

研修員報告〈陸上 今村 文男〉



平成17年度・短期派遣
(陸上競技)



I. 研修題目

- ・イタリア競歩選手におけるトレーニング方法とコーチング研修
- ・競歩のトレーニング理論とスポーツ医科学の活用方法

II. 研修期間

平成17年9月9日～平成18年9月1日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

- ・Centro Federale di Marcia
- ・Scuola di Marcia e degli sport di Saluzzo

(2) 受け入れ関係者

- ・Sandro DAMILANO (イタリア陸連 競歩強化委員)
- ・Maurizio DAMILANO (国際陸連 競歩委員)
- ・Pietro PASTORINI (イタリア競歩協会代表)

(3) 研修日程

①通常研修

- ・Centro Federale di Marciaを強化拠点にしているSandro DAMILANO氏のアシスタントコーチとしての活動
- ・合同合宿や研修会、強化会議などへの参加

②特別研修

- ・La Marcia, sviluppo tecnico e giudizio (国際競歩会議) の報告
- ・スペイン陸連の強化拠点視察
- ・ナショナルチーム高所トレーニング帯同
- ・国際競技会視察 (ナショナルチーム) および国内競技会視察

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

【通常研修】

①イタリア競歩を取り巻く環境

- ・Centro Federale di Marciaの役割
- ・イタリア競歩の強化システム
- ・専門種目コーチング研修 見聞記

②イタリアにおける一貫指導システムの理念

- ・普及・育成・強化の概要
 - －ジュニアからシニアへ－
- ・スポーツ強化拠点
 - －FIAMME GIALLEの取り組み－
- ③イタリアにおける国際競技力向上戦略
 - ・メダル獲得の歴史と伝統
 - ・選考会と年間競技カレンダー
 - ・プロジェクト・タレント
 - ・世界で戦うために
 - －日本競歩の展望－

【特別研修】

- ①国際競歩会議からの報告
(研修先：Centro Federale di Marcia)
- ②スペインオリンピックセンターからの報告
(視察先：Centre d'Alt Rendiment)
- ③イタリアナショナルチームの高所トレーニングから報告
(研修先：Val Senales, Melano ITALIA)
- ④ヨーロッパ選手権からの報告
(視察先：Goteborg SWEDEN)

(2) 研修方法

2005年9月9日よりイタリア・ピエモンテ州サルツォにある競歩強化センター(Centro Federale di Marcia)が受け入れ先となり、ここに拠点を構え研修を行った。イタリア陸連の競歩強化施設にも指定されており、この施設を中心に指導されているサンドロ・ダミラノ氏に師事を仰いだ。具体的には、日常練習のサポートとこの施設で行われる合宿や研修、会議などを通してイタリア競歩の強さを学ぶことにした。また、施設外では、国内および国際競技会の視察、高所トレーニングにおいては、ナショナルチームに帯同し、主要競技会へ向けたコンディショニングについて研修をすることとした。

(3) 通常研修報告

①イタリア競歩を取り巻く環境

1) Centro Federale di Marciaの役割

イタリア・北部に位置するピエモンテ州トリノ近郊(南西60km)にあるSALUZZO(サルツォ)に設立されたイタリア競歩の強化拠点、Centro Federale di Marcia(以下、競歩センター)は2002年8月から本格的に機能している。また、この施設には、市民の健康づくりのためにイタリア競歩協会も設立されており、地域型スポーツクラブのような役割を担い、市民への健康ウォーキングの普及や各種イベント、そして、ウォーキングインストラクターの育成に寄与している。

イタリアには、競技種目ごとに陸連指定の強化拠点があり、FORMIA(短距

離、跳躍)、TIRRENIA(中長距離)、SCHIO(投擲)などがある。それぞれの種目特性に応じた機能的な施設とトレーニング環境になっているのが特徴だ。

ここ競歩センターには、宿泊施設(ツインルームが7部屋)および大小の会議室、トレッドミルなどを備えた機能的なトレーニングルームなども併設されており、ジュニア、アンダー23、シニアなどの強化合宿や陸連強化委員の会議、そしてコーチ研修、さらには、国際会議や



Centro Federale di Marcia

諸外国からの合宿受け入れなど多目的に利用されている。また、この施設を中心にコーチングをしているのが、イタリア陸連有給コーチのSandro DAMILANO氏である。現在、イタリア代表5人の専任コーチで、30年来、イタリア競歩に関わり、これまで主要国際大会において38個のメダルを獲得(うちオリンピック1、世界選手権2の金メダル)させている。指導している選手は、全員が年間を通して、競歩センターで、合宿生活をしているわけではなく、近隣の者は自宅から遠方の者は、目的に応じて、月2週間ほどの合宿生活を送っている。

2) イタリア競歩の強化システム

日本では、学校教育の一環として、クラブ活動がある。陸上競技においても、中学から大学までのジュニア期における活動拠点といっても過言ではないだろう。

そして、この時期における指導者は学校の教員であり、今日では、その指導者が勝利志向に徹したコーチングを行っているということを耳にする。その結果、段階に応じた適切な現場指導が行えず、早熟や燃え尽き症候群などといった言葉で専門誌や新聞などの活字媒体で、社会問題として取り上げられている。

指導現場に携わるものが、年齢や発育発達などを配慮せず、段階に応じたトレーニング方法を理解していない結果だと感じている。一方、イタリアでは、地元にある地域クラブが中心となり、そこで指導するコーチは、皆、イタリア陸連指定のコーチング研修を受講した有資格者のみが現場指導を行っている。そして、競技会においても非常に細かい年齢区分に分けられている。(表1)

日本においても、各競技団体向けの指導者講習会が日本体育協会などの主催で行われているが、特に受講義務がないので、多くの現場指導者は、経験則や感性に頼る指導となっているのが現状である。そこで、イタリア陸連の取り組みを紹介したいと思う。

イタリア陸連のコーチ資格には、地域クラブ、州、そして、イタリア陸連傘下の強化拠点でコーチングが可能な資格があり、特にナショナルレベルに達しているアスリートを指導するには、専門種目特別研修を受講しなければ、コーチング現場に携わることができない。そして、資格を継続するには、年1回行われている特別研修の受講が義務付けられており、専門種目のコーチングスキルを高めるには必須と



