

研修員報告 〈スキー 斗澤由香子〉



平成14年度・短期派遣（スキー）



I. 研修題目

カナダにおけるフリースタイルスキー競技のコーチングシステムの調査およびコーチングスキルの習得。

II. 研修期間

平成13年8月14日～平成14年8月28日

平成14年11月5日～平成15年12月27日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

- ・ National Coaching Institute (B.C.) (以下NCI, カナダ・ビクトリア)
- ・ Canadian Freestyle Skiing Association (カナダ・フリースタイルスキー連盟
以下CFSA, カナダ・トロント)
- ・ Mt. Washington Freestyle ski club (以下WFS, カナダ・マウントワシントン)

(2) 受け入れ関係者

- ・ Mr. Bill Thomson (NCIディレクター)
- ・ Mr. Todd Allison (2002年度同マスターコーチ)
- ・ Mr. Peter Judge (2003年度同マスターコーチ)
- ・ Mr. Dominick Gauthier (カナダチーム・モーグルチーム ヘッドコーチ)
- ・ Mr. Bob Alligery (同アシスタントコーチ)
- ・ Mr. John Standing (マウントワシントン・フリースタイルスキーチーム ヘッドコーチ)
- ・ Mr. Stuart Robinson (同アシスタントコーチ)

(3) 研修日程

①通常研修

- ・ National Coaching Instituteにて、カナダのコーチ育成法およびその指導法を研修する。
- ・ カナダの選手育成法および技術を、実践の現場におけるトレーニングから研修する。特には雪上におけるコーチング技術の習得。
- ・ 語学研修

②特別研修

- ・ 国際大会（オリンピック冬季競技大会、世界選手権大会、ワールドカップ）と国内大会の視察。
- ・ 各レベルにおけるチームのトレーニング状況などの視察。

❖❖❖❖ JOC スポーツ指導者海外研修事業報告書 ❖❖❖❖

国内・外競技会視察およびワークショップなどへの参加は以下のとおり。

2001年

- ・ 10月8日～14日 カナダ・ナショナルチーム体力測定合宿の視察
(カナダ・ブラッコム)
- ・ 12月9日～16日 カナダチームに帯同し、ワールドカップの視察
(アメリカ・スチームボート)

2002年

- ・ 1月24日～28日 日本チームに帯同し、ワールドカップの視察
(カナダ・ブラッコム)
- ・ 2月7日～17日 オリンピック冬季競技大会の視察
(アメリカ・ソルトレークシティ)
- ・ 4月22日～
5月19日 モーグル・レベル2および3実技講習の受講 (カナダ・バンフ)、
アルバータ・フリースタイルスキーチームのトレーニングの視察
(カナダ・レイクルイーズ)
- ・ 6月3日～16日 カナダ・ナショナルチームのトレーニングキャンプの視察
(カナダ・ウイスラー)
- ・ 7月19日～20日 テクニカル・モーグルセミナーの受講
(カナダ・ウイスラー)
- ・ 8月6日～8日 エアリアル・レベル2ウォータージャンプ実技講習の受講
(カナダ・ウイスラー)
- ・ 8月17日～25日 インターナショナル・コーチングスクールの受講
(カナダ・ウイスラー)
- ・ 11月16日～17日 エアリアル・レベル2雪上講習の受講
(カナダ・エイペックス)
- ・ 12月12日～15日 モーグル・レベル1実技講習の受講 (カナダ・ブラッコム) およびBCフリースタイルスキーチームのトレーニングの視察

2003年

- ・ 1月25日～
2月3日 日本チームに帯同し、フリースタイルスキー世界選手権大会の
視察。(アメリカ・ソルトレークシティ)
- ・ 3月21日～23日 アルペン・レベル1実技講習の受講
(カナダ・マウントワシントン)
- ・ 3月2日～6日 マウントワシントン・フリースタイルスキークラブに帯同し、
ブリティッシュ・コロンビア州チャンピオンシップ・シリーズ
最終戦の視察 (カナダ・エイペックス)
- ・ 6月20日～23日 プレスクール・ジムナスティック講習の受講
- ・ 7月17日～25日 ワールド・モーグル・キャンプの視察
- ・ 8月16日～24日 インターナショナル・コーチングスクールの受講



IV. 研修概要

（1）研修題目の細目

- ①カナダにおけるコーチ教育プログラム
- ②カナダにおけるフリースタイルスキー事情
- ③カナダのスキーチーム
- ④世界のフリースタイルスキーの流れと今後の日本について

（2）研修方法および目的

カナダのフリースタイルスキーチームは、国際大会で活躍する選手およびコーチを数多く輩出している。そこで、カナダのフリースタイルスキー事情を選手育成とコーチ教育の両面にわたり調査することを目的に、ナショナル・コーチング・インスティテュート（以下NCI）にて、フリースタイルスキー・コーチングプログラムのレベル1から5を受講し、指導法を研修した。特に実技研修は実技講習を受講するほか、トレーニングキャンプや大会に帯同して、カナダ・ナショナルチームおよびクラブチームの運営状況、指導プログラム、そして各コーチのコーチングスキルを観察し、その指導技術を研修した。また、フリースタイルスキーをとりまく環境、施設、強化システムなども併せて調査した。

（3）研修報告

①カナダにおけるコーチ教育プログラム

- ・コーチング・アソシエーション・カナダ（以下CAC）

コーチ教育プログラムは、カナダの首都オタワにあるCAC（Coaching Association of Canada）により提供されている。CACはカナダ文化省内のカナダスポーツ部門（Sport Canada, a branch of the Canadian Identity Sector within the Department of Canadian Heritage）と連携した非営利の組織である。CACの目的は、コーチの質の向上を通して選手の実績を向上させること、全種目、全てのレベルにおけるスポーツ・コーチングをより良いものにすることである。実務内容は、コーチの教育及びトレーニング、プロコーチのサポート、コーチ業のプロモーション、教科書などの各種教材の開発と提供である。このCACを中心に各州の地方コーチ連盟が設置されている。

