

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. 012

オリンピックを目指した24年間の競技生活での経験をスポーツ界に還元したい



室伏 由佳

- ・ 明治国際医療大学客員教授
- ・ 陸上競技・女子円盤投げ、女子ハンマー投げ日本記録保持者
- ・ 2004年アテネオリンピック女子ハンマー投げ日本代表
- ・ 2010年アジア大会(広州)女子ハンマー投げ銅メダリスト

【座右の銘】 信じて貫く

Q1 アスリート(投擲選手)になられるまでのいきさつをお話ください。

室伏 かつてハンマー投げのオリンピック選手だった父・室伏重信の影響を受けたことがきっかけとなり、陸上競技を始めました。父は、ミュンヘン大会(1972年)からロサンゼルス大会(1984年)まで、オリンピック4大会連続で代表となりました。父の選手生活は40歳まで長く続けました。男子ハンマー投げのハンマーは7.26kg、ボウリングの16ポンド球と同等の重量です。その重りを40歳まで投げ続けたことは、現在においても世界的に稀なことと思います。その父が最後に出場したロサンゼルスオリンピックは、私が最初で最後に父の戦う姿を見た大会でした。小学2年生だった私の心に

その印象は強く残り、いつかオリンピックに出てみたいと夢を抱いたのを覚えています。その後、中学生から短距離・跳躍選手として陸上競技を始め、中学総体では混成競技で入賞を果たし、さらに競技力を高めたいと考えました。高校生からは円盤投げに転向します。円運動がとても得意だったことから、指導者としての父の目線からも、「この競技ならきっと活躍できるだろう」と感じられるものがあったようです。高校時代はメンタル面のウィークネスから失敗が多くありましたが、大学生で開花し、全日本インカレを4連覇しました。日本ジュニア記録や学生記録を樹立、世界ジュニア大会でも入賞しました。その後、2000年のシドニー五輪から女子のハンマー投げの正

式採用が決まったことをきっかけに、ハンマー投げにも挑戦したいと父に相談をし、大学4年生のシーズンオフから競技を始めました。この年齢から新しく、技術的難易度と身体的負荷の高いハンマー投げの挑戦をスタートしたこと、異なる2種目の投擲競技で世界選手権やオリンピックを目指すことは、海外の選手からもとても驚かれました。

円盤投げの選手は、長身で手足の長い選手が有利になるといわれています。国際的にトップクラスの女子円盤投げの選手は、身長が180～190cm台、体重も80～100kg近い選手がいました。私は一番よいときで身長170cm、体重65kg前後と、とても小さかったため、オリンピックを目指す条件とし

てはとても難しいものがありました。一方で、ハンマー投げは、私ぐらいの身長選手はたくさんいました。ただし、体重はやはり軽量級とあってよいほど、国内外において細い体型でした。ハンマー投げの選手は主に中殿筋や広背筋がかなり発達しています。ある国際試合のウェイトトレーニング場で一緒になった女子ハンマー投げの選手が、ハイスナッチを90kgからスタートしたのを目の当たりにしました。このとき、「これは永遠に追いつけない」と、驚愕の思いを抱いたことは忘れられません。私のハイスナッチの1RMは75kgでしたが、トレーニングとしては40kgぐらいからスタートしていました。体力や体型の面では劣っていましたが、しかし、回転についての感覚には自信があり、その強みを生かして競技を高めようとチャレンジしました。競技をスタートした年齢は20代前半であったことから、10代でスタートしている選手と比較すると、感覚をつかむために苦労苦心が多くありました。しかし、5年半という歳月でその果が実り、2004年にハンマー投げでアテネオリンピック出場を果たしました。オリンピックスタジアムに立ったとき、幼いころに父のオリンピックを応援した記憶が一気に蘇りこみ上げるものがありました。

2005年からは度重なる腰痛に苦しみ、原因が特定できたのは2011年でした。歩行困難の経験を何度もし、その中で世界陸上にハンマー投げ、円盤投げ、両方で出場を果たしました。また、30歳のときに、8年間更新できなかった自身の円盤投げの記録を上回るという嬉しいこともありました。しかし、競技者としての終盤では、腰痛だけでなく、肩の腋窩神経障害、婦人科疾患などもあり、満身創痍の状態でし



オリンピック出場とアジア大会でのメダル獲得、その他の成績の裏には、様々なけがや困難、苦悩がありました。今後はそれを糧に、若い世代を支援したいと考えています。

(室伏由佳提供写真)

た。2012年のロンドンオリンピックの選考会までチャレンジをし、腰痛根治に向けた手術を行ない、痛みから解放された後に引退をしました。身体を整えた後のフィニッシュだったため、この引退の仕方は、本当に今でも良かったと感じています。

