

## 研修員報告〈体操／新体操 松永里絵子〉



平成15年度・長期派遣  
(体操／新体操)



### I. 研修題目

強化育成システム及び指導法

### II. 研修期間

平成15年10月5日～平成17年7月12日

### III. 研修地及び日程

カナダ (バンクーバー)

#### (1) 主な研修先

平成15年10月～平成16年3月 Club Elite

平成16年6月～平成17年7月 Club Planet Rhythmic Gymnastics

#### (2) 受け入れ関係者

- ・ Canada Rhythmic Gymnastics Association
- ・ Lori Fung (Club Elite コーチ及びオーナー)
- ・ Natasha Korkh (Planet ヘッドコーチ)
- ・ Alla Krivchun

#### (3) 研修日程

##### ①通常研修

カナダ、バンクーバー市のクラブにて実践指導を行いながら指導法及び技術研修を行う。

##### ②特別日程

- ・ 2004. 1. 9～12 Yule Cup、アメリカ・シアトル
- ・ 2004. 1. 23～26 LA Light、アメリカ・サンフランシスコ
- ・ 2004. 3. 6～7 ZONE 5 選手権 (審判)、Vancouver
- ・ 2004. 3. 13～14 Canada選手権、Serry)
- ・ 2005. 8. 22～27 Summer Camp、Harrison Hot Spring
- ・ 2006. 2. 27 Planet Cup (審判)、West Vancouver
- ・ 2006. 3. 12～13 ZONE 5 選手権 (審判)、Vancouver
- ・ 2006. 6. 17～19 BC Provincial、Victoria

### IV. 研修概要

#### (1) 研修題目の細目

- ・ Canada (Vancouver) のスポーツ環境 (トレーニング施設及び学校教育システム)
- ・ NCCPシステム (コーチ一貫指導法)

- ・ジュニア選手のトレーニング
- ・ジュニア選手の細分化システム
- ・Canada国内ルール

## (2) 研修方法

バンクーバー市にあるクラブを拠点とし、研修期間の前半、約5ヶ月をClub Elite 残りの約13ヶ月をClub Planetでチャイルドからジュニア選手まで段階を追った指導法及び強化育成システムを研修した。

## (3) 研修報告

Canadaは現在世界で中間に位置し、日本とほぼ同じ位置レベル、もしくはやや低い位置にいる。しかしジュニアの強化がとて進んでおり将来を背負っていくジュニア層は着実に厚くなってきている。日本も同様にジュニアの強化が年々進んでおり選手層も厚くなってきているものの、このままでの状況で行くと何年後に、日本は追い抜かされてしまってもおかしくはない状況まで来ていると共に焦りを感じた。新体操の強豪はロシア・ウクライナ・ベラルーシと旧ロシア勢が占める中、なぜ私がCanadaを研修地に選んだかと言うと、旧ロシアのスポーツに対するシステムと日本のシステムでは比べようがないと思ったからである。と言うのはロシアでは、学校へ行く時間を練習に使う、言うなれば朝から晩まで練習できる環境が当たり前のようにあるが、日本では、学校とスポーツを両立しなければならない状況であり、ロシアその物の練習が日本の子供達にとって、日本と言う環境で生かせるかと言うと、少し疑問であった。旧ロシアの強化トレーニングの内容をコーチが勉強し練習に少しずつ取り入れることはレベルアップにおいて必ず必要とされるが、私は日本とほぼ同じ環境の中で(学業とスポーツの両立)ジュニアが着実に伸びてきているCanadaという国でどのような強化システムが存在するのか、とても興味を持ち、Canada (Vancouver)での研修を希望した。

2003年10月5日～約5ヶ月間Canada VancouverにあるClub Eliteと言うクラブで研修を行った。そのクラブはロサンゼルスオリンピックの金メダリスト、ローリー・ファンが経営するクラブである。その後2004年6月～2005年7月までの13ヶ月間はロシア人の経営するクラブ、Club Planet (選手・コーチともにCanada移民のロシア・ウクライナ人) 今で言う新体操の強豪国が集まるクラブで研修を行った。

### ①Canada (Vancouver) のスポーツ環境 (トレーニング施設及び学校教育システム)

各クラブ、地域の体育館・小学校・教会等を借りて練習を行っている。そこには練習用のマットは必ずあるが天井は高いところもあれば低い所もあり、バレエレッスン用のバーもあるわけではなく、けして環境に恵まれているわけではない。しかしこれらの施設は国が経営している為、使用料が安く、その上各Community Centerとクラブが提携をし(政府がBack up)選手発掘として、4歳～6歳までを対象とし、3ヶ月を1講座とし気軽にスポーツを楽しむ事ができるクラスを設けている。多くの子供達に気軽に沢山のスポーツを経験させる事で子供自身が自分に