- ・NCCP（ナショナル・コーチング・サーティフィケーション・プログラム）

CACが提供するコーチ教育プログラムのNCCPは、スポーツ科学を基本とした理論講習、それぞれのNFが実施する実技講習、そして実習の3部門で構成されている。現在、このNCCPを60種目以上の競技連盟が共有しており、1974年のCAC創立以来、延べ90万人がNCCPを受講している。

プログラムはレベル1から5までそれぞれ理論、実技、実習に分かれており、3つの要素すべてを受講し、認定されなければ次のレベルに進めない。レベル4、5はナショナル・コーチング・インスティテュート（以下NCI）に入学し修了する必要があるが、それ以下のレベルの講習は地域、あるいは州ごとに行われる。特に初

級レベルのプログラムは、町の公民館など身近な場所で年に数回開催されるため受講しやすくなっており、指導者の数を増やすのに役立っている。

- ・NCCP（ナショナル・コーチング・サーティフィケーション・プログラム）の特徴
各プログラムの概要をまとめると表1のようになる。

表1 NCCPプログラム概要

| | レベル1 | レベル2 | レベル3 | レベル4・5 |
|--------------|------------------|-------------------|--------------------|----------------------|
| プログラムの目標 | 育成のためのコーチング | | | 試合で勝たせるためのコーチング |
| 対象 | 地域・学校・クラブ指導者（町） | | 地域・学校・クラブ指導者（州レベル） | ナショナルチームを含むトップチーム指導者 |
| トレーニングの目標 | スポーツの基本動作のトレーニング | スポーツシーズンのみのトレーニング | 年間トレーニング | 数年間におよぶトレーニング |
| 講習時間 (理論) | 13.5時間 | 19時間 | 28時間 | 1科目-12時間 |
| (技術) | 8-14時間 | 12-21時間 | 16-30時間 | 1年間 |
| (実習) | 40時間 | 100時間 | 150時間 | 1年間 |

*技術および実習の講習時間はNFにより異なり、上記はフリースタイルスキーの例。

それぞれのレベルにおける理論講習は以下の表2のとおり。

表2 理論講習内容 レベル1から3

| レベル1および2 | レベル3 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● トレーニング計画 ● コーチの心構えと役割 ● 発育・発達 ● スポーツ時の安全確保 ● スキル分析 ● スキルの指導法 ● 体力トレーニング | <ul style="list-style-type: none"> ● トレーニング計画 ● コーチの心構えと役割 ● スキル分析 ● スキルの指導法 ● メンタルトレーニング ● 体力トレーニング年間トレーニング計画表 |

- ・理論プログラムの特徴 レベル1から3まで

NCIに入学した私はレベル4からコーチングプログラムをスタートしたが、理解を深めるために基礎となるレベル1から3も受講した。これらのプログラムの特徴として理解しやすいこと、現場ですぐに使えることが挙げられる。

まず、理解しやすいその理由は、専門用語を多用していないことである。日本では多くの指導書やコーチングプログラムが、初歩の段階からスポーツ科学の専門用語を中心に説明されるのに対し、カナダでは基本的な概念は説明されるものの、レベル3にならなければ専門用語は出てこない。そのためスポーツ科学が難しい学問と敬遠されることなく、それぞれの指導レベルに応じて必要とされる情報を理解す



ることができる。

次に現場で使えることだが、その理由は教科書に秘密がある。表2の内容が網羅されたレベル1から3までのそれぞれの教科書は、書き込み式で仕上がるワークブック機能を兼ね備えている。数多くの事例を参考に、自らが指導する競技について自身の考えをまとめつつ記入してゆくと、最終的には競技に沿ったトレーニングおよび指導計画が完成する。このように指導対象に応じて必要とされる知識、スキルなどが明確にシステム化されているプログラムは、知識のための知識ではなく、すぐに現場で使える知識を養成するのに役立っており、そのため即戦力となる柔軟で応用力のあるコーチを養成できると思われる。また、特にレベル1プログラムは、体育専攻学生の授業にも取り入れられている。



写真1 教本レベル1から3

・実技プログラムの特徴 レベル1から3まで

フリースタイルスキーの実技プログラムは、下記の表4のように5つに分かれている。

特にエアリアルのレベル2は、ウォータージャンプ（夏のトレーニングとして行われる）の講習と雪上講習との双方を受講しなければ認定されない。

実技講習は講師のレクチャー、デモンストレーションののち実技トレーニング、その後指導法のトレーニングとして受講生同士で教える側、教わる側それぞれの体験、フィードバック、そして次への展開の繰り返しである。この実際に教えてもらう側と教える側を交互に体験すること、そして他の生徒が教えている様子を客観的に観察することは、練習方法のバリエーションを増やす、フィードバック方法のバリエーションを増やす、そして自らのスキー技術を高めるために有効な体験学習である。

可否は最終日のテストで判断される。それぞれ15分程度の持ち時間で前日に指定された技術トレーニングを、他の生徒を相手に実施する様子を講師が採点する。その際、講師が重視する点はプロのコーチらしく生徒のことを一番に考えたレッスンの計画とその運営、そして実際の指導技術の2点である。前者にはレッスン計画、時間を守る、安全管理、コーチとしてあるべき態度などが含まれ、後者にはスムーズで無駄のないトレーニング計画、バラエティに富んだ練習内容、それぞれの選手

表3 フリースタイルスキー実技プログラム レベル1から3

| レベル | 内容 | 日数 |
|------|---------------------------|-----|
| レベル1 | ・モーグル・エアリアル・フリーライドの総合雪上講習 | 3日間 |
| レベル2 | ・モーグル 雪上講習 | 4日間 |
| | ・エアリアル 雪上講習 | 4日間 |
| | ・エアリアル ウォーター・ジャンプ講習 | 3日間 |
| レベル3 | モーグル 雪上講習 | 4日間 |
| | エアリアル 雪上講習 | 4日間 |

