

研修員報告〈水泳／シンクロナイズドスイミング 立花 美哉〉



平成17年度・長期派遣（水泳／シンクロナイズドスイミング）



I. 研修題目

主にアメリカ、カルフォルニアにあるSanta Clara Aquamaids Synchronized Swimming Clubにて指導方法を研修。その他、語学学校及びDe Anza Collageにて語学研修、コーチング学ぶ。また、特別研修として試合観戦、他国にての指導など、これらを通じ指導者としての視野を広げる。

II. 研修期間

平成17年10月13日～平成19年10月13日

III. 研修地および日程

(1) 主な研修先

The Santa Clara Aquamaids Synchronized Swimming Club

(2) 受け入れ関係者

- ・ Head Coach : CHRIS CARVER
- ・ Nancy Hines

(3) 研修日程

①通常研修

- 1年目 The Santa Clara Aquamaids Synchronized Swimming Clubにて練習見学、コーチの補助、語学学校により語学受講
- 2年目 The Santa Clara Aquamaids Synchronized Swimming Clubにて練習見学、テクニカルアシスタントコーチ、短期大学にて語学、コーチングなどを受講

②特別研修

- 2006年 地区の試合観戦
アメリカ全国大会の観戦
ハンガリーにて指導
FINAワールドカップ観戦兼手伝い
- 2007年 第12回世界選手権 試合観戦
ナショナルBチーム合宿見学

IV. 研修概要

(1) サンタクララアクアメイツ

①研修先について（クラブ紹介）

研修先であったサンタクララアクアメイツシンクロナイズドスイミングクラブは

1964年に設立。1984年現在のヘッドコーチでもあるChris Caverがクラブの代表者となる。シンクロナイズドスイミングの世界でChris Caverの名は誰もが認知しており、世界において成功を成し遂げたコーチの一人である。彼女は元シンクロナイズドスイミング選手ではなく音楽家（バイオリニスト）だった事から、曲を繊細にとらえる演技を作り上げ、生かす演技構成をするコーチである。彼女の戦いで最も記憶に残るのが、1996年のアトランタオリンピックでアメリカを金メダルに導いたことだ。この年代のアメリカチームは無敵といえるほど誰もが認める最強のチームであり、技術だけではなく、人として魅力にあふれ、誰もが憧れるような素晴らしいチームだった。そのチームメンバーの大半を彼女がジュニアの時代から育て上げ、その最終戦の舞台がアトランタオリンピックになったのである。その後、すべてのメンバーが入れ替わり一時は低迷したものの、2004年アテネオリンピックではデュエット、チーム共に銅メダルに導いている。そして同年サンタクララアクアメイツは40周年を迎え、歴史の深いクラブの一つになった。

シンクロナイズドスイミングがオリンピック種目になったのち、このクラブ出身のオリンピック選手は、アメリカ全体の58%以上をしめている。現在クラブには約60人の選手が所属し、7歳から26歳の選手がそれぞれのレベルや年齢区分によりチームに分けられ、大会を目指している。どの年齢区分であっても所属選手は常に成績の上位を占めており、アメリカで最強のクラブと言えるだろう。

このクラブの特徴は、海外から多くの選手の留学を受け入れていることである。私が研修を受けていた期間もオランダから2人、スイスから2人の選手が練習に参加していた。過去には日本、韓国、イタリア、ロシア、スコットランド、フランス、ドイツ、ニュージーランド、南アフリカの選手達がこのクラブでトレーニングを行っている。

また、このクラブには男子選手が所属しており、女子同様、アメリカ国内の大会では常に成績の上位に入っている。現在シンクロナイズドスイミングではオリンピックなどの国際試合のほとんどが女子種目のみで行われているが、今後、男子選手の層が厚くなれば、男子も実施種目に入ることが考えられ、まだまだ進化の可能性のあるスポーツである。常に男子選手を発掘しているこのクラブは、その様なきっかけを作っているクラブの一つかもしれない。

今回私がアメリカで研修を行った理由の一つは、多くの選手から魅了される最強のクラブを作り上げたChris Caverの指導法を見てみたかったからであり、技術プラス人間性があふれ、情緒のある、人間が心から演じる演技こそが本当の世界一なのではないかと思うからである。人が採点するからこそ、人の心を動かせる演技が今求められている。私が選手だった頃「あんな素敵な選手になりたい」と心から思ったアトランタオリンピックアメリカチーム、そのチームを作りあげたChris Caverを知りたかったからである。

クラブホームページ (<http://www.aquamaid.org/index.php>)