あったスポーツを見付ける事ができ、さらにコーチ達は、少しでも多くの子供達の中から可能性のある子を見つけ出す事が出来る、という利点がある。

又、中学・高校生になると、週45時間以上特定のスポーツを行っている子供に対して学校での免除がある。と言うのは、学校の体育の時間を練習にあてる事が出来るというシステム。練習が午後早くからある為その分学校を早く切り上げたり、朝練習をしている為に少し遅く登校したりすることが可能である。スポーツやクラブによって練習時間はさまざまなので、それに対応して臨機応変に早退・遅刻が可能というわけだ。これらは全ての学校が対応しているわけではなく、Vancouverでは2・3校対応している学校があり、これから可能性のある選手、もしくは週45時間練習をしている選手、もしくは練習を必要とする子供はそれらの学校へ自己希望で通う事が出来る。いわばスポーツ学校のようなものかもしれないがその学校へは普通に通っている生徒も沢山いる為、スポーツの分野だけの子供達が集まるわけではなく、幅広い分野での仲間と知り合える事が出来るこのシステムは学業とスポーツを両立しなければならない国において、とても良いシステムではないかと感じた。

## ②NCCPシステム（コーチ・一貫指導法）

日本では国体へ出場するコーチ・監督はC級スポーツ指導員の免許がなければならないが、Canadaでは指導者に対してNCCPシステムというのがある。Level 1・2・3・4と4段階に分けてあり、新体操を指導するコーチは必ず取得していなければならない上、その資格がないと子供達を指導してはならないという厳しい規則がある。これは逆に専門スポーツの指導においてコーチは正しい知識で子供を指導しなければならない、プロフェッショナル的な、考えのように思える。

内容は各レベルによって違うが私はLevel 3の講習に参加し勉強することが出来た。本来ならばLevel 1を取得後Level 2・3と段階を踏んでいくが、BC州体操協会が私に対しCanadaでの研修の一貫と言うことでLevel 3を受講することが出来た。またCanadaではナショナル選手を指導する際Level 3の取得が絶対条件となる。

Level 3の講習は3日間朝8時～夜21時までとても厳しい日程だった。内容としては、それぞれの意見からディスカッションを中心に、選手により良いプランを生み出し、実際に選手を使って実践指導していくと言うものであった。ディスカッションの内容はさまざま、「トレーニング内容（バレエ・ライン・難度・筋力・作品構成）」、「現在不鮮明になっているルールの整理」、「実際に世界選手権のビデオを観て難度が取れるか取れないか」、「どのようにしたら確実に難度として取ることが出来るか」、「審判からの見方とコーチとしての見方の違い」、「メンタルトレーニング」、「お酒とタバコがスポーツに及ぼす影響」、と多くの角度からディスカッションを行った。さらに課題として出されたものは、

### 《トレーニング内容の組み立て方》

- < 1 > ナショナル選手、3時間の練習時間でどのようなトレーニングプランがより効果的か、（シーズン・シーズンオフの両方）3人一組でプランを立てる。
- < 2 > ジュニア選手、2時間の練習時間でどのようなトレーニングプランがより効

果るか3人一組でプランを立てる。

< 3 > 10歳～15歳の子供を対象とした1週間の食事メニューを考える。

である。以上3点を中心として講義が進んでいった。< 1 > < 2 >についてはグループでプランを立てた後、実際に子供達を使って実践指導を行い< 3 >については一人一人1週間の食事メニューを考え、その経緯・理由を発表し最後に最善のメニューを作るという形だった。

