



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. 016

実践と継続、それら体験から得るものの
大切さを学生たちに伝えたい



まつもと しげひさ
松本 茂久 CSCS

- ・NSCAジャパン 北関東アシスタント地域ディレクター
- ・学校法人久保育英会 宇都宮アート&スポーツ専門学校 主席講師
- ・1993年 三段跳 日本ランキング1位
- ・1993年 日本グランプリファイナル優勝、国民体育大会優勝

Q1 アスリート(陸上三段跳選手)になられるまでのいきさつをお話してください。

松本 今でも高校時代が競技生活のターニングポイントだったと思えます。三段跳を始めたきっかけは、高校2年のとき、国体種目でそれまで取り組んでいた走幅跳がなかったためです。高校では、実績や種目への取り組み方以上に、その後の人生や競技生活の糧を得たことが何よりも大きく、今でも私の根幹となっています。その中でも、目標に対するモチベーションと運動量は高校時代の私を支えたものでした。当時、中学・高校と専門の指導者が不在だったため、我流での競技トレーニングを行なう状況でした。このとき、指導者がいる学校の選手に絶対に負けたくないという気持ちから、人に負けない絶対的な運動量を常に追求

するようになりました。完ぺきな「超ど根性練習」です。また競技トレーニングとは別に、身体能力を大きく高めてくれた運動がありました。それは新聞配達です。家計的に厳しかったので、父親と日替わりで朝4時半から配達をしていました。5階建ての団地を12棟まわり、階段を上る際は1段抜かしや2段抜かし、降りる際は小走りで降ります。エクササイズに当てはめれば、ステップアップやランジに該当します。これを3年間続けました。配達の後も、普通に学校で朝練もしていました。この階段昇降で、自然と股関節周辺筋群の機能が高まったと思います。高校時代、ウェイトトレーニングはしていません。ましてや股関節周辺筋群の機能性など、発想として全くありませんでした。

大学ではまさに、環境は人を作る、

という体験をしました。共に生活する中に、日本記録保持者や日本代表がおり、刺激されないはずがありません。また大学入学直後に、先輩から言われた言葉が今でも印象に残っています。「今までの力は偽物や。考えてやらんと通用せんよ」。この言葉どおり、勢いだけでやっていた私は、大学1年時、高校時代の記録に遠く及ばない状況でした。真の意味で三段跳を競技としてスタートさせた一言でした。

Q2 NSCAの認定資格を取得されたきっかけについてお話してください。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？

松本 勤務する専門学校で、トレーニング系資格の全員受験を推奨することになり、これがCSCS取得のきっかけです。全員受験を推奨するからには、

指導する側の責任が伴ってきます。受験対策を踏まえ、より丁寧でより詳しい解説が必要になります。そのためには、自身の知識向上に努め、目標に向かう学生や疑問をもつ学生に対し、納得できる回答を提示してあげることが責任だと思います。自身のCSCS取得の過程で、新たな知識、理解に至っていなかった知識が多くありました。それらを吸収できたことが講義を展開する上で大きく役立っています。運動生理学やバイオメカニクスなど、運動に関する各分野を0からスタートする学生にとって、CPTをはじめとしたトレーニング系資格の学習内容は多分野にわたるため、かなりのボリュームに感じるはずですが、できる限り個々の理解度を高められるよう、詳しく解説するように努めています。また学生が負担する受験料も、スポーツ系以外の一般的な資格試験・検定試験と比較して、それなりの金額になります。その部分を考えても、裏付けされた正しいものを提供していく義務があると思います。

Q3 現在の活動の状況についてお話しください。

松本 現在の活動は、勤務する専門学校での授業が主になっています。授業の中で、講義、実技ともに、基本的なものの習得を重視しています。これは学生が将来運動指導者としての活動を目指していく上で、指導者として正しい基本的な知識を有し、現場で新たに展開されるものに対して適応できる基盤を作ることにあります。仕事として対象者にエクササイズを提供する以上、基本的な身体メカニズム、また実施エクササイズの本質を理解していなければ、自信をもった仕事はできないと思います。私はよく学生に「やり込



トレーニング指導とあわせて、自身のトレーニングも日々実施しています。



まないと分からないよ」と話します。何事もそうですが、継続することにより多くのことを感じ、考え、それがテクニックの向上をもたらし、その結果、身体効果を実感させると思います。基本的知識を有し、自身でエクササイズの本質を理解することにより、経験に基づいた自分の言葉で、確かなものを対象者に提供できるのではないかと思います。また私自身がエクササイズの本質を理解することも含め、トレーニングを継続していますが、ここには別の観点もあります。それは、中高齢競技者のトレーニングと競技力発達、トレーニング計画と疲労、などの中高齢競技者の視点からくるものです。実際に疲労(年齢・運動・ストレス)、社会的側面、トレーニング環境等により、計画したサイクルをまわすことは困難な場合が多いです。また、トレーニングが実施できない期間も発生します。私の場合、試行錯誤で2オン+1オフのマイクロサイクルにしましたが、これでもオーバーワークだと感じます。現在実施している内容は、Sprint (25m・50m加速走 or 階段)、Jump Power (Bounding、Hopping、連続ハードル Jump 100cm×4台 or デブスJump各種)、ウェイトA (SQ、RDL)、ウェ

イトB (Snatch、BP、Hip Thrust)で、1日目・Sprint+ウェイトA、2日目・Jump Power+ウェイトBを基本に実施しています。日々条件が違うため、強度、量は変化します。時間の制約と集中力・疲労面から、各セッション20～30分で、W-upを含め80～90分以内で終了するスタイルで実施しています。運動量は年齢面からかなり低く、その分強度を高めた設定にしているつもりです。年齢、環境面から多くを求めることができないため、諸条件を考慮した内容になります。

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。

松本 S&Cコーチの方々には、クライアントの能力向上やチーム力向上のため、高いプレッシャーの中で活動されています。その方々と同様にはいえませんが、教員として学生に確かなものを提供できるよう、当然ですがS&Cを追求する姿勢を持ち続けていなければと思っています。また課題として、リフティング見地が不足していると感じます。スナッチのMAXを学生時代の数値に戻す目標を含め、リフティング見地を高めていければと思っています。◆