表1 陸上競技におけるイタリアと日本の年齢区分

	競技会区分	イタリアにおける区分 (西暦区分)	日本における区分 (学年区分)
1	プチニ	～9歳	小学生
2	ソルディエンティ	9～10歳	小学生
3	ラガッティ	11～12歳	小学生
4	カデッティ	13～14歳	中学生
5	アリエビ	15～16歳	中学/高校生
6	ジュニオ	17～19歳	高校/大学生
7	プロメッセ	19～23歳	大学/社会人
8	シニオ	23歳～	社会人
9	ベテラノ	35歳～	社会人

いえる。交通費、宿泊費などの費用負担は自費で、期間は1泊2日である。

競歩種目においては、競歩センターが研修先となる。今回行われた特別研修の項目は、競歩のトレーニングに関する国際情報、ジュニアからシニアへの移行に関する留意点、国際審判員の判定傾向などの講義である。そして、実技研修では、担当講師のコーチング現場へ行き、その日の練習を見ながらトレーニング時の留意点や動きの着眼点の説明を受けながら、必要に応じて、質疑応答の時間が取られる。このような取り組みを通して、トップアスリートに対する指導方法やその指導に関する情報共有がなされている。



3) 専門種目コーチング研修 見聞記

種目別に行われるこの特別研修は、トップ選手を指導する上で必須であり、どの種目においても講師の方々は、メダルを獲得させた指導実績のある方々が多いようである。

競歩種目においては、お世話になっているサンドロ・ダミラノ氏が行っている。実際に研修を受講した感想は、トレーニングの原理原則をふまえ、トレーニング実績を数値化し、客観視できるデータを分析することでトレーニング強度の最適化を図っている事が特徴だろう。

我々、日本人とは、異なる社会環境であるがコーチングにおける理想を持ち、日本の社会情勢や競技者個々人のパーソナリティを考慮したコーチングを身に着けなければ、いけないと感じた。

専門種目コーチング研修の要旨は、以下の通りである。

- ・一貫性指導：コーチングに携わる上で、競技者の能力と競技生活全般を考えトレーニング計画を立案し、ジュニア期においてはトレーニング構



成および競技種目の選択に留意する。

- ・ 創意工夫：動き作りのドリルや補助トレーニングはアイデアである。また、トレーニング計画を構成する上で、筋力トレーニングは重要である。坂道、ジムトレーニングなどは定期的に行うことが大切である。
- ・ 期分け：年間計画を立案する上で、大切なことは当該年度のターゲット大会に向けて強化を行う。また、トレーニング計画は個別に作成し、オリンピックや世界選手権サイクルで中長期目標を設定し、ターゲット大会に向けた強化を行う。
- ・ スポーツ医科学：
 - 個別指導を行う上で、血中乳酸値や心拍数などの生理学的データは、トレーニング強度を設定する上で重要な指標になる。
- ・ コーチング研修：
 - このような研修を通して、指導者のサイクル（一貫性指導）を残すことは、強化を推し進める上で重要である。

②イタリアにおける一貫指導の理念

1) 普及・育成・強化の概要 ～ジュニアからシニアへ～

イタリアでは、一般的にジュニア期（19歳）まで、地域スポーツクラブ所属で競技を続けている。この年代までは、スポーツクラブや州陸連のコーチが指導し、ナショナルレベルに達していれば、高校卒業と同時に警察などの公務員や軍隊に所属しながら、フルタイムで競技に専念できる。もちろん、進学したいものは、大学へ通うことも可能だ。そのため、競技に取り組む明確な目的意識と目標を持っているといえる。

一方、コーチはどうだろうか？連盟に関わるいろいろなコーチの方々にお会いし、ジュニアからシニアへの移行について質問したところ、ひとつの方向性が見えてきた。基本的には、イタリア陸連強化委員会競歩委員を中心に指導者育成などの研修を行っているので指導方法や指導理念は統一されており、選手本人の希望があればより専門的な指導実績のあるコーチへ引き継いでいる。しかし、どのコーチも地元選手を中心に中長期的にジュニア強化を進めており、傾向としては同じコーチに指導を受け競技を続けているといえる。特にオリンピック委員会傘下の国家警察などに所属する場合、個人の意思を尊重し、コーチの選択権が与えられている。

よってコーチング研修を通した一貫指導の理念が受け継がれていることを強く感じた。

2) イタリアにおけるスポーツ強化拠点 –FIAMME GIALLEの取り組み–

現在、日本におけるスポーツ強化拠点は、学校の「クラブ活動」、そして、民間企業が支えている「実業団」が主な強化拠点であるが、イタリアでは、国家方策として、警察や軍隊などが主なスポーツ強化拠点になっている。陸上競技では、FIAMME GIALLE（以下、財務警察）、CARABINIERI（以下、交通警察）、FORESTARE（以下、森林警察）、FIAMME AZURRE（以下、刑務警察）、FIAMME ORO（以下、金融警察）、AERO

NOUTICA（空軍）の6つのクラブチームがオリンピック委員会指定の強化拠点であり、どのチームも定員制で概ね30名～50名ほどの競技者が所属し、女子の採用は、どのチームも総枠の10%程である。日本では、あいまいな競技者の引退勧告については、所属競技団体（陸連・水連など）との取り決めがあり、陸上競技に関しては、次の3項目からなっている。1つ目は記録制限である。現状確保



