

研修員報告〈体操 橋口 美穂〉



平成16年度・短期派遣（体操）



I. 研修題目

オーストラリアにおけるジュニア選手・ナショナル強化選手の指導方法および環境施設運営や育成方法について。

II. 研修期間

平成16年11月27日～平成17年11月26日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

オーストラリア・クィーンズランド州（ブリスベン）、Moreton Bay College

(2) 受け入れ関係者

- ・ Peter Dowdell（体操競技部ヘッドコーチ）
- ・ Kim Dowdell（FIG審判員）
- ・ Alexander Belousov（マスターコーチ）
- ・ Olga Belousov（マスターコーチ、F.I.G Brevet）
- ・ Debbie O'Carroll
- ・ Kim Dowdell（F.I.G Gudge）
- ・ Heidi Piccardi

(3) 研修日程

①通常研修

Moreton Bay Collegeにて体操競技部インターナショナルプログラムアシスタントコーチとしてロシア人コーチAlexander Belousov・Olga Belousovの元で選手育成方法・指導方法について研修する。

②特別研修

- ・ 国内での競技大会を帯同・視察（国際大会含む）
- ・ ナショナルトレーニングキャンプ視察

行動日程

- ・ 12月5日～12日（キャンベラ）キャンベラカップ
- ・ 1月18日～23日（シドニー）Australian Youth Olympic Festival
- ・ 4月1日～6日（キャンベラ）Training Camp
- ・ 4月7日～10日（ブリスベン）QLD State Championships
- ・ 4月8・9日（ブリスベン）AUS vs UKR 交流試合
- ・ 5月15日～23日（シドニー）National Championships

- ・ 7月2日～5日 (キャンベラ) CHN vs AUS 交流試合
- ・ 7月23・24日 (ブリスベン) Jr.Regional
- ・ 9月3日 (ブリスベン) Spring hill Invitational Competition
- ・ 9月18日 (サンシャインコースト) State Championships
- ・ 9月20日～27日 (サンシャインコースト) National Club Championships
- ・ 11月21日～27日 (メルボルン) World Championships

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ①研修動機について
- ②オーストラリアの強化システムと現状について
- ③Moreton Bay Collegeについて
- ④練習環境について
- ⑤指導方法について
- ⑥国際経験について
- ⑦National Championshipsを視察して
- ⑧World Championshipsを視察して

(2) 研修方法

Moreton Bay College体操競技部のコーチAlexander Belousov・Olga Belousovの元で技術面・トレーニング方法、精神面の育成方法などを習得。又、アシスタントコーチとして実際に指導しながら指導法を学ぶ。

各競技会・トレーニングキャンプに同行し、トップ選手の練習方法・試合の運び方などを視察。

(3) 研修報告

①研修動機について

オーストラリアの女子体操は、近年着実に力をつけてきている。私が出場した1996年アトランタオリンピックでは、日本と互角のレベルであったが翌年の2000年シドニーオリンピック強化対策以降、力の差をつけられてしまった。シドニーオリンピック後も、確実にレベルアップしており、年々世界のトップレベルに着々と近づいている。

2003年の世界選手権（アテネオリンピック予選）では銅メダルと初の団体メダルを獲得した。

その要因のひとつとして、以前中国や旧ソ連・ヨーロッパの国々で活躍した名選手やコーチがオーストラリアに渡り体操の指導をしている事である。2004年アテネオリンピック強化コーチ及び担当コーチは、ほとんど外国のコーチばかりであった。特に旧ソ連・中国のコーチが多い。もともとオーストラリアは他国籍人種が多い国でもあるが、私はその中でどのような強化体制を取り、チームをまとめているのか興味を持った。そこで、オーストラリアを研修場所にと強く思った動機のひとつ



して、女子体操のシステムや状況・強化体制を学ぶとともに、ジュニアからナショナル選手になるまでの育成方法・指導法等であった。

また、今でもトップを争っているロシアの体操に着目して、来豪し指導にあっているロシア人コーチAlexander Belousov・OlgaBelousovの元で育成方法・指導法を肌で感じながら習得したいとの思いもあった。

