

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. 009

悩み抜いた末にたどり着いた 適切なS&Cの重要性の理解



みつはら あつひろ
光原 逸裕 NSCA-CPT

・野球指導者、トレーニング指導者
・元プロ野球選手(オリックス・バファローズ、千葉ロッテマリーンズ)

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ください。

光原 私が野球を始めたのは小学1年生の頃からです。3歳から水泳も習っていました。地域の少年野球チームに入って、平日1回と週末に練習や試合をしていました。小学生のころはボールを投げたり打ったりするのが楽しくて、練習日以外でもよく近所のマンションの下で壁当てをして遊んでいました。

中学に入ってから硬式の野球チームに所属し、本格的に競技として取り組むようになりました。高校は地元兵庫県の強豪、報徳学園に進学しました。小学生のころからプロ野球選手になるという大きな夢をもち、そしてプロになれると信じて野球を続けてきましたが、高校3年間とはにかく一生懸命練習しても結果が出ず、レギュラーに

なれない現実を受け止められない辛い日々を過ごしました。自分の理想としては甲子園で大活躍し、高校卒業と同時にプロ野球の世界に入りたいと思っていましたが、現実には公式戦ではほとんど登板がなく(3年間で5試合程度)、京都産業大学に進学し野球を続けることになりました。とにかく大学野球で活躍して自分より上手かった人たちを見返したいという強い思いがありました。しかし、大学でもなかなか結果が出ませんでした。試合で投げることに飢えていたはずですが、投げるのが怖く感じた時期もありました。初めて公式戦で主戦として任された春のリーグ戦が終わるころには身体も心もボロボロの状態でした。どれだけ一生懸命走り込んでも、投げ込んでも一向に上手くならない自分がいて、一体何をすればよいのかわからず混乱して

いました。

そんなとき、当時コーチであった勝村法彦氏(現京都産業大学硬式野球部監督)から、「身体づくりからもう一度見直さないか?」と提案いただきました。当時の私は、走り込みや知っているトレーニングをただ単に行なっているだけだったので、自分の身体がどういう状態で何が得意で何が不得意なのかを全く把握していませんでした。トレーナーの方を紹介していただき、現状のチェックをしていただくことでどういったことに取り組むべきなのかを知りました。とてもシンプルな内容でしたが、目的や意味を明確に理解して取り組むことができ、意識をもって質の高い練習を行なえました。またメンタルトレーニングも導入しました。これにより少しずつ結果が出るようになり、プロのスカウトの方に試合で投球

を見ていただく機会も出てきて、プロ野球の世界に進むことが現実的になっていきました。残念ながら大学卒業時にプロ球団からの指名はいただけず、JR東海に就職し社会人野球の道に進むことになりましたが、2年目に都市対抗野球に出場できたことやそれまでの成績が評価され、オリックス・バファローズから指名をいただき、念願のプロ野球選手としてのスタートラインに立てました。



野球の技術だけでなく、適切な身体の動かし方や姿勢を伝えることを強く意識しています。

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？

光原 プロ野球引退後は、野球に携わりながら独学でS&Cを学ぼうと考えましたが、現役中にお世話になっていたトレーナーの方から基礎を学ぶために資格の取得を勧められました。そこで数ある資格の中で世界的に権威のあるNSCAの資格取得を目指しました。

資格取得後は、一般の方を対象にパーソナルトレーニングを提供させていただくようになりました。スポーツ選手とはトレーニング強度の設定やコンディショニングの際の身体の反応に違いがあるので難しい面はありましたが、色々とお話をうかがってコミュニケーションをとりながらトレーニング指導を行なっています。

Q3 現在の活動の状況についてお話しください。

光原 現在は午前中から昼過ぎまではフィットネスジムでトレーナーとして活動し、夕方以降は、昨年1月に立ち上げた『ベースボールスクールLight Field』で主に小中学生を対象に野球の技術やコンディショニングなどの指導をしています。

プロになるまでのいきさつでも触れましたが、大学2年生の春まではとにかくがむしゃらに走る、投げるといった練習をしていました。その後、自分の身体の状態を知ることで取り組むべき内容が明確になり、どのような意識で取り組めばよいのか、何のための練習なのかを意識することで基礎体力の向上が効率よくできたと感じています。そのことを指導に生かせるよう意識しています。

野球教室では少年たちから「どうすれば速い球が投げられますか？」「打球を遠くに飛ばすにはどうすればよいですか？」といった質問が必ずといってよいほど出てきます。彼らは投げ方や打ち方を変えたいと考えて質問してくれていると思いますが、技術だけでなく、単純に体力がつけば速い球も投げられるし打球を遠くへ飛ばすこともできるようになる、と伝えています。その根底には、基礎体力を基に専門的な体力をS&Cや動きづくりで養うことで競技力アップにつながるという客観的な情報と私自身の経験があります。

日本の野球界では指導者の経験則のみによる指導がまだまだ蔓延しているように感じます。基礎の技術を学ぶことは非常に大切ですが、伸び悩んでいる

選手がいた場合、コンディショニングに問題があることが多いように感じます。個々の課題を本人が把握し、技術練習とS&Cにバランスよく取り組むことができるようサポートすることが大切だと思います。

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。

光原 個々のクライアントに対してもっと的確なアドバイスができるようになりたいと思っています。また野球に関していえば、最近では高校生の投げすぎの問題がクローズアップされるようになってきました。少年野球のカテゴリーでも同じ問題が起きていて、チームの勝利のために当たり前のように連投が繰り返されることがあるようです。試合で勝つために練習するわけなので、勝利に向けて最善をつくすのは当たり前です。ですが、指導する立場にある大人の都合ではなく、選手たちにとっての最善が優先されるべきです。そのためには、指導者が障害のこわさを知ること、そして障害を予防するためのコンディショニングの知識や技術を広く浸透させることが必要です。これを実現させるための活動をしていきたいと思っています。◆