< 1 > < 2 >は下記に表した通り、子供達を使って実践指導を行った。

《ナショナル選手3時間のトレーニング》

- 1) 脈上げ→ロープを使って斜めのラインを使用する。途中休憩を入れず続けて行う。  
ランニングステップ (つま先・重心が落ちないように注意すること)  
2重飛び→交差二重飛び (前・後) →スキップ→スキップターン→ロープを4分の1にし歩きながら肩抜き→振り上げ (前後・左右) →ランニング、マット5週→ダッシュ、マット2週
- 2) 柔軟→前後・左右開脚、椅子を2つ使って前・後ろ足を椅子に上げ両手は上へ、2分キープ、横開脚も同様に。片足段差開脚各1分
- 3) 筋力→右開脚～横開脚～左開脚×8セット  
仰向け～両足を垂直へ上げる～両足を床へ×8セット  
うつ伏せ～上体を垂直でキープ～上体を左右にゆっくりひねる×8セット  
うつ伏せ～足首からフレックス～つま先伸ばす×16セット  
うつ伏せ～両手・両足を同時に上げUの字×16セット  
立った姿勢～後ろに振り上げ (手の間から足を出すこと) 左右×10セット  
かかと上げ2番プリエ～かかとを下げず伸脚の姿勢～2番プリエ×8セット
- 3) バレエ→プリエ～タンジュ～ロンド～バランス～ピポット～キープ～バットマン
- 4) アップ→つま先の運動～胸の舵動～ブリッジ歩き～四つんばいで後ろキック～バランス～ピポット～柔軟～ジャンプ

#### 5) 手具

《ジュニア選手2時間のトレーニング》

- 1) 脈上げ→曲をかけ手具を置いて自由に遊ばせる。  
ランニング→スキップ→後ろランニング→後ろスキップ→2つ折ロープで普通飛び→交差飛び→後ろ交差飛び→ランニングステップ→両足飛び→ロープ肩抜き
- 2) 筋力→仰向けバタ足 (上・横・後ろ) 各20→仰向け上体のみ起こす×10→うつ伏せ (手・上体のみ) ×10→ (足) ×10→ (両方) ×10→ (キープ) ×10
- 3) 柔軟→首のストレッチ→肩→8の字→腰まわし→前屈 (徐々に) →開脚→開脚側屈・前屈 (前後左右を含めて) →猫舵動→ブリッジ (下から上へ・上から下へ)
- 4) アップ→マットの斜めのラインを利用して歩きながらアップを行う。  
つま先立ちでゆっくり歩く (手の位置・後ろ～横移動のシンプルなもの)  
→振り上げ (前のみ・横のみ・後ろのみ、全て踵上げ行う) →シャッセ



- (前・後) → 鹿ジャンプ → アッサンブレ鹿ジャンプ → シーザージャンプ  
→ コサックジャンプ → 大ジャンプ
- 5) バレエ → 立ち方のトレーニング → 指先のトレーニング → つま先トレーニング → 床バー（必ず曲ありで行う事） → プリエを少々
- 6) 筋力 → レースやゲームの中で筋力トレーニングを行う。  
同様に手具を用いて行う。

< 1 >のNational選手のトレーニングについては、大して変わった所があるわけでもなく、どの国でも行っているメニューであると言う事が想像できる。実際日本でも行っている。しかし脈上げ・柔軟・筋力・バレエ・アップ・手具（通し）のメニューの中で、脈上げ・アップの2つのカテゴリーについての内容がとても興味深かった。と言うのは、メニューの中で重点を置くものはバレエや柔軟・手具を使ったカテゴリーに思える。私もそのように学んできた上に、バレエは新体操になくはならないものだと今でも思っている。がしかし、脈上げ・アップの内容はとても考えさせられるものだった。アメリカ・カナダの選手は日本選手に比べてとても体感が強い。骨格や人種の問題もあるかもしれないがトレーニングでも言える事ではないだろうかと思ってしまう程だった。バレエを重点にしない代わりに、マットでのトレーニング量のはるかに多い。マットの上で片足に立ったり、柔軟・バランス・ピポットと実に多く10回20回…100回と幾度となく単独ではなく、エレメントの物を中心に行う。その上ロープを使ってのジャンプ・足首のトレーニング。バレエも細かく言えば、それらの内容をバーに手を触れながら（軽い補助の役目）正しい姿勢で確認・トレーニングをするという意味があり、言うなれば同じ内容だが、バレエの注意点として言えるのは、バーを触る程度で行う事によって始めて意味があるが、バーが完全に支えになってしまっていて実際は何の意味もなしていない、という事が良くある。なので、マットで同じような内容のトレーニングをする事によって自分を支えるバーが近くになく、自分の体をどこかに頼る場所がないことから、常に自分の体をどんな位置や格好でもバランスを取れるように自然と体感のトレーニングを脈上げ・アップの中で訓練をしているように思えた。これらのトレーニングが体感へ関連しているかは定かではないが、試してみる価値はあるように思えた。バレエに重点も置きながらも平行してマット上でもトレーニングの内容も同じように考えていかなければならないと思った。これからのルールに耐える体を作るには、強い体、その上過激な柔軟性が要求されてくるので壊れない体作りも必要になってくるだろう。< 2 >のジュニアのトレーニングについては、トレーニングの内容は実に簡単で基本の基本、歩くことから始まり、柔軟、振り上げ、ステップ、ジャンプという流れの中で行う。しかし基本は曲を聴いて自由にそれに合わせて踊る、と言うことを一番重視して行っている。トレーニング中はいろんなジャンルの曲をかけ、そのイメージに合ったトレーニングのステップや手の使い方・足の運び方等さまざまな事をトレーニングに組み込んでいた。曲をかけ子供達を自由に遊ばせる、コーチが曲を止めたら子供が好きなポーズをとって止まる、これを何度も繰り返して行うゲーム感覚的な上、好きなポーズを取らせたり、曲に合うように自由に踊らせると言った想像力・自己主張を高めるトレーニングを行っていた。またリズムを変えた

