

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. 011

“量より質”の意識がS&Cの重要性を知る きっかけとなった



やまもと ひろあき
山元 啓照

- ・元水泳選手、2006年パンパシフィック大会日本代表、2006年アジア大会日本代表、2007年世界水泳日本代表、2007年ユニバーシアード大会日本代表、2009年東アジア大会日本代表
 - ・海上自衛隊所属
- 【座右の銘】 不撓不屈

Q1 アスリート(水泳選手)になられるまでのいきさつをお話してください。

山元 小さい頃、習い事の一環としてスイミングスクールに通い始めました。姉も同じスイミングスクールに通っていて、彼女は選手クラスで泳いでいました。姉は大変優秀な選手でしたから、「弟のほうも優秀だろう」というイメージにより、5歳のときにろくにキックも打てない状態で選手クラスに昇格しました。そこから私の水泳選手生活が始まりました。

その後、小・中・高・大と水泳一筋で過ごし、大学1年のときに初めて日本代表に入りました。しかし同年のアジア大会の際に椎間板ヘルニアになり、治療に苦勞しました。この経験により、S&Cに興味を持ち始めたと思います。しかしながら、大学時代には特

にS&Cについて勉強することはありませんでしたので、ウェイトトレーニングなどについてはかなり適当に行っていました。今考えると、かなりもったいないことをしたなと思います。

本格的にS&Cについて勉強しようと思ったのは、大学を卒業し、自衛隊体育学校に所属してからです。体育学校では、水泳だけでなく、様々な競技者が所属しています。またそれに関係して色々な資格を持ったトレーナーの方も多く所属しており、NSCA会員の方も何人か所属しています。そのため、S&Cに関して詳しい指導者から指導を受ける機会もあって、自然とS&Cの知識を深めていけることができたと思います。特に、私がトレーニングの方針で担当コーチと揉めていた際に、親身に相談に乗ってくれ、大変お世話

になった方がいます。その方がNSCAジャパンの会員でしたので、協会の存在を知ることとなりました。この経験から、将来は選手が困っている際にしっかりと適切に導ける指導者になりたいと考えるようになりました。現在、選手は引退し、海上自衛隊の第3術科学校にて体育教官として働いています。

Q2 NSCAジャパンの機関誌をどのように役立てられていますか？

山元 前述のように、自衛隊体育学校に所属していた際に、専属で陸上トレーニングの指導を受けていたパーソナルトレーナーの方がおり、その方にコンディショニングやトレーニングの方法について相談をしていたときにNSCAジャパンのことを教えてもら

い、機関誌の存在も知りました。

機関誌の内容は、水泳以外の記事も多いのですが、それを水泳に応用したり、自分なりにアレンジしたりしています。その場合、実際に自分自身の身体で実験し、どういった効果があるのか、また実際に効果的なのかなどを試した上で、指導やトレーニングに役立てています。さらに生徒の指導や相談、けがをした際の応急措置などにも役立てています。

Q3 長年の現役経験においてご自身で最も大切にされてきたことは何ですか？ またトレーニングに対する考え方についてお話しください。

山元 私がメインとしていた種目は自由形の短距離でしたので、短時間で高いパフォーマンスを要求される種目です。競技時間が短いため1回のミスが致命的になります。そのため、本番前のプレッシャーは相当高いものでしたから、常に本番を意識して練習を行なうようにしていました。しかし、日本の水泳における練習は伝統的に量を意識しがちで、私も現役時代には多いときで10km以上を1回の練習で泳いでいたものです。このような練習ですと、試合を意識した泳ぎはなかなか行なうことができません。徐々に試合のための泳ぎではなく練習をこなすための泳ぎになってしまい、いざ本番となったとき、思うような泳ぎができない場合が多くなってしまいます。私自身も、試合では50～100mしか泳がないのに、こんなに泳ぐ必要があるのかと悩んだこともあります。ですから、私個人としては練習量を重視するよりも、試合を想定して質を意識した練習を重視したほうがよいと考えています。また、試合を想定した練習を行なうことにより、試合のリハーサルを兼ねるこ



自衛隊体育学校所属時に、親身になって相談に乗っていただいたトレーナーの方がいたからこそ、S&Cの重要性を知ることができました。

とができ、身体面だけでなく精神面でも強化を図れると考えています。

水泳以外のトレーニングでは、主にウェイトトレーニングとSAQトレーニングを行なっていました。ウェイトトレーニングでは泳速度向上を目的に行なうため、大胸筋と広背筋を中心に、傷害予防のための体幹トレーニング等も行なっていました。ウェイトトレーニングは基本的に自分でメニューを作っていたのですが、その中で特に気をつけていたのはセット間の休息時間の設定です。大学時代はセット間の休息を意識したことはなかったのですが、体育学校に所属してからトレーナーに指導してもらい、セット間の休息時間の長さの重要性を知り、衝撃を受けたので、今でも一番重要視しています。

SAQトレーニングは主にスタート時の反応速度向上のためと、ターン時の切り返しにおける速さの向上を目的に行なっていました。SAQトレーニングでは量よりも質を意識し、一回ごとの

種目を全力で行なえるようにしていました。水泳のスタートはやり直しのきかないぶっつけ本番なので、練習のときも本番さながらに集中して行なえるように特に注意していました。

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。

山元 現在は体育教官として指導者の活動をしています。まだまだ経験が浅く、思うように自分の知識や経験を伝えることができないもどかしさを感じています。また、水泳以外のスポーツの指導を行なうことも増えてきており、これらの知識や経験を深め、より分かりやすく、かつ的確な指導を行なえるようにしたいと考えています。

現在、私は選手生活を引退しましたが、水泳の練習自体は暇を見つけて続けています。来年はオリンピックイヤーでもあり、私も選考会の出場権は獲得しているので、選考会に向けて競技者と指導者を上手く両立していきたいと考えています。◆