への目配り、そしてトレーニング斜面の選択などが含まれる。このようにテストでは模範演技をするスキー技術以上に、指導する技術や能力が重視されている。

このコースを受講した際、気をつかうよう幾度となく言われたことは、コーチとしての態度である。コーチは選手のためになるよう手助けをする存在でなければならず、そのためフィードバックを与えるにしても、否定的で選手を突き放すような表現はコーチ失格であり、その人間性さえ疑われる。「今はここが良かった、しかしもっと良くするためには、今度はここに気をつけたらどうだろう。そのためにはどのようなトレーニング方法がいいと思うか？」といったようにポジティブで、選手自身に考えさせて、答えが出せるよう導くのが、プロとしてのコーチの態度であることをたたきこまれる。初めは語学の壁もありなかなか思うようにフィードバックできなかったが、その精神だけはしっかりと身につけられた。

・レベル4および5プログラム

ナショナルコーチング・インスティテュート（以下NCI）

NCCPレベル4および5のプログラムを提供しているNCIは全国に8校あり、受講方法にはフルタイムと呼ばれる1年間の昼間のコースと、2年間（週2回程度の夜の講習と週末の講習）のパートタイムと呼ばれる夜間のコース、そして夏季に行われる集中講義で単位を順次取得してゆく3つの方法がある。レベル4の受講者数は年によって異なるが、フルタイムが10名以下、パートタイムが2、3



写真2 モーグル・レベル3実技講習（バンフ）での技術トレーニング



写真3 台を作り、モーグルのエアの指導



写真4 エアリアル・レベル2ウォータージャンプ実技講習（ウィスラー）。右手奥に見えるのがジャンプ台。講師はピーター・ジャッジ氏



名である。特にB.C.州ビクトリア校とアルバータ州のカルガリー校は大学に併設されているため、私の1年目の同級生6名のうち2名が、大学教育と並行して受講していた。他には小学校の先生が1年間休職して受講しプログラム終了後に再び職場に復帰したり、フルタイムのスキーコーチが複数年かけて単位を取得していたりと、受講者の立場や受講理由はさまざまであった。また、授業を受講できないときは、補講を行ったり教科担当者との直接のメールのやりとりを行ったりすることで補っていた。このようにしてNCIIはさまざまなライフスタイルをもつ生徒に応じて、柔軟に対応したプログラムを提供していた。この対応こそがコース受講者数を多くし、指導者数を増加させるのに役立っていると思われた。

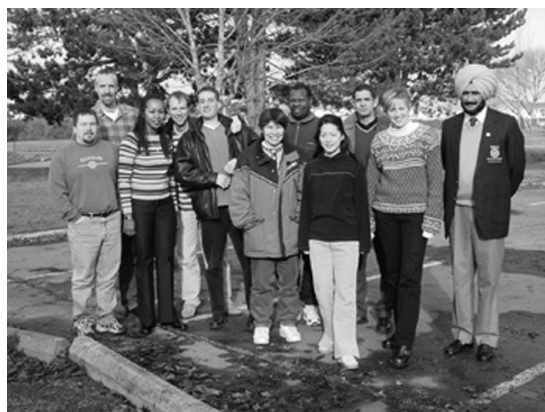


写真5 2年目のクラスメートとともに

また、NCIIは外国からの留学生も積極的に受け入れていた。1年目はバレーボールコーチ（ジンバブエ）が、2年目はスカッシュコーチ（ドイツ）、バレーボールコーチ（西インド諸島のセントルチアとボツワナから1名ずつ）、サイクリングコーチ（インド）と非常に国際色豊かなクラスであった。さまざまな地域から来たさまざまなスポーツ種目のコーチとお互いの考えを交換し、悩みを共有することで、新しいアイデアを創造することができた。異なる文化や種目間の情報交換の重要性を痛感した。



写真6 NCIビクトリア校のディレクター ビル・トムソン氏と

・レベル4と5のカリキュラム－理論講習（表4参照）

理論講習でカバーすべきカリキュラムは全NCIIで共通だが、各学校でレクチャーする講師陣が異なること、スポーツ種目ごとに忙しいシーズンが異なること、生徒の通学形態が異なること（300キロの道のりを車で通学）などさまざまな点を考慮した上で、講習のスケジュールが組まれる。1週間のうち3～4日間授業があり、1科目の講義が合計12時間程度かけて行われる。それぞれの科目ごとに教材が配布されるが、この教材もすべて書き込み式で完成している。教室での講義の後には、マスターコーチとともにそれぞれの競技種目の練習に参加し、コーチング実技をトレーニングする。

理論講習はスポーツ科学に関する講義を受け、自らの種目について分析、予測、そして処方し、最終的には年間トレーニング計画を完成させることを目的に行われ

表4 理論講習内容 レベル4および5

| レベル4 (12科目) |
|--|
| 1) コーチング哲学 |
| 2) 運動生理学 (#1) |
| 3) ストレングス・トレーニング (#2) |
| 4) 栄養学 (#4) |
| 5) 環境による影響 (Environmental Influences) (#5) |
| 6) コンディショニング (Recovery and Regeneration) (#6) |
| 7) コーチのためのメンタルトレーニング (#7) |
| 8) 選手のためのメンタルトレーニング (#8) |
| 9) 各スポーツ種目のコーチング実習 (#9, #11) |
| 10) トレーニングの期分けと計画 (#12) |
| 11) コーチング・エフェクティブネス (コンピューターを使用したデータ分析を含む) (#13) |
| 12) 選手の長期育成計画 (#16) |
| 13) リーダーシップ・スキル (#17) |
| 14) スポーツ・ビジネス学 (#18) |
| レベル5 (5科目) |
| 1) 各スポーツ種目のトレーニングキャンプの計画と実行 (#14) |
| 2) 各スポーツ種目の試合引率の計画と実行 (#15) |
| 3) 各スポーツ種目のビデオを用いての技術分析 (#3) |
| 4) 各スポーツ種目のバイオメカニクス的分析 (#10) |
| 5) ナショナルチームプログラム (#20) |