②オーストラリアの強化システムと現状について

〈オーストラリアのシステムについて〉

まず、オーストラリアで指導するには、すべてのスポーツにおいてコーチとしてのコーチングコース受講が義務付けられており、これを通過しなければ試合に参加することが出来ない。

オーストラリアのシステムは日本と大きく違い、インターナショナルレベル（各セクションにて選考）とナショナルレベルの二つになっている。

インターナショナルレベルは、ジュニア選手の頃から国際大会出場を目指し国際選手までの強化プログラムをとっており、ナショナルレベルは、国内大会出場までの強化プログラムで体操を楽しむようになっている。

試合は同じ期間に行われるが日程がまったく別になっている。たとえば技術・演技が同じくらいのインターナショナルレベル選手とナショナルレベル選手が同じクラスで戦うことはない。

この二つのシステムをとっているのは、体操人口の多いオーストラリアの中で国際大会に出場する選手の意識を高め、常に国際の流れを見ながら強化しなければいけないためだという。多人種、多文化国家のオーストラリアの国が一つの目標に向かって強化していくにあたっての一つの方法でもあるようだ。

日本はオーストラリアと違って、一つのシステムで誰でも国際大会への出場のチャンスを取れるシステムになっている。全日本・全日本ジュニア等で上位選手が強化メンバーになると言った具合である。

現状問題、各国の性質・状態など違う為どちらのシステムがいいとは一概には言えないが、目標の到達点は全世界同じなので日本にない有利なシステムは取り入れて、より強化できるシステムに改善していくべきだと感じる。

〈インターナショナルレベルについて〉

オーストラリアには、AIS(Australian Institute of Sport)というナショナルスポーツセンターがあり、ここを拠点に体操の強化が行われている。他に、各州にも州のナショナルスポーツセンターがあり、そこで主にインターナショナルプログラムを取り入れて強化している。

私が研修しているクラブは、ナショナルスポーツセンターと違って、学校の体操体育館で強化が行われている。数年前からナショナルスポーツセンター以外でもこのプログラムを取り入れるようになったようだ。

このレベルの選手は少なく、各レベル15～30名前後しかいない。これは各クラブのセレクションによって選ばれる。強化中コーチが選手に対し、成長のスピード

や精神面などで将来性が見られないと判断した場合、ナショナルレベルに落とされてしまう。それほどインターナショナルレベルのプログラムは厳しいものになっている。

昨年のアテネオリンピック終了後、北京対策に向けて強化対策も新しく変わった。シニアナショナルヘッドコーチとジュニアナショナルヘッドコーチが作られた。オリンピック強化選手（2008年の誕生日で16歳以上の選手）の選考は、毎回の試合・合宿等のポイントで選出される。

またオリンピック強化（北京対策）選手は、月に1回シニアナショナルヘッドコーチの元（AIS）で合宿を行い、各選手の状態・オリンピックまでの強化プログラムを各クラブのコーチと話し合っている。

ジュニアナショナルヘッドコーチは、ジュニア選手の強化（オリンピック強化選手の中の15歳未満のジュニア選手を含む）を年に数回AISで合宿を行っている。

それと同時に、もはや2012年ロンドンオリンピックの対策も今年から始まり、ヘッドコーチが各クラブを回ってロンドンオリンピックの年齢対象になる9歳以上のジュニア選手を視察し、将来性のある選手の性格や体形をチェックしていた。ロンドンオリンピック強化の合宿も今年の12月から始まる予定である。

アテネオリンピックが終わり新しいシステムが始まった今、オーストラリアのシステムはとても充実しているように思える。しかし、アテネオリンピックに出場したメンバーのほとんどが昨年引退し、強化しているジュニア選手の年齢が16歳に達していない為、今現状のナショナルメンバーのレベルは昨年より少し落ちるように感じる。

これからこのシステムの成果が北京オリンピックにどの様に出るかが楽しみである。

③Moreton Bay Collegeについて

私の研修先であるMoreton Bay Collegeは、1年生から12年生までの一般プライベートスクールである。日本で言うと小学校から高校までである私立の総合学校のようなものである。この学校はスポーツに力を入れており特に体操競技は期待され、その中でもインターナショナル選手は特別優遇されている。授業が免除されたり合宿・試合のための遠征などの欠席はレポートなどで補っている。

