

研修員報告 〈体操競技 菅原 リサ〉



平成14年度・短期派遣
(体操競技)



I. 研修題目

オーストラリアにおける女子体操競技ジュニア選手ならびにナショナル選手育成方法

II. 研修期間

平成14年8月31日～平成15年8月31日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

Australian institute of sport (オーストラリア・キャンベラ)

(2) 受入関係者

Ju Ping Tian (AIS女子ヘッドコーチ)

(3) 研修日程

①通常研修

通常研修はAISにおいて週6日間、月曜日～土曜日の2部練習(水曜日、土曜日は1部練習)ステージ3クラスの指導にあたる。

②特別研修

- ・平成15年1月7日～14日 ユースオリンピックゲーム(シドニー)
- 4月13日 NSW STATE TITLES Competition(シドニー)
- 5月9日～11日 Level 1 coaching courseの受講(コフスハーバー)
- 6月1日～8日 オーストラリア(メルボルン)選手権大会
- 8月10日～27日 世界選手権大会(アメリカ アナハイム)

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

AISにおけるジュニア選手の育成方法及び、基礎トレーニング方法、ナショナル選手の練習方法について

(2) 研修方法

AIS女子ヘッドコーチJu Ping Tian氏(元オーストラリアナショナルチーム、ヘッドコーチ)北京オリンピック対策コーチGuo氏の指導のもとで2012年オリンピック対策であるステージ3の子供達の指導にあたる。

(3) 研修報告

私は現役の頃から海外の上位国の練習状況やそのシステム等を間近で見たいと思っていた。現役を引退した頃アメリカに行くことを希望していたが、シドニーオリンピックの前ということで、オリンピックに向けて強化されているオーストラリアに留学することに決めた。オーストラリアはここ数年の間に女子体操競技に関して急成長を遂げており、大変興味深い国でもあった。知人に紹介してもらった英語学校に通いながら、学校のすぐ側のAIS (Australian institute of sport) の体操体育館に通い練習を見学していた。そこでAIS女子ヘッドコーチのJu Ping Tian氏に出会い、体育館内での指導を許可していただいた。当初学校との両立のため週4回ほどしか通えなかった体育館に、毎日通いたいと思ったことがきっかけとなり、海外研修制度に応募した。

研修開始前は週25時間以内、各コーチの元で指導方法の研修が予定されていた。しかし、研修初日にヘッドコーチのJu Ping氏との話し合いで、Stage 3のクラスを一人で任されることになり大変困惑してしまった。Stage 3のクラスは、2012年のオリンピック対策のためにオーストラリア全土からセレクションによって集められたクラスで、年齢6歳～11歳までの選手たちであった。練習構成は週6日間、月曜日～土曜日（水曜日と土曜日は1部練習）があり、午前8時～11時、午後3時30分～5時30分の2部構成で練習していた。

研修開始からの3ヶ月間は、Ju Ping氏、補助者のGuo氏、コーチのPing氏の指導の下、基礎トレーニングと、各種目の基本的な運動のみを行った。指導方針として、この基礎トレーニングと基本運動を徹底し、クリアした子供のみが次のステップへ進むことができるという厳しい状態の中で3ヶ月間練習を行った。その3ヶ月の間に、北京オリンピック対策のセレクションが行われ、毎週入れ替わりで5名の選手が練習に加わった。

12月より、最初から在籍していた6名の選手は4月に行われるNSW STATE TITLES COMPETITIONに向けての練習に入る。そのほかのセレクションで選出された選手は通常通りの基礎練習を行う。

約4ヶ月間試合に向けての練習を行ったが、平行棒の演技内容が完成しなかったため、今回の試合は2種目だけのオープン参加となった。

子供たちにとっても、私にとっても初めての試合だったため、大変緊張していたが、大会が始まると子供たちは笑顔で演技をし、楽しんでいる様子だった。

私は、コーチの資格を持っていなかったため、試合本番はそばに就くことはできなかった。その為、Ju Ping氏からのアドバイスで、コーチングコースを受講することとなり、5月9日～11日、コフスハーバーでコーチングコースを受講し、コーチの資格 (Level 1) を取得した。