のための標準記録を、陸連が定めており、全ての種目に設けられ競歩は、10000m競歩で42分10秒である。これは、クラブ対抗戦を念頭においているため、オリンピックや世界選手権などで行われている20kmや50kmではないとのこと。2つ目は、イタリア選手権における優勝である。現在、イタリアでは4種目の競歩選手権が行われている。室内で行われる男子5000m競歩や女子3000m競歩、トラックで行われる男女10000m競歩、さらに、ロードで開催する男女20km競歩、男子50km競歩などが対象となる。そして、最後に、国内主要競技会において、イタリア代表に選出されることである。今年、ワールドカップ競歩（各種目5名以内の選考）、ヨーロッパ選手権（各種目3名以内の選考）が対象競技会となった。以上、3項目によって翌年の競技者としての立場を存続できる。他種目においてもナショナルレベルの確保が前提になっているので、質の高いチーム運営、そして、個を全面に出した高い競技レベルが保てるのではないかと感じた。また、どの強化拠点にも専用のトレーニング施設があるが、支援している競技や施設の維持管理費の関係もあり、充実度は差があるようだ。

陸上競技を中心にスポーツ強化を推し進めている財務警察には、アテネオリンピック男子20km競歩優勝のイバノ・ブルゲッティや8月に行われたヨーロッパ選手権女子20km競歩で銅メダルを獲得したエリサ・リガウドらが所属しており、同選手権には競歩代表を4名も送り込んでいる。このほか夏季競技では、水泳、柔道、射撃、カヌーなどを冬季競技ではスピードスケート、スキー大回転などを支援しており、イタリアのスポーツ強化拠点の中でもっとも、充実した施設とコーチングスタッフを揃えている。陸上競技場、柔道場、プール、バレーボールやバスケットボールができる多目的グラウンド、ウエイトトレーニング場などナショナルトレーニングセンターの様相である。スタッフでは、ドクターが4名、トレーナーが3名、そして、陸上競技では各種目にひとりの専門コーチが在籍している。これらの



イバノ・ブルゲッティ選手

表2 イタリアと日本におけるトレーニング環境の現状

～競技者・コーチ・トレーニング環境の比較～
～陸上競技の場合～

		イタリア	日本
競技者	強化拠点	ジュニア 州および地域クラブ	学校クラブ(部活動)
		シニア 軍隊および警察関係	大学および民間企業
	シニアにおける雇用形態	国家公務員	契約および社員
	陸連強化指定制度	あり	あり
コーチ	資格	州・地域専門種目コーチ は必要(専門教育)	なし
	連盟有給コーチ制度	あり(プロコーチ)	なし
	指導方法	トレーニングの原理原則 を尊重(データベース化)	経験則と感性
	専門種目コーチング セミナー	あり	なし
トレーニングに関して	トレーニング施設	強化拠点を中心に トレーニング施設あり	個別に環境が違うが、 移動時間が必要
	トレーニング施設の無料化	地域格差はあるが、概ね 無料で使用可	JOCにてスポーツジムのみ (オリンピック強化指定)
	国際競技カレンダーとの 整合性	あり	なし
	国際競技会の代表選考会	なし(過去実績)	あり(指定競技会)
	所属クラブによる地域指導	あり	なし

コーチは、財務警察傘下のジュニアチームも指導しており、それぞれのジュニアアスリートに合ったトレーニングスケジュールを提供し、普及や育成を考えた取り組みを行っている。

このような取り組みから、将来は自立したシニア競技者へと移行させている。また、コーチも同じ指導理念を持ったコーチへと引き継がれることは、非常に興味深い。(表2)

③イタリアにおける国際競技力向上戦略

1) メダル獲得の歴史と伝統

イタリアには、20の州があるが、6月には全州で州選手権が行われており、競歩種目も行われている。このような競技会を通して、タレント発掘にも力を入れている。

私も現地に出向き、大会を視察したが、ジュニア競技者とはいえ、非常に身体の使い方がうまい選手が多いことに驚かされた。また、アスリートの競技レベルが高く、専門性の高いコーチングスタッフが揃っているのは、北部にあるピエモンテ州、ロンバルディア州、エミリア・ロマーナ州といわれている。

この背景には、競歩に関する歴史と伝統があるといえる。イタリアのメダル獲得は、オリンピックでは、1912年ストックホルムオリンピックでの銅メダル獲得以降、今日までに15個のメダル(うち金7個)を獲得しているが、そのほとんどのコーチ



は、トリノ、ミラノなどの北部地方に在住している。

よって北部地方にはメダル獲得の伝統があり、現場コーチのオリンピック経験が豊富であると言えるだろう。陸連主導の下、コーチライセンスの取得義務、そして、コーチ間における方法論の共通理解がなされ、トレーニングの原理原則を尊重するなど、具体的な国際競技力の向上方策を掲げ、組織的に取り組んだ成果と感じている。



ピエモンテ州選手権

2) 選考会と年間競技カレンダー

イタリアでは、国際競技会（オリンピック・世界選手権）などの代表決定に関しては、日本とは違い選考競技会や選考基準がなく、直近の競技会や実績を通し、強化コーチ間で決めているのも特筆すべき点であろう。2006年もワールドカップ競歩、ヨーロッパ選手権の2試合が行われたが、いずれもコーチングスタッフだけで決定している。もちろん、ジュニア競技者においても同様である。スタッフ間における連携がしっかりなされているからであろう。お世話になったサンドロ氏からは、「日本も国際陸連の競技カレンダーとの整合性を持たせ、主要国際競技会へ向け中長期的に強化を進めるべきである」、と何度となく言われた。目先の結果にとらわれず中長期的に取り組むたいが、日本の現状では、公平性や公正性を期すため選手選考会や国内競技カレンダーを重視する傾向は変わらないといえるだろう。

3) プロジェクト・タレント

イタリア陸連のジュニア強化策のひとつとして、「プロジェクト・タレント」がある。日本的に言えば、「タレント発掘プロジェクト」となる。これは、2008年北京、2012年ロンドンを見据えた一貫指導と金銭サポートを意味している。クラブチーム所属である16～20歳以下のジュニア競技者を対象とし、トレーニングやそれに関わる資金サポートを行っている。総勢80名、各種目2～4名ほどが選抜され、年間2～4回の合同合宿を各ブロックで行い、また、家族支援として3000ユーロ（日本円で約50万円）の資金をバックアップしている。