## スポーツ指導者海外研修事業報告書

トレーニングは子供達にとってとても重要な為、リズムの違ったものを単発ではなく組み合わせて取り入れることによってリズム感も強化している。ジュニア期から勝つことだけや難度・筋力を押し付けるかのようにやるのではなく、まず新体操本来の姿、踊り・楽しさ・美しさ・表現と言った事を重視している内容だったように思える。現在の新体操の傾向として、勝つ為に難度・技だけが評価させるのが現状だが、小さい頃からこのような事を教え込むことによって子供達の希望や夢・やる気を失わせてしまいかねない。そうならない為にももう一度将来を背負っていく子供達の指導のあり方を考えなおす必要があると感じた。

< 3 > 10歳～15歳の子供を対象とした1週間の食事メニューを考える。

	月	火	水	木	金	土	日
朝食	トースト オレンジ ジュース ヨーグルト	オートミール 紅茶 ヨーグルト	トースト ハム オレンジ ジュース ヨーグルト	トースト タマゴ 紅茶 ヨーグルト	オートミール 紅茶 ヨーグルト	トースト ホット ココア ヨーグルト	ホット ケーキ 牛乳 ヨーグルト
昼食	チキン サラダ ヨーグルト フルーツ	スープ 魚 サラダ ほうれん草	スープ チキン サラダ	野菜 低カロリー サンド ウィチ	ジャガイモ	サラダ フルーツ	魚 生野菜 ニンジン キュウリ
夕食	肉 サラダ	ワンタン スープ サラダ	ツナサラダ ポテト	ピザ 野菜スープ	ピーナッツ 肉	パスタ サラダ	野菜スープ ライス
間食	ヨーグルト クラッカー	フルーツ ファイバー ドリンク	リンゴ バナナ	グラノラ クラッカー	豆乳 クッキー	チーズ リンゴ	

大まかな1週間の食事メニューだが、新体操選手は体のラインが重要視される為、食事メニューは練習と同じくらい大切な事だが、見ても分かるように完全に北米タイプの食事メニューである。これを日本人が続けていくには難しい上、摂取オーバーのなってしまうかねない。日本ではもっと栄養バランスを考えた上メニューが考えられていると思う。しかし注意しなければならないのは、成長期の子供に十分に栄養の届いた食事メニューを立てる上に、さらに体のラインが崩れないように、160cm40kg（身長－体重＝120～125）という基準のラインを守るようにしたい。あくまで基準ではあるが、これは家族の協力と共に、自己の強い意思と管理が必要

とされると思う。

### ③ジュニア選手のトレーニング

ジュニアのスタートは4歳からとなっており、レベル分けとしてRecreationクラス・Provincialクラス、Provincialクラス（上）、Nationalクラスと4段階に分けられる。主にレクリエーションクラスは始めたばかりの子が対象で、週1～2回各1時間、曲にあわせて曲に合った踊りステップを踊ることや手具で遊び（ロープ・ボール・フープ・リボンを使用）手具感覚を養う。また新体操に必要な柔軟運動はどのクラスよりも時間をかけて行う。柔軟性を高めるには16歳までが限度と言われており、4歳から7・8歳までの間にある程度の可動範囲を広げ、柔軟な体を作るのに一番重要な時期と言えるだけに、コーチは子供達を泣かせながらも体が壊れないギリギリの負荷をかけ丁寧に柔軟のトレーニングを行っていく。また、そのクラスで今後可能性があると思われた子は3ヶ月過ぎた後に上のクラスへ上がることが出来る。そこではテストがあるわけでもなくコーチの目で判断をした上、Provincialクラスへあげられる。Provincialクラスは週2～3回各2～2時間半でクラブの大半の人数を占めている。そこでやっと新体操らしい運動や基本的な歩き方、手の使い方、バレエレッスン、手具はロープ・ボールを中心として基本を学ぶ。柔軟はもちろん、列になってバランスやピポット・ジャンプの練習も主流になってくる。壁を使わずに自分の体を自分でコントロールしながら片足で立つ事や平衡感覚、ジャンプ力といった内容を反復トレーニングすることで新体操を行う上での体作りを行う。また、このクラスで初めて作品練習を行う。一人一人に作品を与えるのではなく、同じ年齢の子又は同じレベルの子同士で同じ作品を練習する。その目的としては、お互いの作品を見合い一緒に練習していくことでライバル心・競争心が生まれやる気が起きる事、そして互いに注意しあいどこがどういけないのか、そしてどのようにしたらもっときれいに見えるのか、上手く出来るのか等自分だけではなく人の良いところ、悪いところを見て勉強・考えながら練習をする等という目的を持っている。ここまで来ると、個人差やレベルにもかなりの差が生じてくる。そこでProvincialクラス（上）と言うクラスがあり、私はそのクラスを担当していた。このクラスは、Provincialクラスの中でも、可能性があり今後育てていきたいという選手を選抜して少人数で行うクラスである。Provincialがクラブの半数を占めるのに対し、このクラスは5人だけで、コーチが確



