

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. 015

ビーチバレーとの出会いがもたらした 指導者への道



やまむろ ひろのり

山室 宏徳 NSCA-CPT

- ・元ビーチバレーボール選手
- ・2010アジアンビーチゲームス・ビーチバレー男子日本代表コーチ
- ・2012ロンドンオリンピック・ビーチバレー男子日本代表アシスタントコーチ
- ・加圧トレーニングインストラクター

Q1 アスリート(ビーチバレーボール選手)になれるまでのいきさつをお話してください。

山室 私は本コーナーへ紹介されるようなアスリートとしてのキャリアを持ち合わせていないのですが、こういった機会をいただきましたNSCAジャパンの方々にこの場を借りて御礼を申し上げます。

私は中学校入学とともに6人制バレーボールを始め、そのまま大学を卒業するまで10年間続けました。身長が平均よりも少し高かったくらいのごく普通の選手で、突出した個性や能力は持ち合わせていなかったと思います。能力で劣る分、大学時代にはフィジカル面の強化を図り、トレーニングに励みました。しかし腰痛に悩まされたりアキレス腱断裂に見舞われたり、4年間のほとんどを棒に振ってし

まいました。不完全燃焼な結果に、私はこのまま何も残せず就職するのか？という疑問しか残らず、就職活動も曖昧でした。そんなとき、ビーチバレーボールと出合いました。

実際、選手としての期間は3～4年程で結果は全く伴いませんでした。でもチャレンジして良かったと思っています。生活の中心をビーチバレーに置き、アルバイト生活をしながらスポンサー探しやトレーニングを行っていくことはなかなか体験できることではなかったので自分の成長につながりました。その後ビーチバレーを離れようとした際に、裏方としてコーチ業をやらぬかとお誘いいただき、コーチを引き受けることにしました。幸いに、その際コーチングしたチームは全日本選手権優勝、国内ツアーでも1勝することができました。そして2年目にな

る年に代表チームに召集され、アシスタントコーチに就任しました。

ロンドンオリンピックまで期間が2年もない状況で、なおかつ選手やチームの入れ替わりが激しく、ほとんどの選手が私より年上という状況でした。それでも下馬評を覆し、出場権を獲得することができて、今でもそのときのことは鮮明に覚えています。自分にできたことは微々たるものです。それでもチームのメンバーとしてサポートできたことは良い経験になっています。

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、現在の活動までどのように役立っていますか？

山室 NSCAを知ったのは競技から離れた後に勤めたパーソナルトレーニン

グジムの同僚からでした。文系の大学を出ただけの私は、トレーニングの知識と多少の経験をもっていただけで、体育大学や専門学校を出てきた同僚たちとの間に確実な差を感じていました。仕事としてトレーニング指導について色々学んでいく中で、人の身体に触れる、見る、指導するという職業に重要な責任を感じた私は、NSCA-CPTを取得することにしました。

人によっては知識と経験があれば資格はいらないと考える方もいらっしゃいますが、私はその道へ進む者としてまず資格を取得したほうがよいのではないかと感じます。仮に不合格だったとしても努力して得た知識は今後に生きるはずです。

資格取得後は、解剖学や生理学に基づいた意見が言えるようになり、クライアントとの接し方を含め自分自身に幅が出たように感じています。そして単位継続制度によるプログラムを受講することで新しい発見や知識を学ぶこともメリットのひとつだと思います。

現在は総合フィットネスクラブで働きながら、巷を騒がせるマッチョ29メンバーで植田知成氏が代表を務める六本木ボディメイクジムCLOVERをお借りし、パーソナルトレーナーとしても活動しています。ごくたまに若手のビーチバレー選手へ、アドバイスなどを行なう場合もあるのですが、現状はビーチバレーと離れた環境にあります。それでも夏が来ると海に行きたい気持ちが強まります。

Q3 これまでの競技経験などから、現在でも大切にされていることはありますか？

山室 現役生活中も含め、今も大切にしていることは基本を大事にするとい



ビーチバレー競技へのチャレンジと指導者としての活動が現在の糧となっています。



うことです。自分自身、基本ができていないまま応用していくと、良くない結果のほうが多かったからです。そして基本の中では、特にフォームを重視しています。もちろんけがの予防にもつながりますし、反復して行なうことでレンジの深さを調整し出力を高めていくことができるからです。しかし重量やフォームにだけこだわりすぎると、個人的にムーブメントに対して違和感を感じる場合があるので、加圧トレーニングやサーキットトレーニング、HIIT（高強度インターバルトレーニング）で全身をまんべんなく動かし、プライオメトリックスの働きも忘れないうように取り組んでいます。

トレーニングに明確な正解はないと思います。ひとつのことを突き詰めて行なうことは素晴らしいですが、新しい考えや知識を取り込む柔軟な姿勢を示すことも大切です。自分で試してみる。判断をする。そして仲間などと情報を共有していくことができれば、新しい試みは決して悪いものではなくひ

とつ方法として確立し、クライアントへのアドバイスとしても落とし込めるのではないかと思います。

4 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。

山室 今後の展望としては時間を作り、出場機会が少なくても競技へ復帰できたらと考えています。自分自身で行なったトレーニングがいかに競技へ落とし込めているかを確認し、それをベースにすることで指導できる幅が増えるからです。

さらにはステップアップとしてCSCSの取得も考えています。現状、まだまだ知識が足りないと思うことしかないので目標をもって取り組みたいです。そのために今以上に頑張ろうと思います。

今後、セミナー等で皆様とお会いする機会があるかと思っておりますのでその際は皆様ご指導ご鞭撻の程よろしく願います。◆