Q2 NSCAジャパンをどのように知りましたか？ また、機関誌の内容はどのように役立てられていますか？

室伏 選手として活動しながら、2001年からは母校である中京大学の大学院へ進学をしました。スポーツ心理学を専攻し、2006年に博士課程後期満期退学しました(体育学修士号)。大学院に進むと、スポーツ関連のジャーナル誌はリサーチをする際に必要不可欠となります。私はハンマー投げの心理的コンディショニングを介入した研究をしていたことから、NSCAジャパンの

ジャーナルの中にも必要な情報が掲載されていることを先輩研究者から教わったので、会員となり、ジャーナルの購読をしていました。

本誌には国内外におけるトレーニングやコンディショニングについての様々なリサーチや情報が掲載されていますね。スポーツ心理学やコーチング、トレーニング理論など、私の研究分野においても関心の高いものが多くあり、トレーニングやコンディショニングについて新しいアイデアが浮かぶような、インスパイアされることが多くあります。

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。

室伏 私は24年間アスリート生活を続けました。その中で、コンディションが良かったのは26～27歳ごろまででした。そのあとは、長年の身体への負荷が重なった要因からか、腰痛などのけがを繰り返しました。トレーナーが常駐する環境ではなかったことから、セルフメンテナンスが基本でしたが、これも限界があります。アスリートは意外と自身の身体のことを把握できておらず、けがをした際にどこに行けばよいのか、はっきりとした回答をできる選手が少ないと感じています。アスリートは過酷なトレーニングから、必ずといってよいほどスポーツ障害と直面していくと感じています。まず、痛みの根本原因を正しく知ること、医学的な知見から把握し、理学療法士やアスレティックトレーナーとの連携をとることがとても大切だと感じました。競技者として終盤になり、このことについて考えるようになりましたが、若いときにこうした知識があり、繋がりをもっていたらと、あとになって思うことがたくさんあります。

アスリートが求めるのは主にはテクニックなどスキルへの比重が多いように感じます。しかし、そのスキルを支えられるだけの正しいムーブメント(身体各部位の可動性や安定性)における土台や法則がなければ、何十本走っても、何百回投げても、エラーの練習をしていることになる可能性もあると、体験的に感じます。私はけがや病気を抱えていたため、実際にハンマーや円盤を投げる回数は一回のトレーニングの中でかなり少ないほうだったと思います。その代わりに、コ

レクティブエクササイズ(身体の弱点になっている部分を優先的に修正するためのエクササイズ)など、ムーブメントを改善してパフォーマンスの土台を作るためのエクササイズを行なう時間がトレーニング全体の半分近く費やされるようになりました。主には、スポーツ障害で身動きがとれなくなってきた2011年ごろから始まりましたが、母校である中京大学の講師でアスレティックトレーナーの倉持梨恵子先生による監修の下で行なわれていました。身体的に負荷の高い、投げるトレーニングのボリュームは少なくしていたものの、投げるためのスキルは十分に磨くことができ、ある一定の距離以上を投げるできていました。ですので、身体を支える様々な部位の役割として、安定性と可動性の箇所に対する適切なアプローチをコレクティブエクササイズで繰り返し行なう、土台作りが日常だったといえます。

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。

室伏 国際陸連のコーチ資格(U16)を取得し、小学生の子どもたちに陸上

競技に触れてもらうレクチャーの機会が時折あります。私は引退するまでの間、長く腰痛などに苦しんでいましたが、そもそも運動感覚など、正確なムーブメントを具体的に学習することがあったのかと、幼少期を振り返って考えることがありました。けがをしてからムーブメントを変えるのでは、手遅れとなる可能性もあると思います。街中を歩いていると、かかとを引きずって歩いている方、姿勢の悪い方、女性ですと脚の内旋があるのかわかりませんが、内股歩きの方を見かけることが多々あります。人の身体活動について、未就学～小学生ごろまでの教育現場を含めて、どこまでレクチャーが可能かわかりませんが、正確な身体の使い方について、アスリートとして活動する前に知っておく必要があるように思いました。スポーツ障害への対応だけでなく、自身に適合するムーブメントを掴むことでパフォーマンスの促進によりつながるための具体的なプログラムが今後のスポーツ界において必要になるのではないかと、個人的な経験から感じています。◆



【参考図書】

『腰痛完治の最短プロセス - セルフチェックでわかる7つの原因と治し方 -』
著者：西良浩一 / 室伏由佳

室伏由佳をはじめとする多くのアスリートたちの難解な腰痛も原因を特定して治す、腰痛専門医による完治の最短プロセスを公開。その診察を元にしたフローチャートで、あなたの腰痛の原因も1分でセルフチェック可！(KADOKAWA社サイトより引用)