Provincialクラス（上）の選手、柔軟トレーニングの様子



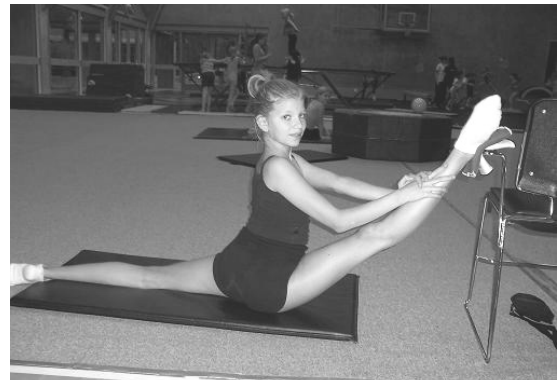
実に細かく目の届く範囲の最大限の人数である。このクラスへ上がる為にはテストが設けてあり、手足の長さ、骨格、柔軟性、脚力、筋肉、両親の体系等さまざまな要素をみて合格した子供がProvincialクラス（上）へ上がることが出来る。

新体操は、能力と共に容姿(手足が長い・顔が小さい・骨盤が狭い等)も重要であり、ある程度の能力は鍛えることが出来ても容姿、生まれ持ったものや遺伝の関係、トレーニングではどうにもならない事も必要不可欠な要因な為、両方を兼ね備えた子供のみが上のクラスへ上がれるという厳しい条件がある。このクラスではNationalクラスへの準備として選手一人一人にとっても丁寧にコーチが指導する。柔軟、ピポット、バランス、ジャンプそして作品を一人一人に与え、州の試合に向けて練習を積んでいく。ロープを使って体力作りを行い基本の手具操作、柔軟、壁を使ってバランスの練習、ジャンプ、2回に1回の割合で足に250グラムの重りを付けてアップを行い脚力のトレーニングも行う。多い子で週4回、3時間の練習だがコーチが付きっきりで細かく指導し練習をしている為、6歳～10歳までの子供には体力的な面でこの時間が限度のように思える。その上学業もある為、小さいには子供には厳しい内容かもしれない。

NationalクラスではProvincialクラス（上）から上がってきた子がほとんどでそのクラスへ上がる為のテストはない。前の段階で厳しいテストを合格してきた子供達なのである程度のものは兼ね備えている。しかしNationalクラスになると自分だけの問題ではなくなってくる。というの



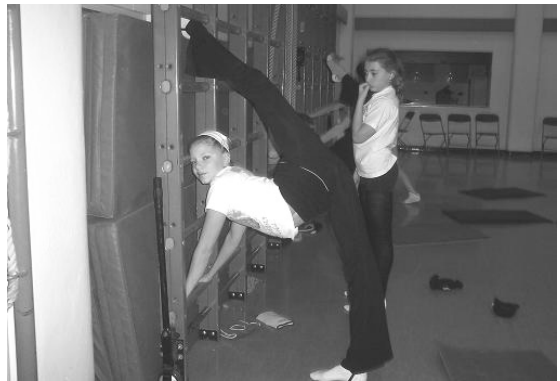
椅子を使った柔軟トレーニング



椅子を使った柔軟トレーニングNo.2



肩・腰の柔軟トレーニング



ろく木を使った柔軟トレーニング





は、年間の試合数も増え遠征費も全て自己負担な為、両親の協力理解、又試合で学校の欠席が多くなる為学業との両立や違う方向へ進みたくなった、など数々の問題が生じ、結局辞めていってしまう子供も少なくはない。ロシアのように国家体制で行っている国のようには、なかなかうまくは行かないのが問題である。

