

寄稿

米国NSCA本部におけるストレングス&
コンディショニング海外研修プログラムレポート

2015年9月8日～17日、NSCAジャパン ストレングス&コンディショニング海外研修を米国NSCA本部(Human Performance Center)にて開催しました。本研修は、NSCAジャパン研修助成制度のひとつとして、NSCA本部における講習費用をNSCAジャパンが負担するものです。講師陣は、NSCA本部に所属するスタッフを中心に、大学のストレングスコーチらによって構成されています。基礎的なレジスタンストレーニングや様々な器具を使用したエクササイズ、各シチュエーションに対するプログラム作成や最新の栄養に関する情報など多岐にわたる内容を学びました。今回は、USオリンピックトレーニングセンターにも宿泊しました。

2015年は全16名の参加者を得ましたが、本稿では参加された皆様からのレポートの一部を掲載いたします(敬称略)。

【菊池直樹 PhD, CSCS】

9月8日から10日間の海外研修では、NSCA本部での研修、Air Force Academy(空軍士官学校)やUSオリンピックトレーニングセンターなどの見学や宿泊を体験でき、貴重な体験となった。また、アメリカのストレングストレーニングの現状に触れることで、日本でのストレングストレーニングについて考えるきっかけにもなった。まず、アメリカのNSCAでは、修士過程を修了している会員の割合が非常に高いということに衝撃を受けた。また、本部での講義や実技の中でも、「Evidence based: 科学的根拠」や

「Research: 研究」などという言葉が多用されており、ストレングスコーチ自らも研究するといった意欲がみられた。研究することが必須というよりは、研究論文を理解することや測定データの解釈の仕方など、修士課程で学ぶべきものが、ストレングストレーニングの指導で非常に重要であると理解されていたように思う。日本の場合では、ストレングスコーチにおいて修士の学位は重要視されていない。さらに個人の経験を基にした主観的な指導もいまだ多く見られるのが現状である。経験のみにとらわれず、指導する対象のバックグラウンドなども考慮して、客

観的な根拠に基づく指導が必要であると考えられる。一方で、それを生かす現場と、ストレングスコーチの認知度が非常に低いというのも問題である。海外研修を通して感じたことを生かしてストレングス&コンディショニング(S&C)分野の普及に尽力したいと感じた。

印象深い言葉としては、様々なバリエーションのケトルベルトレーニングを教えてくれたMike Mcfadden氏(MS, CSCS, TSAC-F)が、「これをやれば競技パフォーマンスが高くなるわけではない」と断言していたことである。ダイナミックで複雑な動作のト



Performance Centerでのオリンピックリフティング研修の様子



ケトルベルトレーニングについて学ぶ

レーニングを競技パフォーマンスと結びつけるコーチは少なくない。どんなトレーニング種目であってもトレーニングの利点と限界が存在し、組み合わせによっては、あるトレーニングの効果を阻害する可能性も考えられる。様々な情報が簡単に手に入る現代では、しばしばトレーニングの利点のみが主張されがちである。やはりトレーニングの目的について科学的根拠を基に教育していくことの重要性を感じた。

【前原 淳 MS, CSCS】

2015年9月8日から9月17日の間、NSCA本部にて行なわれた海外研修に参加しました。今回の研修には自分もっている知識や技術のブラッシュアップと新たな情報の取得、S&Cの本場アメリカの現場を実際に見てみたいという目的がありましたが、それらを十分に達成することができました。

研修ではS&Cにかかわる様々な領域についての講習が行なわれましたが、それらを通じて私が最も大切なポイントだと感じたのは、どのような運動をどのように実施させるかは、常に“*It depends on*”であり、画一的な方

法論はないということです。つまり我々は様々なシチュエーションに耐えるだけの十分な知識と応用力を、科学的な裏付けとともにもたなくてはならないということだと理解しました。