る。カリキュラムで私がユニークだと感じたのは、タスク7のコーチのためのメンタルトレーニングと、タスク12のコーチング・エフェクティブネスである。

まず、タスク7のコーチのためのメンタルトレーニングでは、危機管理と併せてコーチがいかにしてストレス状況に対処し、またいかに心の安定を保つかを考える科目である。選手がメンタルトレーニングを行うのは近年当たり前のことだが、コーチにも同じことが必要だといっているのである。コーチはいかなる状況であっても感情を一定にし、常に選手のお手本となる必要があるといわれるが、コーチも人間である以上、気分も感情も変化するのでそうそう理想どおりにはならない。特にトップ選手の指導となるとよりストレスの多い状況にさらされることが多くなるため、いっそう難しくなるであろう。そこで前もってさまざまな状況を想定して対処法を考え、またストレスがたまらないよう自分でストレスをコントロールする技法を、選手が行うメンタルトレーニングと同様のトレーニング（呼吸法やイメージ法など）を通じて身につけるのである。現場ではうまく対処できなかったことが教室で冷静になって考えることで客観視できるため、うまい対処法が見つかることもあるが、ディスカッションを通して他の生徒の問題と対処法から学ぶことも多かった。

次にタスク12のコーチング・エフェクティブネスだが、この科目では実技指導が効果的に行われているかどうかを検討する科目である。実技指導で選手に声をかける際、それが公平であるか、ポジティブなフィードバックであるか、質問形式の問



いかけで選手に考えさせているかなど以外に、トレーニング間にアイドリングタイムがないか、コーチがしゃべりすぎて選手が動いていない時間が長すぎないか、トレーニング内容がトレーニング目標に則したものかなど、ビデオ撮影された自らの指導の様子を教官とともに見ながらチェックリストを用いて検証する。自らのコーチングの様子を見る機会はこれまでほとんど無かったので、自分の意外な面を発見することが出来、なかなか興味深かった。この方法を数回繰り返して行くうちに、指導技術の上達が実感できたことから、ビデオは選手の技術分析のためだけのものではなく、コーチング技術を向上させるにも非常に有効な方法である。この方法は指導者講習会でも活用したいと思った。

他に理論講習でユニークであると感じたことは、授業の形式であった。ほぼすべての講義が講師のレクチャーの後に自分の考えをまとめ、生徒同士でディスカッションを行い、そこでさらに考えを練り直し、最後にプレゼンテーションを行うのである。このやり方は欧米では至極当たり前の授業形式だが、先生の話をおとなしく黙って聞いて知識を覚えるだけの学習形式に慣れきっていた私には、最初はとても難しく感じた。しかし親切な級友に助けられながらこの形式に慣れてくると、その良さが徐々に分かってきた。この形式では知識を得るだけでなく、ディスカッション能力（話を聴く、考えを広げる）、プレゼンテーション能力（自分の考えをまとめ自分の言葉で話す）を同時に磨くことが出来るのである。コミュニケーション能力が高いといわれる欧米人は、このようにして気づかぬうちに普段の学校での学習形態を通じて、常にコミュニケーションのトレーニングが行われていることがわかった。日本人が海外で対等にディスカッションするためには、日本の教育では常日頃から行われていないコミュニケーショントレーニングを、特に心がけ、積極的に行わなければならないだろう。

・レベル4と5のカリキュラム－実技講習

NCIのユニークなシステムが、この実技講習のマスターコーチシステムである。端的に言えば日本に古くからある徒弟制度で、マスターコーチはいわゆる“師匠”である。マスターコーチは、選手の育成・指導能力が高い経験豊かなコーチで、お手本にふさわしい人物である。このマスターコーチは各NFが各地で確保しており、NCIは生徒から願書を受け取った時点でNFに連絡してマスターコーチの有無を調べ、生徒の入学を判断する。マスターコーチは自らが指導するチームを生徒に指導させたり、生徒が見ているチームに出向いて生徒の指導力を観察しフィードバックを与えたりすることを通じて、生徒のコーチング能力を伸ばしてゆく。またマスターコーチは、技術指導のみならずコーチングで直面した悩みを



写真7 1年目のマスターコーチのアリソン氏とともに

解決する手助けもしてくれる、よき相談相手でもある。

私の1年目のマスターコーチはトッド・アリスン氏で、彼はその昔、私と時期を同じくして国際大会と一緒に転戦した仲間である。アリスン氏はウィスラー在住であったため、何回かに分けて氏の指導するチームのトレーニングに参加した。彼のコーチングで見習うべきであると感じたのは、常に選手自身が答えを見つけられるよう導いていることと、選手が感覚と動きを一致できるような指導を心がけていることであった。選手に答えを出させるためには質問形式で問いかけ、選手が答えを見つけるまで待たなくてはならない。コーチが答えを言ったほうがより短時間で物事がすすむが、選手自身が答えを出していない分、身につきにくい。また選手が感覚と動きを一致できるように、彼は「どんな感じがしたか」と尋ねることを常とする。選手が自分の動作と感覚が一致しないため、いくら注意しても動作を修正できないことがよくあるが、良い動作と悪い動作の違いを感じる能力を磨いておけば、もし選手がひとりでトレーニングすることになっても、自分で正しい動作に修正出来るようになる。2つとも時間がかかり忍耐が必要だが、実践する価値は高い。

2年目は複数のマスターコーチにお世話になった。現在カナダ・フリースタイルスキーチームのCEOであるピーター・ジャッジ氏とマウントワシントン・フリースタイルスキークラブのジョン・スタンディング氏である。ジャッジ氏は1年目のアリスン氏と同じくウィスラー在住であったため、主にスタンディング氏とバンクーバー島内のスキークラブで実習を行い、ジャッジ氏にナショナルチームのプログラムなどについて指導を受けた。このようにして2年目は2人のコーチの連携で実習が行われた。