Nationalクラスの練習量は週6回4時間～6時間、日曜日は完全オフの日、土曜日は学校が休みの為朝から夕方まで練習することが出来る。練習の最初はロープを持ってステップやジャンプで脈上げを行う。次に体が温まったところで柔軟。椅子を使って180度以上開脚が開くように何分も同じ姿勢で止まっていることも少なくはない。又、肩関節や腰の柔軟も同様に行う。次にバレエレッスンでは基本的なプリエ・タンジュ・バットマン、応用編としてコンビネーションの練習も行う。そしてマットの上で作品のエレメントの練習や曲にあわせて難度の練習も行う。これらが全て終了してから作品の練習に入る。アップ・基本練習は練習時間の3分の2を占め残りの3分の1で作品練習を行う。シーズンに入るとトレーニングと作品練習が半々の割合になるが、大抵は基礎トレーニングをしっかりと毎回行う。これらのトレーニングは毎回同じ内容ではなく、違う内容のものを行って体の至るところまで均等にトレーニングを行っていく。

作品練習は1回の練習で2種目行う。1分30秒の作品を4・5回に分けて最初は部分で曲を止め細かく注意をしていく。そして何度も反復練習を行い最後に1分30秒の1本通しを2～3本行う。仕上がりがよければ次の種目に移り、仕上がりが悪ければ、何度も何度も仕上がるまで通し続ける。その為1日1種目で終わってしまうこともあるが、作品の完成度を高める為には選手・コーチ共に妥協してはならない点である。選手もその部分を理解している為に意地でもコーチの指導についてくる。これらの練習が集中力を高めたり、試合でミスをしないうで成功する第一歩となる。このようなトレーニング内容で州の大会や国際大会への備えを行っていく。

私が子供達を指導して一番感じたことは、子供一人一人がとても自立しており、自分の意見をきちんと持っていること。日本の子供では想像もつかない程、コーチに自分の意思をはっきり伝え、トレーニングでも、なぜこのようなトレーニングが必要なのか、このトレーニングは何の役に立つのか…などと言うことを自分で納得しないとやらない、という程意思がはっきりとしている。その為、コーチと選手がディスカッションを行いながらお互いが納得し練習をしていくという事が出来た。日本の6歳7歳の子供ではこのような光景は見れないような気がするがコーチと選手の関係が重要なように、コーチ・選手の2人3脚で練習を作っていくこともとても重要に感じた。

#### ④ジュニア選手の細分化システム（Canada BC州内）

選手の強化は日本とほぼ同様で各クラブでの強化が前提で日本の公式大会ではチャイルド・ジュニア・シニアと大きく分けて3つに分けられるが、カナダBC州では選手を年齢別・又はレベル別に細かく分類されている。（次頁表参照）

例えば、図のAge categories Pre-Child 1、6歳～8歳の選手はAge Groupsの中でLevel 1にのみ属する為、手具はフリーの作品のみ出場できる。Pre-Child 2、

BC Individual Provincial Program

	Level1	Level2	Level3	Level4	Level5	Level6
<b>AGE</b>						
<b>Age categories</b>						
<b>Current National Stream:</b> <u>Child: 9-10, Novice 10-12, Junior 12-14, Senior 15 up</u>						
<b>BC Provincial Stream:</b> <u>Pre-Child (1 or 2) 6-8 Child: 9-10, Novice 11-12, Junior 13-14, Senior 15 up</u>						
<b>Age groups</b>	Pre-child-1 Pre-child-2 Child Novice Junior Senior	Child Novice Junior Senior	Child Novice Junior Senior	Novice Junior Senior	Junior Senior	Junior Senior
<b>GENERAL</b>						
<b>Number of apparatus</b>	2	3	3	3	3	3
	Free, Rope	Free Rope Ball	Free Ball Ribbon	Rope Hoop Ribbon	Rope Ball Clubs	Hoop Clubs Ribbon
	<b>Pre-Child 1</b> (Free)					
	<b>Pre-Child 2</b> (Free Ball)					