大会終了後は通常の基礎練習に加え、新しい技にも少しずつ取り組み始め、各コーチに、たくさんの基礎トレーニング、新しい技の導入方法などの指導をうけた。

8月31日に1年間の研修を終了した。



<参考>

① 基礎トレーニング内容

- 準備運動 AIS体育館の外周（400mほど）を2周
 ダッシュ ももあげランニング ももあげ幅跳び
 片足ジャンプ スクワット 階段を使つてのジャンプ
 柔軟
- 補強 壁倒立 腹筋、背筋（2.5kの重りをつけて）肋木腹筋
 ロープ 抱え込み肋木腹筋 順手懸垂 逆手懸垂 脚上げ背筋
 浮き腰しんぴ倒立 腕立て伏せ 倒立歩行
 片足スクワット 抱え込みジャンプ 片足ジャンプ
 ロイター板ジャンプ（ロイター板を谷型に二つセット）
 ローリングスクワット つま先ジャンプ（つま先だけを使う）
 ボックスマットを使つての補強
 ボックスマット上で抱え込みジャンプ～左右開脚ジャンプ
 ジャンプアップ 片足交差ジャンプ（片足をマット上に載せジャンプ
 して交差する）ランニング～ボックスマット上に飛び乗る
 片膝たてジャンプ

② 各種目別基本運動

- 跳馬 助走の練習（ダッシュ）ロイター板を使つてジャンプ
 助走～馬上に倒立まで
 マット上で倒立～ジャンプ倒立
- 平行棒 順手スイング 逆手スイング 大逆手スイング 振り上げ倒立
 後方車輪 前方車輪 倒立バーで倒立移行
- 平均台 台上での姿勢保持 脚振り 歩行 倒立支持 ターン ジャンプ
- ゆか 側方倒立回転 後方倒立回転 前方倒立回転 ロンダード 後方倒立
 回転とび 前方倒立回転飛び 前方抱え込み宙返り 後方抱え込み宙
 返り
- その他 コレオグラファーによるバレエレッスン

③ STAGE 3 演技内容

- 跳馬 前方倒立回転とび
- 平行棒（単棒） け上がり～振り上げ倒立～後方車輪1/2ひねり倒立～後方車輪
 1/2ひねり倒立～後方車輪～後方車輪～後方伸身宙返り下り
- 平均台 台の横で踏み切つて、開脚浮腰支持から倒立～倒立から脚上挙支持
 後転 後方倒立回転～垂直ジャンプ～後方倒立回転飛び 波動 片足を
 水平以上に伸ばして振り上げたジャンプ～前後開脚飛び 正面水平立ち
 側方倒立1/4ひねり～正面水平立ち 1/2ターン～1/2ターン
 ロンダード（又は則包倒立回転）～後方抱え込み宙返り下り
- ゆか ロンダード～後方倒立回転とび～後方伸身宙返り～左右開脚ジャンプ

交差ジャンプ（後ろ足で着地）～前足踏み切りで前方伸身宙返り～側方倒立回転～後転倒立
前方倒立回転とび～前方抱え込み宙返り～前足を曲げた前後開脚とび
ロンダード～後方倒立回転とび～後方抱え込み宙返り