さて、指導のプラン作りをメインに指導を受けたピーター氏から学んだのは、トップチームコーチに必要な能力の一つである“将来を見通す能力の重要性”である。ジャッジ氏は長期にわたりカナダ・ナショナルチームのヘッドコーチとしてカナダの黄金時代を築いたうえ、その後オーストラリアチームのコーチとなり、2002年のソルトレークオリンピックでオーストラリアに初めて冬季オリンピックの金メダルをもたらした。彼は器械体操競技から転向した選手を、エアリアル選手として育成したのだが、現在はその規模を大きくして、スキー経験の有無にかかわらず、宙返りができる元体操競技選手をホームページで募集し、育成するプログラムをさらに推し進めており、続々と選手が育ちつつある。体操競技選手はエアリアル競技に必要な捻りを身につけているだけでなく、競技者として心身ともにトレーニングを行うための基礎が出来ているので指導しやすいとのことであった。その育成プログラムでは、3回転を行う男子は育成に時間がかかるため、2回転が主流の女子に特化して強化するよう計画した点も優れている。その内容を知るほどに情報収集能力と分析能力、そして将来を見据えた新しい計画を立てて実行する能力が、トップコーチに必要であると痛感した。

スタンディング氏のコーチングからは、ジュニア指導のテクニックを学んだ。氏はジュニアが対象であってもトレーニングの目的とそれを行う理由を、相手の年齢に合わせて理解できる言葉で手短かに説明してから行う。日本では多くのジュニア選手は何の疑いも無くコーチの指示通りに動くが、裏を返せば選手は自分で考えるこ



とを放棄しており、いわゆる指示待ち選手を育成しているとも言える。しかし本人の意思が尊重される欧米の子どもは、年齢にかかわらず、コーチが指示したトレーニングをやるかやらないかを選手自身が判断するため、一方的に命令する方法が通じない。一方で、コーチがおだてたり、なだめすかしたりする必要もない。子どもだからといって子ども扱いするのではなく、自分で決めたことに責任を持ち、目的に向かって自らの意思で行動するようトレーニングすることにつながるのではないだろうか。

このようにレベル4を受講する生徒は、実技指導面ではマスターコーチの1対1の手厚い指導を受け、実技面を含むさまざまな事柄について学ぶ。レベル3までの実技講習は2日から5日程度の数日間だが、レベル4は数ヶ月を通しての年間トレーニング指導をエキスパートコーチと行うため、コーチング能力とともにコーチングの自信を深めことができる。このシステムは日本のコーチングにおいても導入すべきであると思われるが、指導理論が確立されていない現状では、理論統一の後、マスターコーチの教育が必要になるであろう。そのためには特にスキーでは一貫指導を徹底させ、早急に指導者プログラムを整備する必要があると考えられる。

・コーチングプログラムの受講者

先に述べたように、プログラムの受講者はバラエティに富んでおり、その動機もさまざまである。レベル1では「息子がフリースタイルをやっているので…」と話す父親の姿もあった。クラブレベルの指導者は、日本と同じくボランティアの「お父さんコーチ」が多数いるが、そのコーチの多くが資格を得た上で指導している。その理由の一つには、訴訟の多いカナダでは資格は保険の都合上必要であることも挙げられるが、それ以上に「指導するならばきちんと種目のコーチングを理解して教えたい」という気構えが、コーチングプログラムを受講させるようである。また、ナショナルチーム選手はコーチングプログラムを無料で受講できるため、引退するころには多くの選手がレベル2保持者となっている。

また、上級レベルの3以上になるとコーチを職業とする受講者が多くなるが、それは先にも記したように、コーチの資格に応じて選手が行うことの出来る技術が異なるためである。例えば、モーグル競技のエアでの宙返り技は、エアリアルレベル2以上の資格保持者でなければ実施させてはならず、またナショナルチームコーチはレベル4保持者であることが条件となっている。このように各クラブは、クラブの目標や抱える選手のレベルに応じた資格保持者をコーチとして雇用するため、職業としてのコーチ業が確立されている。そのため、期間が長く費用がかかるコーチングコースを受講するコーチは多いようである。

このようにコーチの資格を受講する理由はさまざまであるが、ボランティアコーチからコーチ業で生計を立てているプロまでもが共通の指導理念や技術を持っている点は、日本とは異なっているように感じた。ボランティアといえども責任があり、指導する以上はプロとしての気構えを持つ、この心がけは見習うべきであろう。そして一刻も早い指導システムの確立が望まれる。

②カナダのフリースタイルスキー事情

・カナダ・フリースタイルスキー連盟（以下CFSA）

CFSAは、中央のCFSAと8つの地方連盟で構成されている。カナダはすべてのスキー競技を1つの連盟が統括している日本とは異なり、アルペン、ノルディックなどそれぞれのスキー競技団体が連盟を作り、おのおのが独立した存在である。数あるCFSAの事業で特に気になったのは、普及プログラムと情報提供システムである。

まず普及プログラムであるが、CFSAが提供するフリースタイルスキーの導入プログラムに「Bumps and Jumps program」と名付けられたプログラムがある。これはフリースタイルスキーをベースに、楽しみながら基本スキー操作をマスターできるよう開発されたものである。プログラムでは整地を滑るだけでなく、片脚で滑ったり、後ろ向きに滑ったり、ジャンプやスピンなどスキーで出来るさまざまな動きが取り入れられている。インターネットで入手できるマニュアルでは、50種類以上のトレーニング方法がカバーされており、CFSAはこのプログラムをスキークラブのみならず、スキー場が運営するスキースクールにも提供している。これまでフリースタイルスキーの導入プログラムは無く、スキーの基本操作技術の習得は、一般のゲレンデスキーやアルペンスキーなどを通して行われていた。これからのフリースタイルスキー競技の普及・発展のためには、他者に頼るのではなくオリジナルのプログラムを作成し、自らの手でジュニアを育成する必要があることを強く感じた。

次に情報提供システムであるが、日本の約27倍もの広大な国土を持つカナダでは、情報の提供は、ホームページを中心に行われている。CFSAが管理するホームページ（以下HP）では、連盟の組織、選手のバイオグラフィ、競技の歴史やルールのみならず、提供プログラムの詳細、コーチングコースのスケジュール、クラブチームの情報やコーチング業の斡旋まで幅広いさまざまな情報が掲載されている。その上このHPは情報を一方的に提供するだけでなく、全て担当者のメールアドレスが掲載されており、HP閲覧者からの問い合わせに担当者が直接答えるという双方向のやりとりが行われている。このことは情報の開示と共有、そしてそこから新しいアイデアが創造され、より良い方向へとフリースタイル競技を推し進めるのに役立っていると思われた。また、連盟のみならず各クラブチームもHPを作成しており、CFSA同様にクラブのポリシーから運営状況、担当者まで各々の活動に関する情報を発信している。日本の場合、概要としてのおおまかな情報は手に入るが、おのおのが欲する身近な情報が手に入りにくいとの声がよく聞かれるが、カナダではほとんどそのような声が聞かれなかった。知りたい情報が個人により異なるため情報提供とその管理は難しいと言われるが、双方向のやりとりがうまく機能しているカナダの方法を参考に、日本の手法を見直しても良いのではないかと感じた。

