

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. 006

ウェイトリフティング種目を習得する 楽しさを様々な方へ適切に伝えたい



しみず ようへい
清水 洋平 CSCS, 栄養士

- ・ウエイトリフティング元日本代表
- ・56kg級スナッチ日本記録保持
- ・中央大学・帝京短期大学卒業
- ・合同会社Universal Strength

Q1 アスリート(ウエイトリフティング選手)になられるまでのいきさつをお話してください。

清水 私は中学までは運動経験がありませんでした。進学した高校にたまたまウエイトリフティング部があったのですが、当時はウエイトリフティングのことなど全く知らずに、ただ筋トレがしたいくらいの気持ちで入部しました。もちろんすぐにそれが違うことが分かって辞めようと思いましたが、自分の体重以上のバーベルを軽々と挙げる先輩たちを見ているうちに、自分も同じようにやってみたいという気持ちに変わっていきました。また、メジャーな競技ではあまりないことですが、ウエイトリフティングは競技人口が少ないので、県大会から始まり、一つ勝てば関東大会、インターハイと大きな結果につながりやすいのが続けられた要

因の一つかもしれません。

大学でもウエイトリフティングを続けようと思って中央大学に進学したものの、部内はもとより大学のウエイトリフティングのレベルの高さに圧倒され、選手を辞めてマネージャーになろうとも思いました。1年生が終わるころ、大学OBでもある三木功司氏(ミュンヘンオリンピック56kg級代表・元56kg級スナッチ世界記録保持者・元日本代表監督)が山田政晴氏(アテネ・北京オリンピック代表・現56kg級ジャーク、トータル日本記録保持者)を大学に連れてきて、階級が同じだという理由で私を山田氏の練習パートナーに指名しました。当然、練習についていけるはずもなく、器具付けや準備など、付き人のような感じになっていましたが、結果として日本のトップ選手の指導と試技を毎日間近で見るこ

とができました。この頃に自分自身がオリンピックに出たいという意識が生まれたと思います。

高校時代の部活動の顧問である鳥袋隆之先生も日本代表として国際大会の出場経験があり、大学時代の監督である並木良憲氏もソウルオリンピック代表でした。世界を経験した方ばかりに師事していたので、自分が世界を目指そうと思ったのも自然な流れだったのかなと今は思います。

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？

清水 NSCAのことを初めて知ったのは、2012年に競技を引退する直前でした。大学を卒業してから減量の失敗(体力・パフォーマンスの低下、脚の

痙攣)が続き、それを栄養面から改善するために短大に進学して栄養士の資格を取得しました。その後、栄養面からもウエイトリフティングの選手育成に携わりたいと考えていたところ、団体の際にお世話になった岐阜県の小栗和成先生に、指導者になるつもりならウエイトリフティングだけでなく、トレーニングの勉強もしたほうがよいと勧められたのがきっかけです。現在一緒に活動させていただいている合同会社Universal Strengthの方々と初めてお会いしたのもその頃です。それまではウエイトリフティングのトップ選手を育成することしか頭になかったのですが、NSCAのことを知り、他の競技選手や一般の方への指導という選択肢が増え、自分の中で視野が大きく広がった気がしました。

選手として活動している際も、高校生や大学生のウエイトリフティング選手を指導することはありましたが、彼らのほとんどが、競技適性やそれを行なうための筋力や柔軟性を持っているという前提がありました。ですから自分のやってきたことをそのまま教えるだけでも良かった部分がありました。よってそれまでは指導の大半において自分の経験談や感覚言語に頼っていたのですが、特に運動経験のない人にとっては当然その前提があるとは限りません。リフティング以前に、自分自身が何気なくやっていたスクワットの

動きを指導することだけでもその難しさを痛感しました。しかし、CSCSを取得するための勉強をする過程で、「こういうことだったのか」と自分の感覚と合致する部分がどんどん出てきて、指導の方法も徐々に変わっていききました。

Q3 現在の活動の状況についてお話しください。

清水 現在は、病院で栄養士として働きつつ、トレーニング指導者やほとんど運動経験のない成人の方へのウエイトリフティングを軸としたトレーニング指導をしています。

ウエイトリフティングは競技とトレーニングの両側面を持ち合わせていますので、それを純粋にやってみたいという人とトレーニングの手段とする人ではやり方を変えなければいけません。ですから、その人にとって何が必要かを見極め、クライアント自身に身体や動きの変化に気付いてもらえるような指導を心掛けています。

S&Cコーチとして、目的を達成するためのトレーニングプログラムを提供することは当然ですが、数字だけを追いかけると、トレーニングも義務的なものになり、食事の面でも単なる栄養素の組み合わせになってしまうおそれがあります。「ツライ・キツイ・つまらない」というネガティブな印象が強くなってしまいます。選手としての

経験から、技術だけでなく、楽しさややりがいを伝えたり、食生活を豊かにするための栄養士の知識が活かせるところが自分の強みだと思っています。

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。

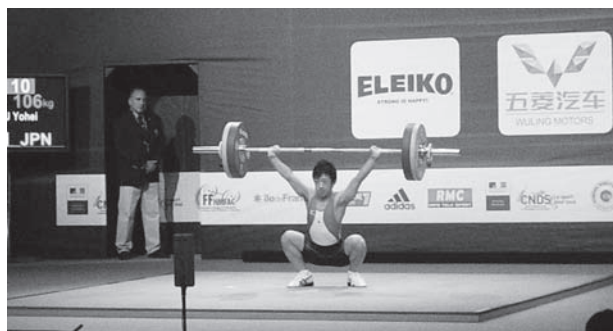
清水 指導者としてはまだまだ経験不足ですので、やりたいこと、学びたいことがたくさんあります。一般の方から競技選手の指導もできる恵まれた状況にありますので、様々なクライアントのニーズに応えられるように試行錯誤を繰り返していきたいと思います。

また、指導をする中で学んだことをしっかりフィードバックして指導方法を確立するとともに、自分自身の記録をさらに伸ばすことにも挑戦していきたいです。自分のこれまでの競技成績や現在の活動に至るまでは、練習などの努力よりも人とのつながりや縁によるものが大きいと感じています。

これからもそのつながりを大事にして、自分にできることで貢献していけたらと思います。◆



ウエイトリフティング競技のための練習とS&Cとしてのトレーニングの違いを学び、現在はそれを活かして活動しています。



五輪を経験された方々とかかわらせていただいたことが私の競技人生を後押ししてくれました。