだ6~7歳ぐらいの女子選手ですら、ゴブレットスクワットやオーバーヘッドプレスを行

なっていることには驚かされました。

ダンベルやバーベル等のウェイトを使用したレジスタンストレーニングは、何十年も何百年も前より存在するトレーニング方法です。それだけ効果があり重要ということに違いないのですが、私はそこを失念していました。本当に重要なのは、クライアントにとって、長い目で見たときに一番重要なものを、しっかりと自信をもって指導するということです。それは、例えばウェイトを用いたレジスタンストレーニングを丁寧にしっかりと教え込むということです。ストレングス&コンディショニングの重要性について再認識できたことは、現在の指導に対する自信につながりました。

コロラドは、標高が高いため日によって気温差が20度以上にもなるということと、空気が乾燥しているということさえ除けば、ご飯がおいしく、自然豊かで、とても過ごしやすく素晴らしい場所です。そのコロラドを観光でき、ストレングス&コンディショニングについての講義と実技も受けられ



Performance Centerでの実技研修の様子



受講風景

るこの海外研修は、とても刺激的で素晴らしいものです。ぜひ皆さんに参加をお勧めします。

### 【坂口瑞基】

#### ・研修を通じて学んだこと

今回、私はNSCA海外研修にヒューマンアカデミー福岡校の学生として参加させていただきました。私は今まで海外に行ったことがなく、初めてのアメリカに多少の不安とワクワクした気持ちを感じていました。私の将来の夢はスポーツトレーナーとしての知識とスキルを身につけた体育の先生になることです。今回の海外研修で少しでも多くの経験を積んで夢に近づけたらいいなと思って参加しました。研修にはヒューマンアカデミーの他校の生徒たちや、全国各地から集まった方々が参加していて、様々なことを話したり、名刺交換や情報をもったりして、とても刺激的でした。アメリカでの行動はもちろん、NSCAでの授業もすべて英語で、コミュニケーションをとるこ

とがとても大変でした。しかし、自分の言いたいことが身振り手振りを使って伝わったときはとてもうれしかったです。

今回の研修を通して学んだことは2つあります。1つめは、積極的に行動することです。知らない人でもちょっとした出来事からお互いに打ち解け合えたり、仲良くなったりと、結果をおそれずに行動すれば良いことがあるということを体感しました。2つめはコミュニケーションの重要性です。高校生のときに英語は勉強していましたが、いざ話すということになると、とても緊張してしまい、何を話せばよいか分からなくなってしまいました。この経験は高校で勉強したこととは全く違い、やはり実践を何回もやらないと上達しないなと思いました。

#### ・S&Cのキャリアアップにつながったと思われること

私はヒューマンアカデミーに入学してまだ間もなかったこともあり、それ

ほどの知識もないままに参加したので、NSCAでの授業はほぼ初めて習うことばかりでした。ただ、初めてだからこそ、吸収できたこともたくさんあったと思います。今回の研修で吸収したことを少しでも早く自分のものとして今後活かしたらよいと思います。◆



USオリンピックセンター見学



本研修参加者と米国NSCA本部スタッフ