一般の生徒と同じように授業を受けながらの練習なので、選手にとってはとても大変であるが、その分スクールホリデーにはゆとりのある練習時間帯に変更し、少しでも体操に集中できるように工夫している。

この学校の体操部ヘッドコーチは、ナショナルスポーツセンター以外の体操クラブにもインターナショナルプログラムを取り入れたクラブが増えていくといいだろうと望んでいた。

④練習環境について

Moreton Bay Collegeの体育館は、他のクラブに比べると少々小さい体育館であるが、器具はしっかりそろっており充実していた。



他の体育館も視察したが、体育館の大きさは日本と比べ物にならないほど広かった。

4種目の器具はもちろん各技を習得するにあたっての補助器具・練習器具・補助マットなどすばらしいものであった。

ここ数年女子体操の技が向上しており今のルールでは技の難度が男子とほとんど同じになってきている。その分、体にかかる負担や危険性も増えてきているため練習するにあたっての環境は重要な存在であると強く実感した。

日本には、このような充実している体育館が少ない。少しでも世界に近づけるようにするには技の高度化によってまず練習環境を充実しなければいけないと感じた。

⑤指導方法について
〈練習時間について〉

Moreton Bay Collegeには、6名のインターナショナルレベル選手（10歳～15歳）と7名の育成選手（次期インターナショナルレベルに上がる選手6歳～10歳。以下Stage 1・2）が所属している。他に約40名ほどのナショナルレベル選手が所属しており、時間配分をうまく分けて練習をしている。各班によって練習時間が異なるが、インターナショナルレベルはしっかり練習が出来るように優先して時間をとるようにしている。

通常の練習時間は、月・火・水・金曜日は朝6時45分～9時15分、と午後3時30分～7時、木曜日は午後3時30分～7時のみ、土曜日は11時30分～3時30分となっており、日曜日はお休みになっている。Stage 1・2はまだ年齢が若い選手のため、3時30分～6時30分の週4回の練習になっている。学校は1時間目の授業が免除さ



Moreton Bay College Gymnastics Club

れていて、遅れて授業に参加している。

体操競技は他の主な競技と違って、選手生命が短くピークの年齢も早い。そのため、幼児期の頃から強化を始めなければならない。成長期の時期にナショナル選手なみの練習量をこなさなければならない為、学校と体操クラブの関係は女子体操競技にとって大変重要な問題である。

日本では学校教育方針の関係で特に小学生は授業の免除などが出来ない。したがって、学校が終わってからの練習となるため強化しなければいけない時期に練習時間が不足し基礎が固まってないまま技術練習に入ってしまう傾向がある。オーストラリア体操クラブの練習時間は週に約30～36時間であるのに対し、日本は大体30時間も取れない体操クラブが多い。日本がジュニア期に世界と対等に演技が出来るのにもかかわらず、シニアになると世界とかなり差をつけられてしまうのはこの「練習時間」が一番の問題であると強く思った。

日本の現状を変える事は難しいが「練習時間」の確保という世界で戦える最低限の条件をクリアしない限り、世界のトップの選手を育成することはとても困難であると考える。「練習時間」の確保の対策をもう一度考え直して実行していかなければならないと思う。

〈練習方法について〉

一日の練習内容は、朝の練習で筋力強化・コレオグラフィー・各種目のポイント練習（特に平行棒と平均台）をこなし、午後の練習では各種目の演技練習（通しや課題の技など）をしていた。一週間に4日はこの様な練習内容をこなし、2日間（木曜日と土曜日）は朝の練習はなしで筋力強化・各種目の演技練習をこなしていた。

練習の中で一番印象に残ったのは、選手とコーチのコミュニケーションの多さである。もちろん、選手はコーチの指導に従って強化をしているが、質問や選手の主張・意見など選手自身の意見としてしっかりとコーチに伝えていた。