未来への架け橋～ジュニア合宿～

2年周期で、競技者



を入れ替えるとのことであるが、思春期を迎えるこの時期は、競技を続けるモチベーションの維持が重要なようだ。漠然とオリンピックを目指すのではなく、2006年であれば、世界ジュニア、来年であればヨーロッパジュニアなど短期的な目標も視野に入れながら強化を行っている。しかし、競技力向上のための支援は行っているが、人間形成やメンタリティを高めるための教育は、合宿中の研修だけである。日本のように、教育の一環で行っているクラブ活動とは違い、教育的配慮がない環境下においては留意する点であろう。

我々コーチが現場に関わるとき、長期的な視野に立ち人間形成も含めた指導も重要になってくるのではないかと思った。また、競技スポーツにおいて常に向上していくためには、高い目的意識と困難を克服し、目的を達成しようとする情熱を高めながら継続させなければいけないと感じている。競技者の意欲を高め、自らが高い目的に向かって主体的に取り組むべきコーチングスタイルをジュニア期に教えるべきではないかと感じた。

4) 世界で戦うために - 日本競歩の展望 -

近代スポーツ発祥の多くは、イギリスと言われているが、競歩においても同様で、イギリスを中心に発展してきた。オリンピックでは、1908年ロンドン大会で行われた3500m競歩や10マイル競歩以降、今日では男子20km競歩、50km競歩、女子20km競歩へと種目に変更され、オリンピック公式種目として開催されている。近代競歩は、イタリア、スペイン、ロシアなどを中心としたヨーロッパ諸国がリーダーとなり、競技ルールの変遷、記録、トレーニング方法などが発展してきたと言っても過言ではないだろう。



スポーツ医科学との連携

そんな中、トレーニング方法や記録の進歩について、イタリアの競歩コーチに、「ヨーロッパのトレーニング方法は、コピーの歴史だよ、記録が出ればそれを聞き出し、同じことをする」ということを言われた。確かに現役時代、長い間、ヨーロッパで練習をしていて、国は違うがトレーニングの期分け、トレーニング方法には、大きな差異はないと感じていた。では、我々日本人が競歩種目において、メダルを獲得するには何が必要なのだろうか？指導者の視点から何が必要か検討してみた。まず、個々人のコーチングスキルの向上が必須であろう。例えば、経験則や感性を用いているトレーニング強度の指標に血中乳酸値や心拍数などの生理学的運動強度を活用する。そして、コーチ間においては、トレーニング理論の共有化が挙げられる。また、そのコーチングスタッフを支えるスポーツ医科学分野における専門スタッフとの連携も大切になってくるであろう。さらには、それらの組織方針を共有し、一極集中できる強化拠点を構え、機能的に活用できれば、日本人でも世界選手権やオリンピックでのメダル獲得も夢ではないように感じている。

(4) 特別研修報告

①国際競歩会議からの報告

イタリアでは、ある一定期間を、トレーニングの目標に応じて、いくつかに分ける期分けを行っている。シーズンは、11月から始まり、準備期、鍛錬期、調整期、試合期、移行期などに分けられ、目標に向けたトレーニングを遂行している。そして、移行期の取り組みのひとつに、各州陸連やイタリア陸連主催で種目ごとに行われている強化会議がある。競歩種目においては、強化コーチ、選手、競歩



左：ロベルト・コジョネフスキー氏

審判員が同じ場所に集い、強化方針やトレーニング方法に関する情報交換、そして、指導者や審判員の普及・育成に寄与しているといえる。昨年、2005年12月3日(土)～4日(日)に行われた強化会議は、競歩センターで「2006年 競歩国際会議」として行われたので報告したいと思う。強化会議は、コーチ（選手含む）と競歩審判員の2部門構成でなっており、1泊2日で行われた。初日は、コーチと競歩審判員は、別々に研修を行い、2日目が基調講演を聴くプログラムになっている。その研修内容だが、審判研修会では国際審判員による、国際陸連主催の競技会における国際審判員の判定傾向や判定の妥当性、公正性を検討し、国内審判員の普及・育成を行っている。一方、強化研修会においては、陸連有給コーチであるPietro Pastorini氏、Sandro Damilano氏、Antonio La Torre氏らが講師となり、指導している競技者の年間トレーニング実績を距離、トレーニング強度、各種測定実績などを詳細に報告している。2日目の講演は、海外から講師を招き、強化関係者と競歩審判員らが同じ場所で聴くようになっている。

今回は、Robert KORZENIOWSKI氏（ポーランド）、Luis SALADIE氏（スペイン）、Jordi LLOPART氏（スペイン）らに加え、研修で滞在していた私にも講演の依頼があり、合わせて4人の講師によって講演を行った。中でも興味深かったのは、50km競歩においてオリンピック3連覇、中でも2000年シドニーオリンピックにおいては、20km競歩、50km競歩の2種目を制したRobert KORZENIOWSKI氏（ポーランド）の講演である。

氏の講演内容は、2000年シドニーオリンピック、2種目制覇についてであった。要旨は、次のとおりである。

◆トレーニングに関して

- ・ 医師・筋生理学者・バイオメカニクスなどの学識経験者、パートナー1名～3名、トレーナー（マッサージおよびフィジカル）で形成される「Team ROBERT」で行っている。
- ・ 目標とする競技会において、記録を狙うのか、順位を優先させるのかを確認し、心拍数や血中乳酸値などの生理学的指標を用いながら、トレーニングを行う。期分けに基づき、回復期、準備期、鍛錬期、調整期、試合期に分け、準備期におい



