

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. 005

プロ野球の経験、また大学や資格取得で 得た知識を子どもたちに伝えたい



原 俊介 CSCS

- ・野球指導者
- ・リトルリーグ全国大会優勝
- ・リトルシニア日本選手権大会出場
- ・第67回選抜高等学校野球大会出場
- ・第1回AAA選手権大会優勝
- ・読売巨人軍入団

【座右の銘】継続は力なり

Q1 アスリート(プロ野球選手)になれるまでのいきさつをお話してください。

はじめに、私がトレーニングについて学習した結果、ある程度の競技スポーツでプレーできる選手は、少年期に意識的にしろ無意識的にしろ身体を動かす習慣があり、身体能力を高められる環境にあったことが影響していると考えています。このことと私の競技経験を踏まえて一例としてお話させていただきます。

原 私は、野球をしていた父の影響を受けて、小学校2年生頃から地域の野球チームに入り、本格的に野球を始めました。経験者である父に怒られながら、毎日キャッチボールをはじめとする厳しい練習の日々を過ごしました。当時、その厳しさについていけず野球を嫌いになったこともありました。ほかのスポーツ(水泳、バスケット等)を実践したり、家業である酒屋の手伝い

としてビール瓶を担いで階段の上り下りを行ったり、その合間を縫って友達と飛んだり跳ねたりの活発な遊びを多量に行っていたためか、小学校の時期からほかの子どもよりも運動能力は高いほうでした。さらに、父から小学校3年生のときに買ってもらった5kgの鉄アレイを、やり方がよくわかっていないながらも毎日のように持ち上げていました。運動能力が高かった私は技術が低いながらもそれなりに結果を残すことができました。

中学生になって所属した硬式野球チームは、今では考えられないくらい厳しく、月曜日以外は毎日練習がありました。技術練習を多量に行なう一方で、当時では珍しく一部のフリーウェイトのトレーニングを行なえる環境が整っており、中学卒業時にはベンチプレスも高重量を挙上していました。多量のランニングやプライオメトリック

トレーニングのようなものも行なっていました。この結果、高校入学時には、十分な身体能力とけがをしにくい身体の強さを持っていたと思います。

高校野球では、恩師のおかげで技術が伸び、野球以外の礼儀や態度も学びました。また、トレーニングを頻繁に行なっている先輩からアドバイスももらい、肩の周辺を鍛えることを勧められ、それを毎日のように取り組んだ結果、捕手として今までにないような送球を行なえる能力が身につきました。卒業後は大学への進学を視野に入れていたのですが、プロ野球からお話を頂戴したため、この道に進むことにしました。

Q2 NSCA認定資格を取得された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？

原 トレーニングに興味が高まったきっかけは、現役時代からお世話になっていた高校の先輩が大学の講師をしており、パーソナルトレーナーとなって様々なアドバイスをいただき実践したことです。NSCAの存在を知ったきっかけは、プロ野球時代、米国のIMGにてトレーニングを行なう機会があり、そのときトレーナーが全員CSCSを持っているのを知ったことです。このような経験から、私も現役引退後、取得したいと考え早稲田大学へと進学して取得しました。

大学では、子どもの健康に関する研究を行なう研究室に所属していました。この学びを通して、子どもたちの生活リズムの乱れによる睡眠不足や朝食欠食、何より運動不足による体力低下が問題となっている報告を数多く目にしました。

実際、野球スクールの活動を中心に、全国の小中学生の子どもと接する機会が多いのですが、全体的に運動能力の低い子どもが目につきます。腕立て伏せや腹背筋運動をまともにできないなど、自体重を支えられない筋力では、スポーツを安全に行なうことが難しくなります。このような現状に対して、CSCSを取得したことによって、トレーニングの有用性・必要性を伝えられるようになりました。

Q3 コンディショニングやトレーニングについて意識していることはありますか？

原 競技スポーツである以上、技術練習はもちろん必要であることを前提として、小学生の時期は本来、遊びの中での粗大運動によって基礎的な体力や動きが身につくはずですが、最近はその能力も低い現状のように思います。競技によって特異性の違いはありますが、自体重を支える筋力やパワー不足、アジリティ能力不足、バランス能力不

足など様々に目につきます。これでは、中学生以降に本格的なトレーニング時期が訪れた際、良いスタートは切れないと考えます。パフォーマンスアップの可能性を高めるためには、身体能力を同時に高めることが必要です。身体能力の高い子どもは、技術が低かったとしても、身体能力の低い子どもよりも遥かにレベルの高い経験ができることは容易に想像できます。レベルの高い経験ができるということは、その経験を感覚に落とし込み、さらに質の高い練習に取り組めるといった正のサイクルで競技生活を送ることができるはずです。

トレーニングの原則にいられているように、身体を鍛える際、特に反復性の原則や漸進性の原則に基づき変化が出ますが、何よりもトレーニングを行なう習慣を身につけることが重要であり、あまりに高負荷や高頻度で行なわなければ成長にプラスとなります。つまり、多種多様な運動経験やトレーニング経験があったほうが、結果的に子どもにとってよい結果をもたらすと考えます。その上で、競技特性に沿った適切な練習やトレーニングを積むことでより効率的にパフォーマンスを伸ばすことができます。野球に関しては、個人によって違いますが傾向として肩周りの筋群である肩甲帯の強化、ロー

テーターカフの強化、股関節の筋群の強化、ふくらはぎ(腓腹筋やヒラメ筋)の強化、体幹の強化などと同時に身体の関節が上手に連動できる状態にしておくことが重要と考えています。さらに、前方への移動がほとんどである野球の特性による身体のバランス変化にも対応するために、日頃からストレッチによる身体のアライメント調整を行なうことも重要と考えています。

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。

原 青少年期の運動経験や運動量がいかに重要であるのかをできるだけ多くの子どものために、また、保護者の方に伝えていきたいと考えています。今まで、野球を通して、様々な人たちに支えてもらいました。今後は将来を背負って立つ子どもたちが、より豊かで充実した競技スポーツ人生を送れるサポートができるように、自分自身がレベルアップすることが課題であり、恩返しできたらと思います。

また、子どもたちやトップアスリーのほかに一般の方々への健康の維持増進にも貢献したいと考え、NSCA-CPTの取得を予定しています。スポーツから学んだ様々な経験をより多くの人たちに伝えられたらと考えています。◆



けがの少ない野球人生を歩んでもらうために必要なことを子どもたちに伝える意識を持って指導にあたっています。