

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. 020

現役での経験を基に、S&Cの知識を生かせる若い世代のラグビーコーチを目指す



こが りゅうじ
古賀 龍二

- ・宗像サニックスブルース アシスタントトレーナー
- ・元ラグビー選手(宗像サニックスブルース)
- ・代表歴 7人制日本代表、日本選抜、九州代表

Q1 アスリート(ラグビー選手)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。

古賀 ラグビーとは小学2年生のときに出会いました。当時一番仲が良かった友達がラグビーをやっていたので、自分もその子と遊びたいがために入部したのです(サッカーみたいなものだと勝手に勘違いして軽い気持ちで入部しました)。

入部したての頃は、新しいスパイクやラグビーの練習着を見てうれしくなり、週2回の練習もはりきっていました。ところが学年が上がっていくと、練習がきつかったり痛かったりと、ラグビーが嫌いになり辞めたいと思うこともありましたが、でもそんなとき、父親から「男が一度やり始めたことは途中で投げ出すな」ということを言われ、イヤイヤではありましたが小学校

卒業までやりとげました。中学校にはラグビー部がなかったので野球部へ入り、ラグビーとは3年間遠ざかりました。高校に入学すると、小学校のときのラグビーのコーチから突然電話があり、自分が入学する高校はそのコーチの母校でもありラグビー部があるから(当時地元の高校には5校しかラグビー部がありませんでした)、と強制的に入部させられた感じでした。しかし入部はしたものの、監督・コーチはおらず、顧問の先生が1人いるだけでした。よってOBの方に来てもらい教えてもらったり、1学年上の先輩が小中と経験者だったのでその人たち中心に自分たちで練習メニューを考えて実践していました。しかしながら、高校生の自分たちには限度があり、決勝までいくものの毎回負けて終わるといことが続きました。そして3年生の

最後の試合では、ラグビーのスコアではありえないほどの点数で大敗してしまいました。この経験から、もうラグビーはやらないだろうと思っていたのですが、何かとラグビーとは縁があったのだと思います。大学に入学すると、なぜかラグビー部に入っていました。しかも同期の人たちはほとんど特待生で、自分より強い高校を卒業した人たち。大学での練習についていくのがやっとでした。そのような中でも、大学の環境では監督・コーチがいて、自分にとってやること全てが新鮮で、ラグビーが楽しくなっていました。2年の秋くらいから自分の本来のポジションではありませんでしたがレギュラーになり、3年からは本来のポジションでレギュラーをとれました。このとき僕のプレーを見てくれていた当時のサニックスラグビー部の監督・

コーチにお誘いをいただき、卒業後にサニックスへ入社しました。それから元オールブラックスの選手がチームにいたり、ラグビー留学でニュージーランドに3ヵ月行かせてもらったり、たくさんの経験をラグビーを通じてさせてもらいました。昨年の10月に頸椎のけがをしてしまい、激しいコンタクトができなくなったので現役を引退しました。でもこれからも何らかの形でラグビーにはかかわっていくと思います。ここまでの自分を作ってくれたのはラグビーなので、ラグビーからは一生離れられないでしょうね。

Q2 どのようにして、NSCAを知ったのですか？

古賀 宗像サニックスブルースには2人のNSCAの資格を有するストレングス&コンディショニングコーチが所属しているので、身近な存在ではありました。引退の決断はケガをしてプレーができなくなったときにしたのですが、ここ2、3年は自分の思ったプレーもできなくなってきたので、将来のことを考え、チームの監督からアドバイスをもらい、トレーニングの知識を身につけたいと思ったのが会員になったきっかけです。

Q4 現在の活動の状況についてお話しください。また現役時代から大切にしていることはありますか？

古賀 活動としては、現在宗像サニックスブルースに所属している2人のストレングス&コンディショニングコーチの下でCSCSの資格取得を目指して勉強しているところです。選手時代に言われていたことが、どういった根拠でどういった意図をもってやっていたのかを、今少しずつではありますが理解してきているところです。



自身のプレーヤーとしての経験と、ストレングス&コンディショニングの知識を基に、若い世代の指導者を目指しています。

現役時代、自分が心がけていたことが2つあります。1つめは言われたことをきちんとやるということです。すべての練習において、自分がやるべきことを全力でやってきました。それは大学時代の経験からきていると思います。新鮮だったあの頃は、何の疑問もたずに、ただただガムシヤラにやっていました。社会人になり、学生の頃よりラグビーを理解するようになって、まず全力でやることをやって、戦術や個人のプレーで疑問があれば質問をし、解決するということをしてきました。そして2つめは、向上心をもつことです。基本的に負けず嫌いなので、どんなことでも負けたくないですし、常に周りの人を意識し、自分よりすごいプレーをしたなという人がいたら、上手いと思うプレーを真似し、さらにその人より上手くなろうと自分でもいろいろ考え練習してきました。常にこの2つは特に社会人になってからは大切にしていました。

Q5 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。

古賀 今後の目標としてはストレングス&コンディショニングを生かせるラグビーのコーチを目指しています。ラグビーの社会人チームにはストレングス&コンディショニングコーチが就いていますが、学生のチームにはなかなかいないと思います。例えば高校、大学といった社会人になる前に専門のトレーニングを積んでいれば、ラグビー自体の能力も上がるでしょうし、前回のラグビーワールドカップで日本代表が南アフリカに勝ったようなことが起きてくるでしょう。それを実現できるように努力していき、選手が向上心をもって練習、プレーができるような指導者を目指していきたいと思っています。◆