④ TOWARDS 2008 CLINIC 及びSelectionについて

2008年北京オリンピック対策の為に開催されたセレクションでは、2012年対策のセレクションもかねており、それぞれの目的別に選手選考が行われた。

私は2012年対策を担当したが、選手選考のためのプログラムは以下のとおりである。

〈2012年対策〉

跳馬 ランニング（主にフォームの良し悪しを見る） 垂直ジャンプ

平行棒 ぶら下がり（肩の角度があるか、無いか） スイング 振り上げ倒立

平均台 姿勢保持系の簡単な技を用いてバランス感覚のチェック

台上を走らせ、恐怖心のチェック

ゆか ジャンプ 倒立 側方倒立回転

トランポリン 様々なジャンプを組み合わせ、空中感覚のチェック

その他の項目 コレオグラファーによる基本姿勢のチェック 柔軟性のチェック

(4) 特別研修

① シドニーユースオリンピックゲーム（平成15年1月7日～14日）

世界5カ国（オーストラリア、日本、中国、ニュージーランド、カナダ）のジュニア選手が対象になっており、次世代の各国代表の演技が見れたことは、とても勉強になった。今回の日本代表選手と他国の選手を比較すると、日本は跳馬の弱さが目立った。他国が、価値点9.70の跳躍を実施しているのに対し日本選手は価値点9.10の跳躍を行っており、これから日本の女子は跳馬の価値点を上げるための対策をしなければならないと感じた。その他には、姿勢欠点、技のきれ、表現力など、様々な部分で強化が必要なのではないかと感じた。大会全体では、まだジュニア選手ということで不安定な演技が目立ったが、様々な組み合わせや、将来を見据えた、演技構成など大変勉強になった。

② NSW STATE TITLES Competition（4月13日）

大会には、自分の教えている子供たちもオープン参加し、跳馬、ゆかの2種目出場した。今大会は、成績を気にせず、選手に経験を積ませることを、目的としておりAISから出場した選手は、新しい技、組み合わせに、挑戦し成果をあげた。日本でも、このような小さな地域での大会を数多く行うことができれば、選手も楽しく試合をし、また、新しいものに挑戦する機会も増えるのではないかと思った。

③ Level 1 coaching courseの受講（5月9日～11日）

オーストラリアではすべてのスポーツにおいて、コーチとしてコーチングコース

の受講が義務付けられており、レベルも3～4段階あり、その1番最初の、レベル1のコーチングコースを、受講し取得した。

④ オーストラリア選手権大会（6月1日～8日）

メルボルンで行われたオーストラリア選手権大会では、8月に行われた世界体操競技選手権大会の代表選手の選考が行われた。全体的に選手の仕上がりが良いとは言えない状態であった。代表選考で選ばれた選手は10名で、その後の強化合宿での3回の試技会で、最終決定がされる。

⑤ 世界選手権大会（8月10日～27日）

アナハイムで行われた世界選手権大会を観戦して、今更ながら、世界の壁は厚いと感じた。日本選手の試合内容は、良い出来であったが、14位という結果でオリンピックの団体出場権を逃してしまった。しかし今大会の結果は、よい出来であったのに出場権を獲得できなかったということに大きな問題があり、世界との差を痛感し、これからの強化のありかたに重要なポイントになると感じた。

この経験を生かし、次世代の選手の育成に役立てたい。

(5) 研修を終えて

海外研修での1年間は、これから指導者となっていく私にとって大変有意義なものであった。沢山のコーチ、子供たちとその父兄とふれあい、助けられながら沢山のことを学んだ。ヘッドコーチのJu Ping氏には日本の女子体操に対して、基礎の徹底、姿勢欠点の改善が必要だと助言していただき、私も世界選手権や様々な大会を観戦し、そのことを痛感した。基礎はジュニア時代に徹底して行わなければならない、指導者の意識改革が必要である。指導者が正しい基本運動をより深く理解し、指導に導入し、徹底していかななくてはならない。それと並行して、強化体制の改善が必要である。今の日本の強化体制は、各所属団体が個別に強化し、大会直前に選手を集め、短期の合宿を行い、大会に望むという形であるが、合宿施設の充実や、合宿の長期化など、見直しが必要ではないかと思う。

今後は、この1年間で学んだことを指導者として発揮していきたいと思う。

最後に、このようなすばらしい経験をさせていただいた日本オリンピック委員会、日本体操協会の方々、AISのコーチ、子供たちに感謝し、研修報告とする。