一方日本では、コーチの意見に従わなければいけないという先入観があり、自分の意見や質問など主張する選手が少なく、選手とコーチのコミュニケーションを十分とらないままコーチの指導をそのまま受け止めて練習する指導方法になっているように感じる。どちらがいい指導方法かは一概には言えないが、実際に演技をする選手の感覚やイメージなどは指導者にとって大切な情報につながるため、コミュニケーションは大切な一つの指導方法だと思う。

⑥国際経験について

ジュニア育成強化の一つとして、国際ジュニア大会の参加や、海外合宿・他国との交流会などを行い、国際経験を積ませる必要がある。

オーストラリアでも数多く実施しており、ナショナルメンバーに入っている選手は最低でも年1回は国際経験をしている。ジュニア育成期から自国の国際大会の他に海外で合宿や試合の経験をする事によって選手の自信につながるほか、体操競技に対する自覚もはっきりとし、たとえ環境や場所が変わっても自分の演技を出し切る力がつき強化につながっているようだ。



実際、私自身も経験をしたことだが、国内の試合と海外の試合では、同じ精神状態でもやはり雰囲気や環境が大きく違い、自分の演技を十分出し切るのにかなり苦労をした事を覚えている。

器具の違い・試合会場の雰囲気はもちろん、語学の違いや食事の違いなどすべてがいつもと違う環境でいかに平常心で自分の演技を100%出し切るかは、国際経験の慣れによって強化につながると感じる。その他、外国選手の演技を間近で見ることによって選手にとっていい刺激にもなり、体操に対する姿勢も変わってくると考える。特に低年齢化が進んでいる女子体操は、16歳から国際に出場できるが、十代で国際に出場するレベルまで育成しなければいけないため早期に海外へ派遣し、国際経験を積ませることによってかなり強化につながるため、チャンスがあればなるべく数多く海外の選手と接する機会を作るべきだと強く感じた。

⑦National Championships について

5月15日から23日にかけて、シドニーでNational Championshipsが行われ、観戦・視察する事ができた。

この試合は、全オーストラリアの試合で、各州で勝ち抜いてきたLevel1から10までの選手と全National Levelの選手が出場して、全オーストラリアのチャンピオンを決める試合である。

初日、会場に到着して試合会場を見たとき一番初めに驚いたのは、会場が国際大会と同じポディウムになっていた事だ。関係者に聞いたところ、この試合では毎年この様なポディウム会場にして、国際大会と同じ条件で行うとの事だった。そして、ジュニアの頃からポディウムで試合をする経験をさせ、シニアに上がった時にはポディウム会場でも動じないように慣れさせるという目的でもあるとの返答だった。



International team と International junior team

日本の場合、日本代表を決める予選になればポディウム会場は見かけるが、全日本選手権ではポディウム会場はめったに見かけない。しかもジュニア選手、特に小学生（全日本ジュニアの選手権1に該当しない年齢）はポディウム会場を経験できる環境がない。

国内の試合でポディウム会場での試合はとても興味深かった。

もう一つ、すべての試合は2日間の合計で争われていた。日本では、シニアの選手は経験があることだが、小学生から2日間試合をすることはほとんどない。練習の強化の他にこの様な細かな事まで国際に向けた強化が進んでいるところは感心させられた。

MBCからはInternational Level 6に2人・10に1人・International Juniorに3人出場した。International Level 6に出場した2人は、今回が初出場であった。

⑧世界選手権大会について

11月21日から27日までオーストラリアのメルボルンで世界選手権が開かれた。ちょうど、私の研修期間終了間際の期間で行っており、研修先でもあったため、視察する事ができた。

今回の世界選手権大会はオリンピックの次の年でもあり、個人総合・種目別のみでの大会であった。男女共オリンピックで活躍した選手が数名引退や怪我のため欠場し、逆に女子に関して、今年で年齢制限が解消され（16歳）初の出場をした選手もあり世代交代の時期を感じさせる試合となった。

また、今回は個人総合・種目別とあって各国各種目のスペシャリストを選出しており、特に種目別はさまざまな国が決勝に残るといふかなり面白い試合だった。

日本チームも今回は個人総合・種目別大会のため、男子5人・女子4人の参加となった。男子は2人個人総合に、3人種目別にエントリー、女子は1人個人総合に、3人種目別にエントリーした。