初日に行なわれたMobility & Stabilityのセッションでは、講師のKathryn Russell氏(MS, ATC, CSCS,*D, NSCA-CPT, TSAC-F, NSCA Education Preparation Manager)から骨格の解剖学や関節の運動学などをベースに基本的な事柄を学んだ後、Mobility & Stabilityの改善、向上のための実技講習を受けました。特に興味深かった点は、個々人の骨格のサイズや長さの比率、靭帯や関節の状態、障害の既往などの制約を受け、同じスクワットというエクササイズでも見かけ上のフォームや、運動実施者が感じる難易度は変化するという点でした。また、実技で用いたTRX®などの比較的新しいトレーニング手法は、レジスタンストレーニング等のベーシックなも

のの代わりにはなりえないということが強調されていました。

ベーシックレジスタンストレーニングのセッションでは人体のニュートラルなアライメントを保ちつつトレーニングを実施することの重要性が強調されました。このような基本的な重要事項はS&C専門職の間でも見解が異なる場合があるので、再確認する必要があると感じました。

本研修ではベーシックトレーニング以外にもケトルベルやTRX®なども扱いましたが、これらは未だ十分ではありませんが、科学的知見の集積や方法論が比較的確立されているトレーニング手法であり、うまく利用すればベーシックトレーニングとの相乗効果が得られるかもしれません。しかしこれらのトレーニングは、そのトレーニング“だけ”で全てが補えるといったような誤解も多く、それは違うという点を講師の方々には様々な場面で強調していました。



サスペンショントレーニングもフィールドにて実施



今年はUSオリンピックトレーニングセンターにも宿泊

我々 S&C 専門職は新たな情報を得ることを忘れてはなりません、情報に振り回されて本当に重要な基礎の部分を疎かにしてはならないということ、本研修を通じて更に強く思うようになりました。

【横田晶子 NSCA-CPT】

この度、コロラド研修に初めて参加しました。普段は、リハビリテーションとスポーツ指導の仕事に携わっております。リハビリテーションやスポーツ指導を行なうにあたり、個体差を考慮することや、訓練を行なうポジショニングの重要性、基礎動作訓練の重要性を日頃より感じております。私の場合は、健常者の方から傷害を負っている方、また年齢層も幅広い方々と接することが多く、様々なケースにおけるコンディショニングトレーニングの必要性を感じており、今後、幅広い方々のコンディショニングをしていきたいと思い研修に参加しました。この研修で、個々に合ったトレーニングを行なう重要性をより一層感じ、トレーナー、

コーチの必要性を益々感じております。

この度の研修では、数多くの各種トレーニング基礎知識、実践技術、指導方法や栄養面に関しても学ぶことができ、知識や実践技術の向上に繋げることができたと思います。

トレーニングの概要は本など読んで知っていたとしても、実際に実践経験がなければ、トレーニングの根拠に対する理解が難しかったりすると思います。今回の講義の進め方のように、まずは各トレーニングの内容説明、またそのトレーニングの目的や裏付けなどを座学で学び、その後実際にトレーニングを実践することで、よりそのトレーニングへの理解度も高まり、良い指導方法を学ぶことができたと思います。また、豊富な知識と技術があれば、同じトレーニングでも様々な応用トレーニングを行なうことができるということ、個々に合ったより良いトレーニングプログラムを選択できること、また、ただきつい練習をひたすら行なうのではなく、ゲーム的要素を含めて

トレーニングを行なうことでトレーニングが楽しくなるということも良い勉強になったなと思います。ここで学んだことを最大限活かしていきたいと思いました。

この度、初めて高地でのトレーニングを経験してみて、高地で運動を行なった際の体への影響を体験できたことは、とても良い経験になったと思います。また、様々なトレーニングのプロフェッショナルな講師の方々からの生の声(英語での授業)を聞くということが新鮮であり、貴重な体験でした。今回の研修ではNSCA関係者の方々、研修の仲間に変えられ、本当にたくさんの方々にサポートしていただき、皆様に感謝しております。また、研修参加メンバーは、それぞれバックグラウンドも違いましたが、研修を通じて出会うことができ、色々な話を聞いたことが大変貴重な時間であったとともに、とても有意義な時間になりました。NSCAの皆様、研修に参加された皆様、こういった機会を作っていただき、本当にありがとうございました。◆



ベーシックレジスタンストレーニングは互いにチェック



本研修参加者と米国NSCA本部スタッフ