- ては、歩型動作に必要な筋へのアプローチを行い、自分自身のフォーム（動作形態）を専門家と分析する。
- ・鍛錬期においては、高所トレーニング、坂道を利用したアップダウンウォークなどを行い、トレーニング強度の設定では、心拍数や血中乳酸値からペース設定を行う。
 - ・高所環境下においては、負荷強度を2～3%ほど落とす。
 - ・長い持久歩は、最大心拍数の80%で行っている。
 - ・競技会においては、勝負重視なのか、記録重視なのはっきりさせ、戦略的に取り組む。
 - ・2000年シドニーオリンピックに向け、1999年3月にオーストラリア国内で事前合宿を行った。そして、キャンベラを最終調整地に決定した。2種目優勝は、非常に困難であるが、担当医からは、君の筋肉なら、短期間で2種目制覇できると、言われたことが自信につながった。
 - ・筋力トレーニングに関しては、バイオメカニクスの専門家やフィジカルトレーナーと相談し、競歩動作に必要な筋肉を強化した。特に、11月～12月の2ヶ月間は、重点的強化を行っている。
 - ・トレーニング開始初期は、150～160km/週で、心拍数および血中乳酸値は高い傾向にあるが、それは、トレーニングの原理原則からしても当然のことであり、それを改善するための努力をするだけである。
 - ・トレーニング全般としては、種々の工夫が必要である。マンネリ化しないトレーニング内容、環境を意識している。週当たりのエアロビクスエリア、アナエロビクスエリアのトレーニング比率は、ドクターと相談し、決めている。その他フィジカルトレーニング、高所トレーニング、坂道トレーニングなどを行っている。これらのトレーニングは、競歩技術や基礎ベースとなる持久トレーニング能力を高める意味でも重要であると考えている。

◆競歩技術に関して

腕振りについては、前を意識している、但し、腰（骨盤）との連携が大切である。歩型スタイルは、一直線上を意識し、また、歩型全般については、地面への力の伝達と動かし方が大切であり、時には、速く歩くこともあるが、競歩は、スピードを持続させることが大切である。その上で、運動強度を高めながら、継続していくことが重要になってくる。

◆競技感に関して

現在、世界歴代2位を保持し、2000年代に入り、2度の世界最高記録を出している氏であるが、記録面では、どのくらいの記録をイメージしているのだろうか？聞いてみたところ、3時間33分～34分は可能である、とのこと。自身の記録より、2分ほど速いものであった。20kmにおいては、有力なライバルが存在しないと、記録面は厳しいと考えている。競技生活を通して、最も厳しい戦いを強いられたのが、2003年世界選手権パリ大会50kmである。スタート直後から、中国、ドイツ、ロシアの選手らが入り替わりに先頭に立ち、前半からリズムに乗れなかった。後半には、ロシア選手に8秒差まで追い上げられ、非常に厳しい戦いであった。

◆競技全般を振り返って

1992年バルセロナオリンピック50km競歩における失格が、競技への取り組みを見直すターニングポイントになった。それから競歩に関するバイオメカニクス、スポーツ生理学者など専門家と連携を図りながら、強化を進めた。

まず、翌年から1996年アトランタオリンピックへ向け、1995年世界選手権でトレーニングの方向性を確認した。1995年世界選手権では、50km競歩において3位と、客観的に見ると満足な結果ではないが、この結果が翌年のアトランタオリンピックへとつながり、シドニーオリンピック2種目制覇に向けたプロローグとなった。1996年アトランタオリンピックで得られた種々のデータが、その後の試金石となったと確信している。そして、1996年から2000年シドニーオリンピックまでは、勝つことを目標に、2000年から2002年までは記録を狙うための準備期間と位置づけ、トレーニングを行った。2002年から2004年まで、50km競歩において、世界記録を2度更新したわけだが、この2年間を振り返ると、トレーニングの質と量のバランスを取るのが難しかった。しかし、振り返るとトレーニング強度は、高めではあるが、全体量は、落ち着いたものである。

◆雑感

日本における陸上競技においても、スポーツ医科学データを活用する機会が多くなっている。しかし、そのデータを分析できる、現場に即した専門家が不在と感じている。

トップアスリートの競技力を向上させるために、スポーツバイオメカニクス、スポーツ栄養、スポーツ生理学者など多種多様な専門家の方々にサポートを請うことになるが、その専門家の方々との連携が日本の場合は、うまく機能していない感じである。

原因としては、国立スポーツ科学センターなどのような同一施設における強化・支援体制が構築されていないためと思われる。特に日本においては、企業が競技スポーツの強化を担っているため、専門競技以外の専任スタッフが希薄といえるだろう。将来的には、一貫指導システムと合わせて検討していかなければならない課題であると感じた。

また、私は、「日本における強化の現状と課題」というテーマで講演を行った。

内容は、①日本競歩の競技実績 ②強化の現状と課題 ③イタリア競歩との比較 ④マイ オピニオン～未来へ向けて、として、競歩種目の普及および育成について、ジュニアからシニア競技者への一貫指導に関する諸問題などの現状をお伝えした。

特に、ジュニア期における競技環境においては、指導者不在の者が多く、シニアへの移行がうまくいっていない現状については、日本ならずどこの国において



も、同様の問題を抱えていると感じた。

②スペインオリンピックセンターの視察

カタロニア州バルセロナ近郊にあるオリンピックトレーニングセンターを視察した。

ここ、Centre d'Alt Rendiment（オリンピックトレーニングセンター）は、1987年にスペイン国内の有望競技者が強化拠点を構え、競技に専念できるようにカタロニア州政府の協力を得て設立された国内初のスポーツ強化拠点である。バルセロナ市内から20kmの郊外にあり、施設は全ての競技に対応できる設備が整



Centre d'Alt Rendiment（オリンピックセンター）

い、ナショナルトレーニングセンターとしての役割を担っているといえる。また、専門種目に応じた指導者を輩出するためのコーチングクリニックも行われている。スペイン国内は、もちろん、手続きさえすれば諸外国の方々まで受け入れ、多くのオリンピックを目指すアスリートの競技全般を支援し、コーチ育成にも寄与している。このトレーニングセンターでは、体育系大学のような競技力向上のための講義はもちろん、トレーニング、マッサージ、研究などあらゆる側面から、さまざまなサポートが提供されているのが特徴である。これらに取り組んでいる競技者の多くは、親元から離れ、国からの奨学金、または各競技団体からの奨学金などにより生活をしている。競技者にとっては、住居、食事、練習、理学療法が活用でき、空き時間にはスポーツ科学全般の講義が受けられ、また、コーチは施設内の現場指導が出来、スペイン陸連公認のコーチライセンスも取得できるので年間を通して利用者が多い。