の選手も同様Age Groupsの中でLevel 1のみ属するのでフリー・ロープのみ試合に出場することが出来る。しかし次のAge categoriesのChild・Novice・Junior・Seniorの選手はAge GroupsのLevel 1～Level 3の3つのLevelに属する為、自分の好きなLevelを自由に選ぶことが出来る。大抵はコーチの判断でレベルを決めていくがLevelによって種目が違って来る。ChildでLevel 1を選んだ選手はフリー・ロープの2種目作品を行わなくてはならない。Level 2を選んだChild選手はフリー・ロープ・ボールの3作品を、同様にLevel 3を選んだChild選手はフリー・ボール・リボンの3種目を行わなければならない。と言うように、Levelによって種目・ルールが違っている。(ルールについては次の章) Levelが低いほど簡単な種目で設定されており、Levelが上に行くほど扱いにくい種目(Clubs&Ribbon)が入ってくる。Level 1・Level 2と通過せずいきなりLevel 3で試合に出場する事も可能だが、大抵の選手はLevel 1～Level 2～Level 3と順を追っていく。ロサンゼルスオリンピック金メダリスト、カナダのローリー・ファンもLevel 1を1年、Level 2を



<b>Length of music</b>	Follow FIG code (i.e.1:15 to 1:30 minutes)					
<b>Type of music</b>	Follow FIG code					
<b>Leotards</b>	Follow FIG code					
TECHNICAL REQUIREMENTS						
	Level1	Level2	Level3	Level4	Level5	Level6
<b>Allowed Isolated difficulty values</b>	A, B	A, B	A, B	A, B, C	A, B, C, D	A, B, C, D
<b>Allowed difficulties in combinations</b>	-	A, B	A, B	A, B	A, B, C	A, B, C, D
<b>Total Difficulties</b>	6 (6 isolated)	6 (5 isolated +1 combo)	6 (4 isolated + 2combo)	6 (4 isolated + 2combo)	7 (4 isolated + 3combo)	8 (4 isolated + 4 combo)
<b>Number of difficulties in a combo</b>	Only two difficulties are allowed in combos (as oppose to 3 in FIG)					
<b>Compulsory body movement groups</b>	3 out of 6				4 out of 7	4 out of 8
<b>Maximum Technical Score</b>	1.2 point	1.4 point	1.6 point	2.0 point	3.4 point	4.8 point
<b>Selectable body elements</b>	FIG list but observe value of difficulties. Difficulties higher than what is permitted will only be valued at the highest permitted value. For example, for a level 1 gymnast, a difficulty C performed successfully will only be valued as a B.					
ARTISTIC VALUE (in alignment with FIG)						
<b>Use of body/Originality</b>	As FIG					
<b>Mastery</b>	As FIG					

2年、Level 3を3年、と1年で1 Level行っていたそうである。このシステムは個々の能力によってLevelが選べる事で、選手にとって種目の基本を丁寧に順序だて学んでいく事が出来き、無理のない範囲で行う事が出来る良いシステムのように感じる。またこのシステムの中でFreeと言う文字が目立つが、これは手具を持たないで踊る事である。新体操は手具（ロープ・フープ・ボール・クラブ・リボン）と一体となって踊るのが本来の姿だが、曲に合わせて踊る以上、表現力も重要になってくる。手具がある事により手具に気をとられ基本や表現が薄らいでしがちだが、このシステムではFreeがあることで、手具に気をとられず基本や表現を丁寧に言うように工夫されている。日本ではここ近年チャイルド選手権でFreeの作品を試合形式にして行っているが年に1回しか開催されず、カナダBC州のようにここまで細かいシステムはない。しかし子供の頃は感受性も高く吸収力も高い、可能性を無限大に秘めているので、細かくレベル分けをして表現ができる子供が育つようなシステムの導入が必要だと思われる。

⑤Canada国内ルール

カナダ国内では国内ルールを独自に設けている。もちろん国際大会に通用するわけではないがこのルールをベースとして国際ルールに発展する事が出来るような効率の良いルールが用意されている。前章で述べた選手の細分化システムに伴い、レベルによってルールが異なる仕組みになっており上記の表がカナダBC州における