③カナダのクラブチームとナショナルチーム

・カナダのクラブチーム

カナダのフリースタイルチームは全国で44チームあるクラブチーム、プロビンシャル(州)・チーム、そしてナショナルチームに分けられる。他の欧米諸国と同じ



く選手の育成・強化は学校・企業のスポーツチームではなく、クラブ組織で行われている。クラブチームの多くは、小・中学生を中心とした地域に根ざしたチームである。地域の大会で好成績を挙げると、高校生以上を対象とした競技選手育成のためのクラブであるプロビシヤル（州）チームに入会する権利が与えられる。このプロビシヤル・チームは、特定のスキー場を拠点に専任コーチを雇い、年間を通してトレーニングが行なわれている。そして全国大会で優秀な成績を収めた選手は、ナショナルチームに選出される。

チームストラクチャーで気づいたのは、ナショナルチームにジュニアチームがないことである。それはジュニア選手の育成を、クラブチームやプロビシヤル・チームが担っているからジュニアチームを作る必要がないのである。カナダではクラブの目標、対象年齢、参加大会、トレーニングシステムなどがレベルに応じて明確に分かれており、技術レベルが上がれば選手はレベルの高いクラブに移り、レベルの高い試合に出場する。そしてその段階で、きちんと強化が出来ているのである。これはそれぞれのレベルにおけるチームの役割がはっきりしているからであり、それが推し進められるのも、なによりもトップを見据えた一貫指導プログラムが、徹底されて行われているためであろう。

・カナダのナショナルチーム

ナショナルチームのスタッフ構成は、ワールドカップチームとその下のディベロップメントチームにそれぞれヘッドコーチ、アシスタントコーチの計4名が、通年の専任コーチとしてカナダ・フリースタイルスキー連盟に雇用されている。彼らは常にチームに帯同し、年間を通してトレーニングを実施している。技術コーチのほかにストレングスコーチが選手の体力測定やトレーニングメニューの管理を行っている。専任のコーチが年間を通して強化を推し進める体制は、日本のコーチが企業や実業団の指導者であるのと違い、フルタイムで選手強化に携われる。これはコーチが職業として認められているその社会的背景の違いや、スポーツに対する価値の違いも大きく影響していると考えられるが、日本も職業コーチが社会的に認知されるようにならなければ、いつまでたっても自国のコーチの育成が出来ず、外国からの輸入コーチに頼らなければならない。このように国にさらに水をあけられてしまうのは間違いないので、考える時期にきているのではないだろうか。

また、フリースタイルスキーチームはとりたててナショナルトレーニングセンターと銘うった拠点は無いが、施設などの環境の整備状況からほぼ決まった場所でトレーニングが行われている。モーグルチームの場合、夏は氷河での雪上トレーニングとウォータージャンプトレーニングが同時に出来るウイスラー、11月



写真8 エアリアルチームのフィールドテスト、スクワットを測定中

のシーズン初めは早い時期から雪のあるエイベックスとほぼ決まっている。かたや日本は、雪を求めて海外に行かねばならず、この差は大きいであろう。

そして日本と異なる点は日本では都道府県レベルでもラボテストを行うのに対し、ナショナルチームの体力測定がフィールドテストであり、合宿先のスポーツセンターにおいて半日程度で測定されることである。そのフィールドテストの種目もメデインボール投げ、台とびテスト、スクワットの最大挙上重量の測定など、いたってシンプルであった。ラボテストを行わない理由をトレーナーに問うと、必要を感じないからと言うことであった。ラボテストは時間も費用もかかる上、なによりも施設に行きテストするためだけに数日が費やされてしまう。反面、フィールドテストは数値としての精密度は低いこともあるが、手軽でどこでも行え、しかも時間も費用も余りかからない。同じフィールドテストを熟練した同じ検者が行えば、より正確なデータを得ることも可能である。フィールドテストは合宿の成果を判断するため、3～4週間後の合宿最終日に再び行うとのことであった。フィールドテストはトレーニング成果を判断するためのものであり、数値の正確性にこだわりすぎる必要がないことが良くわかった。

・ワールドカップ帯同

2001年12月、アメリカ・スチームボートで開催されたワールドカップでカナダチームに帯同した。そこでは医療チームスタッフの構成とチーム力が印象に残った。

医療スタッフはトップチームの国際大会にのみ帯同するが、カナダとアメリカの大会ではドクター、フィジオセラピスト (PT)、マッサージセラピストの3名がチームとなり、選手をサポートしている。この医療スタッフにはカナダ全土で数十名が登録され、各々のスケジュールを考慮し、大会ごとに医療チームが編成される。医療スタッフはカルテをコンピューターで管理し、選手の傷害部位や施した治療など、すべての情報を共有している。医療スタッフはすべてボランティアで、自らが渡航費や宿泊費などを含むすべての費用を負担していたことに驚かされた。不満を感じないのかと思っていたが、自らがトップ選手の役に立っているという自負、そしてトップ選手を診察できるという貴重な体験が、スタッフにお金以上のものをもたらしてくれているようであった。これはカナダ人の気質であるボランティア精神に支えられ