男子の個人総合は、富田選手が優勝、水鳥選手が2位という圧倒的に日本が強いという印象を与えた。女子は大島選手が決勝に残り、また黒田選手が16年ぶりに種目別決勝に残るといふ快挙を成し遂げた。大島選手は、決勝でミスがあり19位と振るわなかったが、黒田選手は0.05の差で4位といふ快挙に終わり、日本体操女子復活の兆しが見えた試合となった。

女子の個人総合では、アメリカが優勝・2位という圧倒的な強さを見せて、しかも優勝との差が0.001という前代未聞の接戦であった。3種目目までは、体線の美しいLiukin選手が姿勢欠点もなく完璧な演技でトップを張っていた。しかし最終種目ゆかで、アメリカのもう1人の選手Memmel選手がパワフルで豪快な演技をし、わずか0.001の差でMemmel選手が逆転優勝を果たした。二人ともエレガントとパワフルで対称的な二人の戦いで観客を楽しませてくれた。

種目別ではさまざまな国の選手が残るといふ興味深い試合となった。

今回の試合ではミスが多く有力選手が予選で敗退するという光景も見られたが、逆に来年から変わる新ルールに対応しながら演技構成をしている選手が多く、昨年のオリンピックから演技構成を変えてこの世界選手権に出場している選手がかなり



いたように思う。そのため、まだ調整不足が見られミスが多い試合となったと感じた。

私は、久しぶりに世界選手権を開催地で視察する事ができたが、今回の試合で一番感じたのは、世界的に女性も男性的な要素が技に入っており、パワフルな体操になりつつあるせいか、エレガントだといえる選手が少なくなっているように思う。それは、各技の実施時に見られるつま先・ひざの曲がりや姿勢、体形にある。技に追い込まれ、芸術性を忘れかけているように感じた。技を追い込んで演技構成に入れるのも良いが、体操競技の原点である美しい体操を忘れずに強化をしていかなければいけないと強く感じた。

（４）研修を終えて

まず、オーストラリアでの研修にあたり渡豪前から帰国まで、たくさんの方々に大変お世話になりこの研修を無事終える事が出来ました、本当にありがとうございました。

この研修を通して、色々な方との出会いや日本以外の国内の試合や合宿の視察など、実際に海外に渡って自分の目で見て学ぶ事ができ、視野を広げる事が出来ました。

今までわからなかった日本の良い所を見つける事ができ、またオーストラリアの選手たちの体操に対する姿勢や考え方・選手とのコミュニケーション、子供達を教えるにあたっての指導方法などを多く学びました。自分自身が体操を通して積み重ねてきたたくさんの経験を生かし、これからの選手に伝えていきたいと同時に指導をしたいと思います。

研修を終えて日本に帰国した後、6歳から11歳の選手の指導をしている現在、子供達の体操に対する姿勢や考え方がまだまだ甘いと感じています。この問題は、体操競技としては、トップレベルまで長く育成するにあたって小さい頃からオリンピックに向けて意識の高い指導をしていかなければならない一番の問題だと言えるでしょう。

この様なメンタル面の指導や、選手・指導者のコミュニケーションを日本なりにうまくとっていき、解決していかなければならない事であると感じました。

指導者の世代交代が少しずつ進行している現在、数年後には私たちの世代が先頭に立って日本女子体操を引っ張っていかなければならない時代が来る。それと同時にルールも変わっていく。常に新しいルールに対応できる選手の強化をし、日本女子体操復活を進める事が出来るように指導していかなければならない、それが私達、世代の仕事だと強く思っています。

この研修で学んだ事を皆さんに伝えながら、今後の日本体操界の発展に貢献していきたいと思います。

最後に、とても充実した研修の機会を与えてくださった独立行政法人日本スポーツ振興センター、日本オリンピック委員会、日本体操協会、そして快く受け入れてくださった関係者各位の皆様にご心から感謝いたします。本当にありがとうございました。