国内ルールである。見て分かるように、曲、難度の種類、アーティスティックについては公式のものと代わりがないが一番大きく変わる所と言えばテクニカルの数、種類、コンビネーションの数である。国際ルールはテクニカル10.00満点、アーティスティック10.00、実施10.00満点、に対し、国内ルールはテクニカル1.2～4.8点満点、アーティスティック5.00点満点、実施10.00点満点である。もちろん実施についても国際と変わりはなく、テクニカルについてはレベルに合わせて設定がされてある。例えばLevel 1の選手はMaximum Technical Score1.2Point Isolated difficulty values A,B Total Difficulties 6 になっている。テクニカルは1.2点満点（Maximum Technical Score1.2Point）でその中の難度数は最高6個まで、（Total Difficulties 6）またその6個の難度はA難度もしくはB難度（Isolated difficulty values A, B）で行わなければならない。Level 5ならばテクニカルは3.4点満点（Maximum Technical Score13.4Point）でその中の難度数は最高7個（Total Difficulties 7）またその7個の難度はA難度、B難度C難度D難度（Isolated difficulty values A, B, C, D）で行わなければならない。さらにLevel 1と違う所は（Total Difficulties 7）の後に（4 isolated + 3 combo）と言うのが付け加えられているが、これは最高7個の難度の中に3種類（3個）のコンビネーションを入れても良い、と言う解釈である。コンビネーションを行う際の難度の種類はA, B, C（difficulties in combinations A, B, C）の難度のいずれかの種類を使用してコンビネーションを作る事が可能と言う意味である。現在の国際ルールではA難度から始まりJ難度までであるが、この国内ルールではどんな高い難度を正確に行ったとしてもルール表に表示されていない難度の価値のものはカウントしないと言うことになる。

日本でも国内ルール（チャイルド）と言うのを設けているが日本のルールは国際へ通用する難度とは全く違ったものを評価するような形になっている。利き足（好きな足）だけを使用しないように左右対称に同じ難度を行う事、ルルベで立つ、シャッセ、ランニング、両足垂直飛び…等といった初歩段階のものだけをルールに乗っ取り作品導入しなければならない。その為、基本を重視し体の事を考えたルールになっておりとても共感出来るものの、カナダの国内ルールと比べると多少レベルが低いように感じる。それに対しカナダBC州の国内ルールはというと、難度は変わらないものの、国際ルールでも通用する難度を少ない数でいかに正確に出来るか、レベルの低い段階から難度の正確性を意識付けすることにより、国際ルールへ発展していった時にもすぐに対応できるように構成されている。両方のルールについては賛否評論だと思うが、個人の意見としては、ルール設定が低い状況で、国際ルールへ発展していくのかと言うと多少疑問な点がある。このような難度は毎日のように練習で取り組んでいることであり、もう少し国際レベルへ発展できるような、カナダの真似をするのではなく日本独自のルールをもう少し詰めていく必要があるように思う。



#### （４）研修成果の活用計画

Canadaでの研修は技術的な面以上に選手の強化システム及び指導者の徹底された教育・システムについて学ぶことができた。技術面からいえばロシア・ウクライナ等の強豪国でのトレーニングが日本でもだいふ浸透されてき、選手層も着実に上がってきているものの、それと平行して指導者の徹底されたシステムが確立されているかと言うと、まだ薄い部分があるように思われる。Canadaでは専門スポーツの指導者の地位が確立されており、それに加え資格が必ず付いてくる。よって指導者たちは一貫された指導方法プラス独自の指導方法を組み合わせそれぞれのカラーをいうものを出している。学業とスポーツを選手が両立をしなければならない国において、ロシアのように朝から夜まで練習できるような環境にない子供たちはロシアのトレーニングを真似するのではなく、いかに少ない時間で効率のよいトレーニング方法を学んでいく事が出来るかが重要になってくる。そのためには選手以上に指導者の教育が必要でありCanadaではNCCPシステムがあることにより指導者の徹底されたシステムが存在する。また、選手の細分化システムでも言えることで、Level分けすることでコーチの指導する観点がそれぞれ変わってくる上に、急に国際ルールで行うことは難しく、選手に希望ややる気を失わせてしまう。その状況をなくさせる為にも、難度は通常のものを使い、難度数を抑え点数を選手に与える、という方法で国内ルールは考えられているように思われる。これらは結果として選手に対し、希望とやる気を与え、最終的には国際ルールも対応できるようなものになっている。日本では、ここまでの徹底されたシステムがまだ確立されておらず専門スポーツの指導者の地位が低いこと、新体操は日本においてマイナースポーツだけにその部分ではまだまだ出遅れているように感じる。日本に帰り、日本体操協会の一員となり日本の新体操界の発展のためにCanadaで学んできた事を少しでも生かせるように、そしてその中に日本のカラーというものを取り入れて、強化・育成に取り組んでいきたいと思う。

#### （５）その他

1年半の研修にあたり、すばらしいチャンスを与えてくださった日本オリンピック委員会、日本体操協会、カナダ体操協会、そして研修場所であるClub Elite, Club Planet、多くの関係者の方々に心より感謝すると同時に、指導者としてこれからも多くのことを学び選手強化育成に貢献していきたいと思う。



Club Planet の子供たち、サマーキャンプ Hot Spring にて