視察を通して感じたことは、様々な競技者が一同に生活し、トレーニングする事により、競技者同士の横の連携や競技に関する情報交換などがなされており、オリンピックや世界選手権出場経験選手も多く、このような共同生活の中で、ジュニアからシニアまでの縦のつながりや競技に対するモチベーションの維持・向上のためにも非常に良い環境であるといえる。また、トップアスリートや指導者によるオリンピックや世界選手権などの取り組みなどの講演も行われており、トップアスリートを間近で見て、学ぶことにより、常に自分の目標設定が明確になり、その目標を見失うことなく競技に集中して取り組んでいると感じた。日本でも、現在、ナショナルトレーニングセンターを建設中であるが、このような一貫指導システムを踏まえ、そして、JISSとの連携を図れる施設になることを願ってやまない。

③高所トレーニングからの報告

イタリアナショナル競歩チームの強化策のひとつとして、高所トレーニングが挙げられる。毎年、3月と7月に3週間ほど行われている。3月は、ヨーロッパ転戦



スポーツ指導者海外研修事業報告書

前にアメリカ・コロラド州アルバカーキで、7月は、トリノオリンピックが開催されたセストリエーレで行うのが通例である。今回、私は、ヨーロッパ選手権(スウェーデン・イエテボリ)へ向けた強化の一環として行ったイタリアナショナルチームの高所トレーニングに帯同したので具体的な取り組みを報告したいと思う。

本年は、新しい環境での取り組みとして、トレンティーノ・アルト・アディジェ州メラノ近郊バルセナーレスにある標高2000mのロードコースを中心にトレーニングを行った。

～ STAGE Val Senales ～

◆期間：2006年6月23日(金)～7月16日(日)

◆宿泊地：スポーツホテル クリスタル
(標高2011m)

◆滞在費：11泊3食税込み50ユーロ
(7000円)

*食事は、個別のリクエストに対応し、フルコースのイタリア料理

◆ゲストルーム：ツインルーム、バス、シャワー、トイレ付き

◆関連施設：スポーツジム大・小各1、20mプール、サウナ

◆参加者：コーチ：ピエトロ パストリーニ (イタリア陸連競歩技術委員)

サンドロ ダミラノ (イタリア陸連ナショナルコーチ)

パトリッチイオ パルチェセペ (財務警察コーチ)

ビットリオ ビジニ (イタリア陸連競歩委員長)

選手：50km代表 アレックス シュワイザー、マルコ デルカ

男子20km代表 ジョルジョ ルビノ、ロレンソ チバレロ

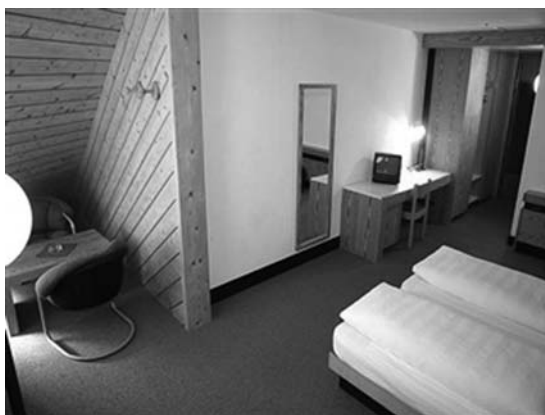
女子20km代表 エリサ リガウド、ジセラ オルシニ

トレーナー：エンゾ トシ ・その他数名ジュニア選手

◆練習場所：Val Senales Vernago地区 (標高1700m) ホテルより車で10分 (7 km)



ホテル概観



ホテル室内



レストラン



トレーニングコース



坂道トレーニングコース

◆練習コース：一般道（片道2.5km利用）と湖面遊歩道（片道500m）

- ・一般道は、山に向いながら、緩やかに傾斜しており、3%前後の傾斜
- 遊歩道は、フラットで、主にスピード練習などに利用。
- ・また、湖には散策路があるので、夕方などは、ジョグなどで利用。

◆トレーニング時間：1日2回、午前9:30～/午後5:00～が一般的。（表3-4）

◆その他・雑感

- ・トレーニングは、個別メニューで、それをコーチの方々がサポートしている。
- ・ジュニア選手に関しては、午後などを利用し、ドリルや補助トレーニングを行う
- ・身体のケアは、TOSI氏（トレーナー）が行うが、セルフケアなどは、アイシングを行う程度でプール、サウナなどの施設を全く利用しない。
- ・食事については、日本ほど栄養バランスを気にせず、昼、夜などは、多少、脂質を気にする程度で、その日のメニューの中から、選択する。しかし、朝食は、シリアルや果物などの軽食が中心である。総カロリーは、3500～4000kcalである。
- ・どのコーチも日ごろから簡易乳酸測定器と心拍計をトレーニング強度の指標として利用しており、高所においてもポイント練習ごとに測定し、適正なトレーニング強度を検討している。特にジリオッティ測定法（2000m×3～5本の負荷漸増法）の時は、それぞれのデータを、直ちに専門家へ連絡し、方向性を確認している。

この測定方法を考案したルキアノ・ジリオッティ氏は、イタリア陸連の医科学委員でもありスポーツ生理学者としても知られ、オリンピックのマラソンではボルディン選手（1988 ソウル）、バルディニ選手（2004 アテネ）、競歩では、



クロスカントリーコース



表3 高所トレーニング実績

Giorgio Rubino (20kmM marcia/walk) 15APR-1986, 1.75x54kg

PB:20km 1h22:05 (17) La Coruña, 13 Mag 06

2006年	AM	PM	
6月23日		10km	順応期 5'10~15" pace
6月24日	15km	10km	順応期 5'10~15" pace
6月25日	12km	-	順応期 5'10~15" pace
6月26日	20km	10km	1° 39'37"/51'07"
6月27日	20km	10km	1° 39'28"/50'18"
6月28日	12km	12km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
6月29日	12km	12km	//
6月30日	15km	10km	1° 09'17"/44'17"
7月1日	15km	12km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月2日	10km	-	
7月3日	25km	-	1° 56'57"
7月4日	12km	12km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月5日	15km	(1000+800+600+400+200)*2	1° 07'07"/PMのPaceはK/4'10~3'50"
7月6日	12km	12km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月7日	10km	10km	AM 43'50"/PM 43'20"
7月8日	15km	-	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月9日	10km	-	
7月10日	25km	-	1° 58'36"
7月11日	12km	12km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月12日	1km*5本 R:1'30	1km*5本 R:1'30	AM Ave4'05"/PM Ave4'00"
7月13日	12km	12km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月14日	15km	5km*2	AM 1° 06'21" PM 21'12"+20'53"
7月15日	12km	12km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月16日	解散		

