

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. 014

目的を実現させる効率的なプロセスから得た
目標達成法を指導現場や社会に還元する



しらかわ たかみつ

白川 尊則 CSCS, NSCA-CPT

- ・株式会社バンダルマン取締役 GM
- ・スノーボードコーチ
- ・ストレングス&コンディショニングコーチ
- ・2012年スノーボード競技パラレル大回転種目全日本選手権優勝
- ・2013年ワールドカップ日本代表
- ・2015年冬季ユニバーシアード大会日本代表コーチ

【座右の銘】 Life is short and only once.

Q1 アスリート(スノーボード選手)になられるまでのいきさつをお話してください。

白川 家業がスキーリゾート関連の自営業であり、父親がフリースタイルスキーの元日本代表選手や元日本代表コーチであったことから、降雪地帯ではない愛知県出身ながらも幼少期からスキーに慣れ親しんできました。小学校2年生の頃に、初めてスノーボードと出会い、選手となろうと決意したのは、小学校6年生の頃にプロスノーボーダーの方と出会ったのがきっかけでした。スノーボードの中でも種目がいくつかありますが、私はアルペン種目と呼ばれる、ソチオリンピック(2014年)で竹内智香選手が銀メダルを獲得した種目を専門としています。

高校進学もスノーボード選手としてチャレンジしたいという理由で、地元

でスポーツが盛んな中京大中京高校へ進学。この頃からトレーニングへの意識も高まり、黙々と取り組んでいました。高校2年次にはジュニア日本代表に選出され、選手としてひとつ階段を上げられるきっかけとなったのは間違いありません。

その後、中京大学へ進学し、体育学を学び始めました。そこで師と呼べる、トレーナーであり大学の先輩でもあった方との出会いがあり、そこから大学院まで約5年間、指導を受けました。アスリートにとってのトレーニングの意義や目的、恩恵を肌身で感じた、そんな時間でもありました。また学生時代には、単身アメリカに渡って、初代FIS(国際スキー連盟)スノーボードワールドカップ世界ランキング1位で、長野オリンピック(1998年)の出場経験があるThedo Remelink(オラ

ンダ)コーチから技術的、精神的に多くのことを学びました。おかげで、大学時は全日本学生スノーボード選手権で、大回転種目とクロス種目のどちらも2冠で4連覇という結果も手にしました。また、大学4年次には、初めて冬季ユニバーシアード日本代表(2009年、ハルピン)にも選ばれ、4位入賞とメダル獲得はならず悔しさが残りますが、同種目日本人男子では過去最高位であったことから、学生時代の競技生活のひとつの集大成となりました。

その後、大学院へ進学し、競技と研究活動の双方に取り組みました。シニアの日本代表にも選出され、学びと実践の日々でした。学生を終える段階では、競技生活に終止符を打ち、仕事としてのキャリア形成に努めていくことを決意していました。そこで、今あるリソースを最大限活かすことができる

のはと考え選んだのが、フィットネス業界でした。最終的に地元愛知で魅力を感じた企業に縁あって就職が決まりました。

その後入社前に、社長との面談の機会があり、「本当に競技をやめていいのか?」「何か少しでもモヤモヤとした気持ちがある中で働くよりも、会社として前例はないが、競技にも取り組める態勢を整え、その中で働いてもらいたいと考えている」、そんな言葉をいただけたことは全くの予想外で驚きでしたが、仕事を通して会社に貢献しながら、1年だけ競技も継続しようと決意しました。

入社後、様々な業務に取り組みつつ、限られた時間の中で、私はどこまで行きたいのか?そして、今、何ができるのか?を考え、仕事と競技に取り組みました。競技の段階的目標として、オリンピックでメダルを獲得するには?そのためにオリンピックに出るためには?ワールドカップランキング32番以内に入るためには?ワールドカップに出場するためには?ナショナルチームに入るためには?というように具体的に立てていきました。パフォーマンスの部分では、動かしたいように動かせるフィジカルを作ること、滑りたいように滑れるイメージの精度を高めること、この2つに集中しました。幸いにしてフィジカルは職場で向上させることができます。イメージの精度については、通勤時間に海外トップ選手らと自身の滑走動画を比較し、彼らを越えるために求められているものは何かを記録していました。そして、限られた雪上練習の場において、1本での滑走でフィードバックを繰り返し、できているところはその精度を高め、できていないところは全く別のシミュレーションしておいたものを意識するとともに実践し、その行動と結果の記録を蓄え、大切なり



Photo by Sam

限られた時間と労力の中で、最終目標へ向けていかに段階的に課題をクリアしていくかを常に考え、パフォーマンス向上を図っています。

ソースとしていきました。そのおかげで、過去一番少ない滑走日数でしたが、全日本選手権で優勝でき、ナショナルチームに入り、翌シーズンはワールドカップを転戦し、ソチのプレオリンピックに参戦することができました。

2013年3月に肩を手術する程のけがに見舞われ、オリンピックを前に引退の決断をしました。私の中でも全てに対して達成感があり、結果的にオリンピックには辿り着けませんでした。とても大切なことをスポーツから学んだことには間違いありません。

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、現在の活動までどのように役立っていますか?