写真9 ワールドカップ メディカルチームと



写真10 PTは試合の朝からテーピング

ているからこそ成り立っているようだが、将来的にはこの条件は改善してゆかねばならないと考えている連盟スタッフもいた。

次にチームワーク力では、チームがよい雰囲気
で試合が迎えられるようヘッドコーチの配慮が印象に残った。ともするとチーム員同士がライバルになり、チームがギクシャクしてしまうのは、スキーが個人競技であること、数ヶ月に及ぶ長い遠征を過ごす特殊な環境であること、そしてカナダがイギリス系とフランス系の2つの文化と言語を抱える特殊な国であることなどさまざま理由が挙げられよう。そこで選手をまとめるため、コーチは絆を深めるちょっとしたイベントを行っていた。例えば練習前にチームの和を再認識させチームの結束力を高めるため、練習前にリフトを降りたところで円陣を組んで5分程度のメンタルトレーニングを全員で行ったり、フリースキーの前に全員で小さなミーティングを行ったり、わずかな時間でできることばかりであった。本当にささやかなことだが、個人ではなくチームで戦っていることを気づかせるには十分であった。また、他にクリスマス時期だったこともあり、すべての最終日の夜に全員でささやかなプレゼント交換会を催し、和やかな雰囲気を盛り上げていた。チームの和を深め、オンとオフを切り替える気分転換のための演出が本当に上手であった。



写真11 マッサージセラピストは試合後に忙しい



・カナダのクラブチーム－マウントワシントンスキークラブにおける実習

私が2003年シーズンに実習したクラブは、フリースタイルスキーをやりたい子供を持つ親が設立したクラブで、当時は創立してまだ5年であった。8歳から16歳まで約25名が入会しており、モーグルのみならずハーフパイプやフリーライドスキーを取入れ、オールラウンドなスキーヤーの育成を目指していた。トレーニングは12月から3月までのスキーシーズンの毎週土・日の28日間、8時30分から14時30分まで（昼休み1時間を含む）、レベルごとに8人以下を1グループとして講習を行い、連盟の登録費や保険料を含む会費は\$700、土・日どちらかみのみの14日間のコースは\$390であった。バンクーバー島内唯一のフリースタイルスキークラブであるため、地元のみならず、遠くは300キロ離れた町から通う選手もいた。

クラブが提供するプログラムの目標は、個人の目標や夢を実現させるために、自らの意思で自己の限界に挑戦することである。そのため個人のレベルに合わせて体力、メンタル、技術トレーニングを指導する。そのほかに自信をもたせること、チームワークと団体行動を理解すること、困難に挑戦する喜びを体験させること、そしてスキーが楽しい生涯スポーツになるよう働きかけることも付随効果として挙げられていた。

スキークラブが提供するプログラムは競技志向の生徒、レクリエーションのため

の生徒の双方が楽しめるよう計画されており、とにかく、子供の頃の土台となるスキーマの基礎技術を向上させ、スキーが楽しめるようさまざまな工夫がなされていた。それは特にコーチ陣の人選に現れていたのだが、コーチにはモーグル、エアリアルといったフリースタイルスキー競技出身者だけでなく、アルペン、フリースキー（ハーフパイプ、ビッグエアなど）、スキーヤーズクロス（現在ワールドカップ種目）、基礎スキーと、さまざまなスキー種目を専門とするコーチたちが選ばれていた。そのためコーチは日替わりで、各コーチが専門とするスキー技術を中心にトレーニングが行われるため、生徒はさまざまなスキー技術を体験し学ぶことになる。このように基礎スキー技術を幅広く身につけることは、“神経系の発達著しい時期に、さまざまな運動を体験させておくべきである”といわれる長期育成の観点から理想とされる方法である。日本はどうしても早期に専門種目を絞り込み、それに向かってひたすらトレーニングに励む姿こそが美徳のように語られる傾向があるが、幼少時からの英才教育を必要としないフリースタイルスキーの場合、早期の種目特化ではなく幼少時のさまざまなスキー体験をより重視する必要があるであろう。そのためにはスキー種目間の垣根を取り払い、子供時代にさまざまなスキー技術が習得できるよう考慮する必要性を強く感じた。

そして楽しいスキーを演出するため、トレーニングの合間にゲーム的要素を織り込み、選手を飽きさせないよう工夫していたのも印象的であった。大人よりも集中する時間が短いジュニア選手には、とにかく常に興味をひくよう働きかけなければならない。そのため例えばトレーニングランを5本程度行った後、木々の間を滑るツリースキーを行なったり、一定区間スピードを競わせたりとほんのちょっとした工夫なのである。“トレーニングはつらく歯を食いしばってやるもの、嫌なことでもがんばってやりとおすことが偉い”という古臭い考えが優勢の私には、最初は思いつきでプログラムを変えてばかりで、ひどくいい加減に思われた。しかし逆にジュニアの場合は、このやり方のほうがオンとオフをすばやく切り替え、いわゆる集中を切らさないために優れていることに気づかされた。

また選手のみならずカナダの子供を見ていて気づいたことは、シーズンスポーツ制の良さである。カナダは冬季にはほぼ全土で雪や氷に親しむチャンスがあり、日



写真12 マウントワシントン・フリースタイルスキークラブの選手たちと



写真13 マウントワシントン・フリースタイルスキークラブのコーチたちと



本に比してウィンタースポーツの普及・発展度は高い。そのため子供は何かしらのウィンタースポーツを冬季に行っているが、シーズンスポーツ制が敷かれているため、1年中スキーをするのではなく、年間を通して少なくとも2種目以上のスポーツに親しんでいた。例えば、4月から6月まではソフトボール、その後サッカー、そして冬はスキーといった具合である。また、庭にトランポリンを備えている家庭も多く、子どもたちは遊び感覚でトランポリンに慣れ親しんでいた。それを目の当たりにしたとき、日本選手はこのような毎日宙返りをしている環境で育った選手を相手に戦わなければならないのであるから、本当に大変であると感じた。これからの育成の課題として、カナダ人選手が当たり前である環境を、日本でも当たり前前に整備する必要があるのではないだろうか。