Elisa Rigaud (20kmF marcia/walk) 17GIU-1980, 1.68x48kg

PB:20km 1h27:49 (5) Naumburg 2 Mag 04

2006年	AM	PM	
6月23日		10km	順応期 5'20~30" pace
6月24日	15km	10km	順応期 5'20~30" pace
6月25日	15km	-	順応期 5'20~30" pace
6月26日	15km	坂2.5km*2	1° 18'27"/Ave11'40"
6月27日	12km	5km+200*10	1° 02'41"/27'03"+200mAve52"
6月28日	15km	40'CC	午前5'20~30" pace/PMクロカン
6月29日	25km	-	2° 07'28"
6月30日	12km	10km	つなぎの練習は概ね5'20~30" pace
7月1日	(3km+2km)*3	(3km+2km)*2	AM/15'30"・9'20" PM/15'00"・9'00"
7月2日	トレッドミル	-	
7月3日	12km	10km	AM・PM/5'20~30" pace
7月4日	15km	5km+500*10本	AM 1° 19'11"/PM 26'51"+500mAve2'10"
7月5日	12km	8km	つなぎの練習は概ね5'20~30" pace
7月6日	10km+坂2.5km*4	40'CC	50'21"+Ave12'15"/PM クロカン
7月7日	12km	10km	つなぎの練習は概ね5'20~30" pace
7月8日	25km	-	2° 06'14"
7月9日	トレッドミル	-	
7月10日	1km*12本	40'CC	4'40"↑4'25"/PM クロカン
7月11日	15km	6km	AM 1° 16'36"/PM 5'20~30" pace
7月12日	30km	-	2° 35'23"/
7月13日	5km+10km+5km	6km	AM 27'+46'11"+26'/PM 5'20~30" pace
7月14日	12km	40'CC	つなぎの練習は概ね5'20~30" pace/PM クロカン
7月15日	5km+7.5km*2	-	26'37"+Ave35'15"
7月16日	解散		

表4 高所トレーニング実績

Alex Schwazer (50km marcia/walk) 26DIC-1984; 1.85 x 73kg

PB: 50km 3h41:54 (3) Helsinki, 12 Ago 05

2006年	AM	PM	
6月23日	集合	10km	52'30"
6月24日	20km	20km	1° 42'43"/1° 40'15"
6月25日	15km		つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
6月26日	15km	15km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
6月27日	30km	20km	2° 28'57"/1° 36'12"
6月28日	15km	15km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
6月29日	30km	20km	2° 29'31"/1° 35'37"
6月30日	15km	15km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月1日	20km	20km	1° 34'22"/1° 32'41"
7月2日	15km		つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月3日	15km	15km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月4日	トレッドミル	ジム	左内側半腱半膜痛
7月5日	トレッドミル	ジム	"
7月6日	20km	10km	AM/PM 5'15~25" pace
7月7日	2km*4本 LT測定	12km	9'10" ↑ 8'20"/PM 5'05~10" pace
7月8日	30km	20km	2° 24'00"/1° 32'00"
7月9日	15km		5'05~10" pace
7月10日	5km+15km+5km	10km	26'00"/1° 09'13"/25'11"/PM 5'05~10" pace
7月11日	15km	12km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月12日	30km	15km	2° 18'17"/PM 5'05~10" pace
7月13日	20km	10km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月14日	(2km+3km)*3	(3km+2km)*3	AM10'00"/13'30" PM14'30"/8'30"
7月15日	15km	10km	AM/PM 5'05~10" pace
7月16日	解散		

Marco De Luca (50km marcia/walk) 12MAG-1981, 1.88x69kg

PB: 50km 3h49:43 (9) La Coruña, 14 Mag 06

2006年	AM	PM	
6月23日		10km	順応期 5'10~15" pace
6月24日	15km	15km	順応期 5'10~15" pace
6月25日	12km		順応期 5'10~15" pace
6月26日	20km	10km	1° 40'20"/52'11"
6月27日	20km	10km	1° 39'32"/51'26"
6月28日	15km	15km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
6月29日	15km	15km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
6月30日	15km	15km	1° 12'04"/1° 11'57"
7月1日	15km	15km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月2日	12km		つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月3日	25km		1° 58'31"
7月4日	25km		1° 57'16"
7月5日	15km	15km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月6日	15km	15km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月7日	15km	15km	1° 09'22"/1° 08'57"
7月8日	15km	15km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月9日	12km		つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月10日	30km		2° 25'17"
7月11日	30km		2° 24'06"
7月12日	15km	15km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月13日	15km	15km	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月14日	20km	20km	1° 33'24"/1° 32'47"
7月15日	15km	-	つなぎの練習は概ね5'05~10" pace
7月16日	解散		



ブルゲッティ選手（2004 アテネ）らをサポートして金メダルへと導いていることで国際的にも知られている。現在は、競歩担当に、フィオレラ氏を加え、医科学部門との連携を円滑に図っている。

- ・高所トレーニングにおけるコーチングにおいて、トレーニング強度を最適化するには、コーチ自身の経験や眼力も大切であるが、客観視できる科学的データ活用をすることによって、現状に応じた適正な負荷を課すことができると感じた。

