

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. 019

ウェイクボード競技の発展を願う気持ちが
つないだ、適切なトレーニングへの意識



ほりの あさみ
堀野 麻美

・ウェイクボード2009年文部科学大臣賞全日本選手権2位 プロ資格取得、2009年Bリーグツアー戦2位、2013年アジアプロツアーランキング3位

Q1 アスリート(ウェイクボード選手)になら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。

堀野 中学時代は、バスケットボール部に所属していました。走るの速くなりましたが、スタメンにはなれなまま補欠として3年間を過ごしました。高校時代は、部活動もせずアルバイトの日々でスポーツには縁がありませんでした。

ウェイクボードに出合ったのは、高校卒業後、動物病院に勤め出してからでした。職場の上司にウェイクボードという楽しそうなマリンスポーツがあるからと誘っていただいたのをきっかけに、初めてこのスポーツがあることを知ったのです。初めは趣味程度に思っていたのですが、その魅力に惹かれ、4年後にはウェイクボードのインストラクターに転職しました。本気でウェ

イクボードがしたい、自分の力を試したいという気持ちでした。

ところが、本気でウェイクボードがしたいと思ったとき、自分の甘さが浮き彫りとなりました。今まで、体育の成績も良くスポーツは全般的にできましたが、自分を追い込むということをしたことはありませんでした。練習に身が入らず集中できない、いつもできるパフォーマンスができない、といった際に課題を見つけ出し、その課題と向き合い改善するための努力をする、スポーツ選手にとっては当たり前のことが自分にはできていませんでした。このとき、自分の甘さ、弱さ、努力の足りなさを改めて実感したのです。そこから、目標を達成するために自分がどのように練習に取り組めばよいかを考えるようになりました。

当時から現在まで13年もご指導い

ただいている日本ウェイクボード協会協力店「ハクタクマリン」の社長兼、自分の師匠でもある高村哲司氏は日本体育大学の卒業生で、スピードスケートの国体選手でもあったトップアスリートです。彼の大学時代の練習ノートを見せてもらおうと、大会出場に合わせてその日に最高のパフォーマンスができるよう1日ごとのスケジュールがびっしりと書かれていました。そこには、私がスポーツ選手として成長する術がたくさんありました。体調管理や食事管理、技術向上のためのイメージトレーニングなど、本当にたくさんのことを教わりました。また高村氏と出会えたことによって、支えてくれる仲間が増えたこと、ウェイクボードに使用するアイテムメーカー「リキッドフォース」「オニールウエットスーツ」「イパネマ」各社様からサポートをして

いただけるようになり、本当に感謝しています。その後、2009年文部科学大臣賞ウエイクボード全日本選手権で2位入賞となり、プロ資格を取得しました。このときの自分は、プロ資格を取得した喜びよりも、優勝を逃してしまった悔しい気持ちのほうが大きかったです。後に、この悔しい思いがあったからこそ、プロツアーでも入賞するまで戦えたと思っています。



チューブを用いた陸上での
テクニクトレーニング

たくさんの出会いに恵まれました。



Q2 どのようにして、NSCAを知ったのですか？ また、機関誌の情報など、競技に役立つと感じた点がありましたか？

堀野 自分が選手を引退した際、ウエイクボードにどうかかわっていただけるか考え、自分が選手時代にしてもらっていたことをしよう、心技体を伝えたい、専門的に勉強がしたいと思いました。何か勉強できる術がないか探してみると、NSCA-CPTという資格があることを知りました。これからウエイクボードが発展していくこと、プロウエイクボーダーを目指す子どもたちが増えていくことを考えると、とても興味深い資格でした。そして、何より体育、スポーツ専門の学校を出ていない自分にとって学びやすいのではないかと思います、NSCAジャパンに入会しました。

Q3 現在の活動の状況についてお話しください。また、どのようなトレーニングがウエイクボードに重要だと思いますか？

堀野 今は選手を引退しましたが、前述の企業様から引き続きサポートいただき、ウエイクボードのインストラクターを続けています。また、NSCA-CPTの勉強をしながら自身のトレーニングを実施し、どのように鍛えたらウエイクボードに役立つのか、またはは

けがをしにくいのかを試行錯誤し、プロウエイクボーダーを目指す子どもたちに伝えていきます。今、日本では陸上での練習としてトランポリンが主に実施されていますが、海外のトップアスリートは、トレーナーや体操、トランポリンの指導者を専属で雇い、より高度なパフォーマンスの練習をしています。趣味の延長から始める方が多い競技なので、メンタルトレーニングや陸上でのトレーニング、または食事管理まで考える方がまだまだ少ないです。一方で、ケーブルパークというものを用いてウエイクボードをするケーブルウエイクボードという競技が、2020年の東京オリンピックの候補競技にノミネートされました。残念ながら正式競技として選出されなかったものの、数ある競技の中、候補に挙がったことはウエイクボードの発展を意味します。このことを契機として、今後子どもたちの大きな夢の実現に向けて、障害予防のための下肢筋群の強化、柔軟性の向上、競技パフォーマンスを高めるためのバランスエクササイズ、体操競技指導、メンタルトレーニングなどの実施が重要です。このような要素が大切だと学べたのは、ウエイクボードを通じて出会った友人が現在「TIS」というフィットネスジムの代表で、海外でも

有名なプロウエイクボーダー手塚翔太氏(ハクタクマリン出身)の専属トレーナーという素晴らしい実績をもっており、私に様々なノウハウを特別に教えていただけたからです。志が高く、妥協しない厳しさ、でもどこかアットホームな温かさがある素敵なジムで、スタッフ一人ひとりのモチベーションの高さは言葉に表せないほどです。

また、私は大会運営スタッフとしてジャッジの勉強もしています。今度は自分が選手のパフォーマンスを見て評価するというとても難しい仕事です。真剣に大会に挑む選手に対して失礼がないように目を肥やし、勉強中です。

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。

堀野 ウエイクボードの楽しさをたくさんの人たちに知ってもらうことを、インストラクターとして続けていきたいと思っています。そして、自分もまだまだ勉強不足ですが、プロウエイクボーダーを目指す子どもたちに、けがをしない身体作りやトレーニングの大切さを伝えていきたいです。それがこれからプロを目指す子どもたちにとって、プロ意識の向上に繋がっていくと信じて、志高く日々努力していきます。