④ フリースタイルスキーの流れと今後の日本について

ソルトトレイクオリンピックで1人のアメリカ人選手が試みたことが引き金となり、翌2003年シーズン、フリースタイルスキーのモーグルは大きなルールの変更があった。以前モーグルのエアでは足が頭よりも高く上がる技、いわゆる宙返り技を行ってはならなかったが、2003年シーズンよりエアの演技として行うことが許された。この宙返り技はフリースタイルスキーがまだ「ホットドッグスキー」と呼ばれていた70年代には当たり前のように行なわれていたが、何人かの選手が大怪我を負ったことから、モーグルが80年代半ばに国際スキー連盟に公認されると同時に、大会では禁止された。今年から公認されたその理由として、他のスポーツからの影響、スノーボードやフリーライドと呼ばれる新しい競技からの影響が大きいといわれている。

どのようなスポーツでも時代に合わせ、常にスタイルが進化し続けており、それに合わせてルールも変更される。その理由はそのときの時代の流れ－ファッションにより起こるもの、用具の改良によるものなどさまざまな原因が考えられるが、コーチはそれらの情報をいち早く収集して時代の流れを読み、判断し、先手を打たなければならない。そしてそれは来年だけでなく次のオリンピック、そして10年後の結果に大きく響いてくるので、早急に対応することが望まれる。カナダと日本ではスキーを取り巻く環境、社会事情、国民性などさまざまなことが異なっており、このカナダのコーチングシステムをそのまま導入するのは不可能だが、カナダのよい点を取り入れ、早急に日本独自のシステムを構築する必要があるであろう。

フリースタイルスキー競技の特徴として、繊細なターン技術、空中での捻り動作などが挙げられる。パワーや力強さだけがクローズアップされる種目ではない。そのため日本人にとってフリースタイルスキーは、体格的なハンディもあまり無い種目であり、“細かいことをつきつめ、まじめで器用”という日本人の資質を考慮すると、日本人向きの競技であると考えられる。特に体操競技でメダルを数多く獲得している日本人は、強化次第でモーグルのみならずエアリアルでもメダルを十分狙えると考えられる。そのためには選手のみならずシステムやコーチの強化は必須であり、やり方次第でメダルは1つといわず複数狙えるはずである。しかし、“一流選手育成には1万時間もしくは10年間必要”と言われるように、選手の育成の成果

が現れるまでには膨大な時間がかかり、一朝一夕に出来るものではない。とにかく、一刻も早く行動を起こす必要があるだろう。

(4) 研修成果の活用計画

ソルトレークオリンピックでは、フリースタイルスキーチームはかろうじて女子モーグルで3位を獲得したが、それは長年にわたり強化している選手によるものであり、エアの宙返り技が解禁と言う大幅なルール変更が行われた次のオリンピックに向け、早急に対応しなくてはならないことは明白である。

そこで最後に強い日本フリースタイルスキーを実現するための方法として、世界レベルの技術を導入し、技術を共有すること、一貫指導システムを構築し、実施すること、コーチの教育制度の実現の以上の3点が挙げられよう。これはトップのナショナルチームからボトムクラブチームまでもが一つの理念に基づき、実施されなければならない。

①世界レベルの技術を導入・共有

世界レベルの技術を導入し、技術を共有することであるが、刻々と変化するスポーツの情報を、出来る限り早く末端のクラブチームまで情報を浸透させることも含まれる。これは具体的には、世界を転戦しているナショナルチームが得た世界レベルの技術を、都道府県連盟を通じて各クラブにいち早く伝え、年齢に応じて対応することである。方法としては、伝達会の開催や映像を収録したCD-ROMやビデオの配布などが考えられる。あわせて、現在のフリースタイルスキー教本の更新も必要であろう。

②一貫指導システムを構築

一貫指導システムを構築し実施することであるが、ナショナルチームが「国際試合で勝つための集団」であることをふまえると、ナショナルチームに選抜された段階で基本技術は完成していることが望ましく、そうなっているはずである。しかし現実としてトップ選手になってから基本技術の修正を求められる場合が多々あり、またこの修正が困難を極めている。そこで、早期から一貫した世界基準の基礎技術を習得する必要がある。具体的には、先に述べたように、トップからボトムまで技術や理念を共有することが必要であり、これは講習会や教本の整備で実施できるであろう。しかし一番大切なのは、プログラムを実際に実施し、より良いものに修正し、管理し、運営することである。実際に管理運営することのほうがプログラムの作成より難しいと私は感じているが、これは部内に専任の担当者を設置するぐらいの意気込みで行うべきであろう。

③コーチの教育制度

コーチの教育制度の実現であるが、これは先に述べた①および②に大きく影響すると考えられる。現在のスキーの指導者事情を見る限り、フリースタイルをはじめアルペン、ノルディックなどすべての競技においてコーチ教育は残念ながら充実し

ているとは言い難い。そのため、コーチング技術や理念が統一されておらず、選手はクラブチームからナショナルチームへとコーチが変わるたびに違った技術を学んでいるのが現実である。このことから選手が混乱し技術的に伸びなやむケースもあり、さまざまな弊害を生んでいるように見受けられる。そこでコーチ教育制度が確立された場合には、選手が何かしらの理由でコーチの元を離れなくてはならずとも、同じようなコーチングが移動先でも受けられるようコーチ教育制度を整備することで、先に述べた①や②の実現もよりスムーズにすすむと考えられる。具体的には、現在(財)日本体育協会が実施しているコーチ教育制度を活用することが適当であると思われる。

(5) 研修を終えて

カナダでの研修にあたり、練習、指導法、大会などを長期にわたり自分の目で観察し、理解できたことは、非常に貴重な体験であった。フリースタイルスキーをはじめて間もない子供から金メダルを狙うトップの選手まで、すべてのレベルの選手およびサポーターが、フリースタイルスキーを楽しんでいる様子が非常に心に残っている。競技となると眉間にしわを寄せて苦難に耐えることが美德のように思われがちだが、楽しむ=“FUN”の精神をいくつになっても忘れないその姿勢こそが、競技を楽しむ、ひいては人生を楽しむことができる秘訣であると感じた。

最後にこの2年間、素晴らしい研修の場を与えてくださった日本オリンピック委員会、全日本スキー連盟、また研修を受け入れてくださったカナダ・フリースタイルスキー連盟の関係者、NCIの関係者やコーチの皆様、すべての方に感謝いたします。