そして、主観（眼力）と客観（科学的データ）の融合を大切に、競技者の才能を最大限に引き伸ばせるコーチングを心がけたいと思う。

④ヨーロッパ選手権における視察

現在、国際陸上競技連盟では、11月から翌年10月までを1年間として、競技カレンダーを製作している。イタリアにおいても、国際陸連競技カレンダーとの整合性をもたせ、競技カレンダーを製作しているため、年間の目標となる競技会がはっきりしている。本年は、8月にイエテボリ（スウェーデン）で開催されたヨーロッパ選手権を最大の目標に取り組んでいることが、何度か参加したイタリアナショナル



エリサ選手とサンドロ コーチ

チーム合宿をとおして、感じていた。もちろん、8月までには、何試合か出場しているが、それは、ヨーロッパ選手権を戦うまでのテストマッチにしか過ぎない。練習、合宿、競技会を繰り返し行うことによって本番へ向け、身体能力が向上し、精度の高い技術、そして、モチベーションが高まってくるのだろう。その結果、目標としたヨーロッパ選手権においては、出場した選手8名中4名がシーズンベストで大会を終えている。我々、日本人が主要国際競技会に出場するには、国内選考会を勝ち抜かなければ、オリンピックや世界選手権に出場できない。よって、選考会の行われる3月や4月に1度、ピークをもっていかなければならない。さらに、代表に選考されると、夏に行われる主要国際競技会に向け、2度目のピーキングをしなければならぬのが現状である。

日本人が、世界で戦うには、当該年度の最大目標を見据えた強化およびピーキングを行っていかなければ世界で戦えないと、実感させられた。

(5) 研修を終えて

日本のコーチング現場では、コーチの経験則や感性をもって指導にあたっているものが多いが、イタリアにおける現場コーチは、すべて資格制度になっている。クラブチーム、州陸連、そして、イタリア陸連などでコーチングを行うには、年に一度、コーチング研修（講義）や現場指導研修（実技）の受講が必須である。ユース、ジュニア



世代の競技者においては、日本のようなクラブ活動がないため、スポーツは、個人が余暇を利用して、楽しむものという傾向がある。よって、競技スポーツに取り組むものは、早い段階から地域クラブでの一貫性指導によって、発育発達に配慮したコーチングがなされている。

また、シニアアスリートとの合同練習や合宿を経験することによって、競技に対するモチベーションが高まり、将来のビジョンがはっきりとし、主体性が身に付いていくと感じた。1年間の研修を通して強く感じたことは、競技者においては「自己管理」、コーチにおいては、「中長期目標を見定め競技者の才能を十分に引き伸ばすこと」が、もっとも重要だと言うことだ。強制ではなく、主体的に、そして、感性ではなく、科学的に、それぞれの立場・役割をはっきりさせ、その上で、トレーニング理論やスポーツ医学を活用してこそ、競技力が向上するということを、身を持って体験することが出来た。また、研修拠点であるサルツツオ競歩センターを訪れたイタリアチームの選手およびコーチの方々、そして諸外国のチーム、競技会を通して知り合った役員の方々など、かけがえのない出会いとなった。今後も一期一会を大切に、今研修で得た知見を生かし、現場でのコーチングに尽力していきたい。

（6）その他およびスポーツ行政に関する感想

- ①本研修を終え、公私にわたりお世話になったイタリア陸上競技連盟の理事でもあり、国際陸上競技連盟 競歩委員長 マウリシオ・ダミラノ氏から日本選手へメッセージを頂いたので紹介したい。

〈ジュニアへのメッセージ〉

- ・この時期におけるもっとも大切なことは、競歩の基礎を築くことである。
トレーニング方法、ドリル、私生活（自己管理）など、今後出場する国際競技会の多くは、プレッシャーとの戦いである。それに克つための基礎を築いてほしい。
- ・競歩スキル
ジュニア期においては、基礎技術を身に付けるための準備を行うべきで体系的なトレーニングが大切になる。そのためにも、常にいいイメージを持つことである。
例えば、現在、世界で活躍しているトップウォーカーの技術は、良い教材である。
男子20kmであれば、フェルナンデス（スペイン）、ペレス（エクアドル）、50kmでは、ロシアなどが良いお手本になるだろう。女子であれば、イワノワ（ロシア）、トゥラバ（ベラルーシ）、イタリアのリガウドなどを参考にするといいだろう。
- ・現場コーチの方々
ジュニア競技者の将来を見据え、競技結果とトレーニング内容を照らし合わせて、その時々の方角性を見極めるべきである。例えば、日本では高校総体が行われ、多くの優秀なタレントが存在している。しかし、高校総体は、5000m競歩や3000m競歩であるため、トレーニング内容がスピードトレーニング中心となり、技術面がおろそかになる可能性がある。この点は、指導者が留意しなければならない点であろう。
そして、信頼関係を構築し、目標を共有しながら、長期スパンで強化を進める

べきである。

・シニア競技者

ヨーロッパに適應できる歩き、そして、諸環境に耐えうるだけの順応性が必要になってくる。特にアジア諸国においては、ヨーロッパとの時差があるので、競技会への適應力や調整能力が必要になるであろう。国内、アジア圏だけではなく、もっと海外へ出るべきである。そのために、2007年以降、今までの競歩グランプリ以外にクラコビエ（ポーランド）、そして、競歩グランプリファイナルを設定した。

また、競技者としての成熟期を迎える上で、自分自身の目標を1～2年のスパンで見定め、トレーニングに邁進して欲しい。

我々とは、異なる競技環境であるが、トレーニングと仕事は両立できると思うので、がんばって欲しい。

② 競技スポーツと健康スポーツとの共存

日本では、馴染みがないが、イタリア国内の主要マラソン大会や競歩大会においては、競技スポーツ以外にも、自治体主催で健康ウォーキング大会やペットなどと一緒に歩くドッグウォークなどが行われている。このような取り組みの中心を担っているのが、イタリア競歩協会である。このような草の根的な活動から歩くことに触れ、競歩に興味を持ってもらうことも競技スポーツを支える底辺には



健康ウォーキング大会

必要だと感じていただけに、このような活動を身近で体験できたことは、競技スポーツと健康スポーツとの共存を考えるきっかけにもなった。国内においても、競技者だけではなく、一般市民の方々が気軽に、そして、楽しく参加できるイベント作りを検討していきたい。