

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. 018

マイペースで打ち込み続けることが
自身の可能性を見出すきっかけとなった



谷川 聡 CSCS

- ・筑波大学 体育専門学群 准教授
 - ・元110mハードル選手(現日本記録保持者[13秒39])
 - ・00、04年オリンピック出場、日本選手権優勝5回
- 【座右の銘】 あせらず、たゆまず、おこたらず

Q1 アスリート(陸上競技選手)になれるまでのいきさつとその後のエピソードをお話してください。

谷川 小学校では水泳をスイミングスクール、野球をリトルリーグでやっており、将来はプロ野球のピッチャーになりたいと思っていました。水泳は、小学校4年時に選手コースに入り、中学生との朝練習が始まったのですが、友だちと一緒に楽しむことが目的だったのでやめてしまいました。野球は高校受験で甲子園名門校も受験したのですが、野球の練習スタイルが好きでなく、都立高校に進学しました。陸上競技は中学・高校と楽しむ程度で関東大会にも出場したことはありませんでした。

本格的に陸上競技を始めたのは、一浪人して大学に入学してから、しか

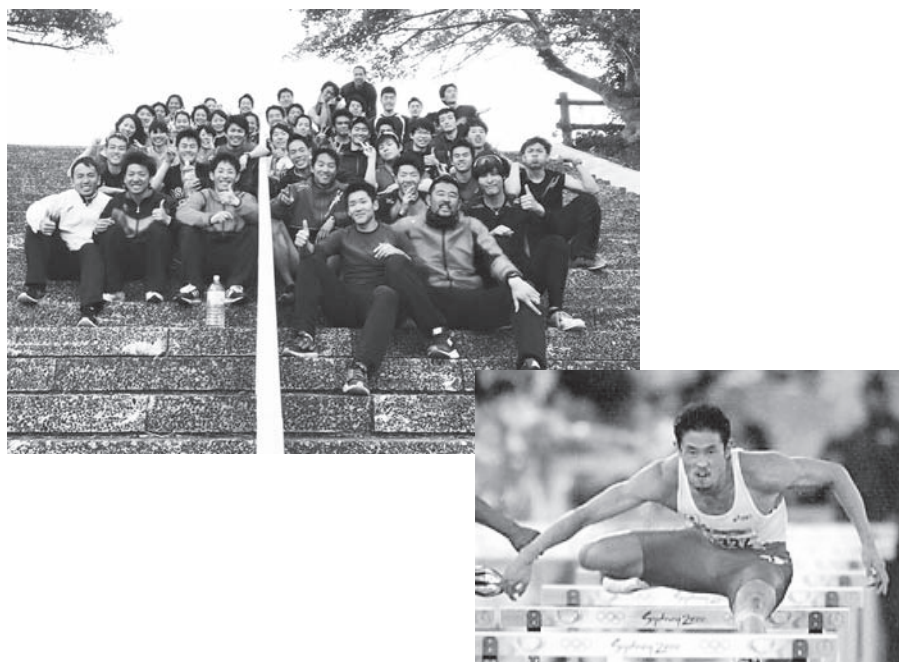
も本気で取り組み始めたのは1年の仮入部を経て2年目からです。座右の銘に書いた「あせらず、たゆまず、おこたらず」は、高校まで何かにしっかり打ち込むことができなかつた自分に対し、大学受験時に鉛筆に書いてあった言葉です。大学では、将来自分が没頭できる何かを見つけたいと心に思い描いており、英語のサークルや他大学のサークルなどにも入っていました。陸上競技は、一年間の仮入部で半信半疑で続けながら、部員のほとんどがスポーツ推薦であるチームメンバーとトレーニングする中で、どこかで自分でも可能性を感じるようになりました。また当時、いとこの谷川真里さんが市民ランナーから東京国際女子マラソン、世界のマラソン大会で優勝する出来事があったことも、競技に取り組

む刺激になりました(当時は短距離と長距離競技において、筋のタイプが全く異なることを知りませんでした、笑)。

大学入学当時は110mハードルで16秒台でしか走ることができませんでしたから、インカレレベルですらあと2秒の差がありました。しかしそれでも本気で世界大会に行きたいと夢を見ていました。そして大学3年生の秋には2秒近く自己記録を更新し、全日本インカレで3位に入賞、大学4年でのユニバーシアード大会出場を実際の目標にすることができるようになりました。

大学生生活の後半で就職活動を始めたものの、より高いレベルで競技を継続したいと思い始め、大学院で続けることにしました。大学院でユニバーシ

アードやアジア大会出場、社会人1年目で日本記録樹立、世界選手権出場を実現することができました。その後、オリンピックにも出場でき、海外で一人で合宿することも多くなり、様々な国の選手やスポーツ環境に触れることができました。特に、競技生活終盤で拠点にしたオーストラリアのメルボルンでは、現地の選手やコーチと週に2回一緒にトレーニングをし、ヤラ川沿いの公園や自然を使った独自トレーニングが主になり、自分でトレーニングの計画・実践をしてオリンピックに再度チャレンジできたことは非常に印象に残る貴重な経験となりました。



何か打ち込むことのできるものを見つけないという気持ちから続けた陸上競技(110mハードル)。本気で没頭するようになって、世界でも戦うことができるようになりました。

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？

谷川 JOC海外コーチ研修時に客員研究員となっていたセントラルフロリダ大学のDr. Jay HoffmanからNSCAのCSCS資格の取得を勧められ取得を目指し、アメリカで取得しました。取得後は、日米での現場のコーチのつながりを通して、現場でのコーチングとトレーニングの考え方を広く学ぶことができました。特に、まず実践し、やってみるといふアメリカのトレーニング現場でのコーチングや研究の取り組みを多く知ることができました。

Q3 現在の活動の状況についてお話しください。

谷川 試合でのパフォーマンスそのものの分析を行なって、それぞれの競技アクションからトレーニングを考えることを大切にしています。その人の試

合でのアクションとその競技で一流といわれるアクションの分析からエクササイズを選択すること。また、その選手のスポーツ種目とその選手のアスレティックポジションの取り方を試合でのアクションを頭に入れながらチェックする。それぞれの選手がもつ中心感覚の養成を図るため、壁でのバランスボールを使ったスクワットやパーティマックスを使った移動運動や股関節トレーニング、フロントダンベルスクワットを行ないます。あとはその選手がトレーニングを行ないながら、そのスポーツ種目のアクションが高まるように、全てを行なわず、選手の経験や感覚、認知能力の開発など、順序性を大切にしながら選手主導のファシリテーターとして徹します。

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。

谷川 2018年サッカーワールドカッ

プ、2019年ラグビーワールドカップ、2020年東京オリンピックに向けて選手の育成とその後につながる指導者の養成をすることです。現在指導している複数の選手を多年度にわたって継続指導し、それぞれのパフォーマンス向上を目指しながら、それらの事例から基本トレーニングの体系化を図っていきたくて考えています。また同時に選手が自己主導、自己変革を図られるようにコーチングしていくことも重要です。さらに、科学的知見の収集および研究を通じて、私自身も指導者として自己変革が遂げられるようにしていきたいと思います。◆