白川 ウィンタースポーツの多くは、実際に雪上環境に行かなければ直接的な技術練習を行なうことができません。大学時代は、学業に専念しながら限られた資源や時間で練習を行なう状況でした。そのため、体育系大学で学んでいることをどう競技へ活かすか、今行なっているトレーニングをど

う競技へ活かすか、そんなことを考えるうちに、学内にあるトレーナーサークルに入ればよいのではないかと考え、トレーナーを目指す方々と共に学び実践し、そのときにNSCAの認定資格のことが知りました。在学時に資格を取得することも考えていましたが、競技と研究活動に専念したため、社会人になってフィットネス業界に入ったタイミングで、自身のキャリア構築を目的に受験することにしました。そして2013年にCSCSとNSCA-CPT、また健康運動指導士を取得しました。

資格取得後に、様々なあって家業を継ぐことになりました。ここでは主に、3~12歳の子どもたちへ特許を取得した人工のブラシ、ゴムマット、人工芝を活用した環境と、幼児体育の観点を取り入れたプログラムを活用したスキーおよびスノーボードのキッズスクール(パンダルマンキッズスクール、クレヨンしんちゃんキッズスクールなど)を全国8カ所、海外1カ所で展開しており、身体の専門家という角度から資格取得によって身につけた知識とスキルをプログラムに取り入れています。そして、全店のインストラクター

への研修も担当しています。

家業のみならず、スポーツにかかわる知識や技術を磨き、大学や専門学校にて講義を受け持っています。また、スノーボードおよびトレーニング指導者として、一般の方からプロアスリートまで、セミナーを全国各地で企画開催し、普及に努めています。さらにコーチとしては、冬季ユニバーシアード日本代表コーチとして、全種目の学生スノーボードアスリートを引率し、技術的な指導のみならず、コンディショニングもサポートすることができ、本当に多方面の様々な立場で、NSCAから学んだ知識やスキルを活かすことができ、役立っています。

Q4 トレーニング指導において大切にされていることは何ですか？

白川 競技経験から現在でも大切にしていることは、目の前の原因・問題・課題・障害だけではなく、目的や解決にフォーカスしているかどうかという点です。つまり、トレーニングひとつとっても、何のためにやるか？ または、トレーニングをやったことで何が起り、何が変わり、何を得られるか？そして、そのトレーニングが選手にとって自分らしく続けられるものであるか？を大切にしています。

自分自身もそうでしたが、目の前の原因を解決しなければという視野の狭い思考状態になると、行動の選択肢が減ったり、できなかった際の自己効力感が下がったり、モチベーションが上がらなったり、エラーのあるものをやり続けたり、感覚の気づきが弱かったり、そんなサイクルに陥りやすくなるがありました。ですから、目的から捉えた場合に、目標に対して、今、できることの選択肢をもつことや、やって良ければその精度を高め、やって上手くいかないなら別の選択肢を選択する。こうして、失敗はなく、すべ

ては新しい体験学習だと捉え、やったすべてのことがリソースになると考えています。そして、パフォーマンスのために技術練習を最優先順位としながらも、その運動すべての基盤である必要なフィットネスレベルの能力獲得にあたり、S&Cのプログラムをしっかりと実践することが一番の近道であり本質だと、肌身で感じています。トレーニングに対する考え方は、目的の実現に対して、シンプルに過負荷の原則、漸進性の原則、特異性の原則が成立するものであるかということ大切にしています。効率的な身体の使い方や、関節に過度な剪断力のかかる動作を避けること、得たい適応や結果に対しての反応や学習ができるようなプログラムづくりを意識しています。

Q5 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。

白川 今後の展望は、スポーツの社会的地位の向上につながるようなアクションを起こしていくことです。それを実現させるひとつの学びとして、縁あって私がナショナルチーム所属時にチームをサポートしてくださったメンタルコーチの方が所属する、プロコーチ養成スクール(株式会社チームフロー)にて、仕事と並行して半年間学びに行き、無事2015年11月に修了しました。ソチオリンピックの際、スノーボード競技が3つのメダルを獲得しましたが、スタッフとしてメンタルコーチの方がサポートしてくださり、その価値を肌身で感じたからです。最近では、ラグビーW杯で活躍された日本代表の五郎丸選手が、フィジカルトレーニングとメンタルコーチの存在の重要性をメディアでも言葉にしていたのを思い返します。

単にメンタルトレーニングというものでなく、選手としてのキャリアレベルを超え、その後の人生単位も包括し

ての目的も描きながら、ビジョンの設定やそこに向かうための能力を養うことのできる具体的支援スキルとして、コーチの在り方、捉え方、かわり方、臨み方、手段としてのコーチングを学びました。スポーツに限らずビジネスシーンでも、コーチが活躍しています。技術やトレーニングを教えることだけでなく、選手に本気で真剣にかかわり、遠く、高く、深く先を見立て、目的のためにできることにフォーカスし、「本当はどうなりたい？」「何が大事？」それを主体的に可視化させ、寄り添いサポートします。こうした専門的なコミュニケーション能力を用いて目標達成を支援することは、S&C指導者としても必要な力だと感じています。

家業においては、スキーやスノーボードにおける参加人口や底辺人口の拡大とあわせ観光産業への貢献を考えています。スノーボード競技のコーチとしての角度からは、後進の育成や強化、様々な方に今以上にスノーボードを好きになってもらうことや、トレーニングの普及に努めていきます。さらには、メンタルコーチの立場として、現在他競技のアスリートへもその目的の実現に向け、サポートする取り組みも始まりました。スポーツやアスリートのチャレンジと教育・ビジネスとは、とてもリンクしていると感じています。まだまだ小さなアクションではありますが、スポーツや教育、企業、ビジネスシーンなど様々な分野でコーチングのスキルを実践していきたい、そんな想いを行動に移しています。そして、自身もアスリートの気持ちを忘れないように国体での優勝、全日本スノーボード技術選手権での優勝という目標を掲げ、それも達成させていきます。これからもスポーツの未来のために、この一度の人生、チャレンジしていきます。スポーツのもつ可能性は無限大です。◆