USAシンクロナイズドスイミングホームページ (<http://www.usasynchro.org/>)



②チーム存続方法

シンクロナイズドスイミングの選手は主にクラブに属する事が多い。そのクラブは大半がプライベートのクラブチームであり、企業や大学に属するものは少ない（日本、アメリカにおいて）。私も選手時代はクラブチームに所属しており、今回研修を行ったサンタクララアクアメイツシンクロナイズドスイミングクラブも同じくプライベートのクラブチームである。

クラブの大半は月謝制で、その中からプール使用料、コーチ、トレーニング代などをまかなっており、合宿や試合、コスチューム代、その他は追加負担になる。これはどの競技にも言えることだと思うが、競技を行うには経済的な問題もあり、選手の気持ちだけではどうにもならない事がある。そういった問題に対してサンタクララアクアメイツでは、月謝制ではあるが、ビンゴの経営、Fitness and Fun（選手ではない子供達にシンクロナイズドスイミングを期間限定で楽しく学ばせる）、2年に一度のショー（クラブ全体で大掛かりな本格的なパフォーマンスショーを行う）、キャンプ（他クラブからの選手に募集をかけ、サンタクララ出身のオリンピック達が指導に加わり合宿を行う）などを行うことにより、そこで得た収入でクラブの存続、選手の個人負担を助けている。

これらの活動は父兄の協力なしでは成り立たず、父兄の時間の負担はあるが、経済的な負担が軽くなる為、シンクロナイズドスイミングを気軽に習えるチャンスを与えることができ、シンクロナイズドスイミング普及にもつながっている。私がここで学んだ事は、人との絆の深さだ。子供達に夢を追い求める事ができる機会を与える為に、父兄ともども力を注ぎ、クラブを支え、クラブを愛している。その一つ一つが、選手の人間性を作り上げているのかも知れない。

③トレーニング環境と教育

私は主にAチーム（16歳以上でほとんどが代表選手に選ばれるシニアの選手＋ジュニアの優秀な選手）の練習に参加し、研修の後半はBチーム（ジュニアの15歳から17歳）の練習に参加したが、クラブの施設は主に4つのプールが使い分けており、チームにより練習時間、練習場所が違う為、すべてのチームが一緒になり練習する事はない。

練習環境に関しては、日本のクラブ同様、ホームプールがない為、いつでも自由に使えるプールがなく、練習時間、練習場所を選ばなければならない。この点に関しては私が現役だった時の環境と何の変わりもない。日本では基本的に高校生までは朝学校に通学し、その後練習に参加するが、サンタクララアクアメイツでは学校ではなく練習時間を中心とした形がとられており、Aチームの練習開始時間は朝6時からとなっている。これはこの時間帯の練習環境が一番よいからであり、午後になるとダイビングプールをダイビングの選手と共同で使わなければならない、プールが半面しか使えないからである。そのため、Aチームにいる選手たちは朝学校に通う事ができず、通常の高校生活を選ぶか、ホームスクールで学習し、シンクロナイズドスイミング選手としての生活を選ぶかどちらを選択することになる。研修期間中に知り合ったジュニア選手はAチームに入れる実力はあったのだが、ホームス

クールにするか、通常の高校生活をとるか、大きな決断をすることになった。彼女は通常の高校生活を送りたかったのだ。学業を学ぶと言う点ではそれぞれ違う利点はあると思うが、学校に通わなければ学べないものもあるだろう。彼女はBチームに属する事を決め、通常どおりに学校に通っている（Bチームは主に午後から練習）。Bチームはもちろん技術のレベルがAチームより劣る。ここで、学業との両立が非常に難しいことがわかる。選手が強くなればなるほど、練習だけでなく、試合、代表選手合宿などシンクロナイズドスイミングに費やさなければならない時間が増す。学業との両立の難しさはアメリカに渡っても感じたことであった。ホームスクールは自分にとってなじみが薄かった為、彼女達の状況を知った時、衝撃を受けた。使用する施設、時間、選手との間でまだまだ困難なことが沢山あることは間違いない。選手でいられる時間は人生の一部分である。だからこそ、集中し、できるだけの努力は惜しみたくないだろう。しかし、その後の人生にどう左右するのか。どのような形が選手にとって一番いい形なのか、考えさせられる一面だった。

④練習方法と時間の兼ね合い
練習時間を比べてみる

（サンタクララアクアメイツ 2007年シーズン参考）

- ・週6日
- ・月曜～土曜日
- ・6：00～11：30又は12：00

これが基本の練習時間である。個人種目を持っている選手は時期により午後（2部練習）からも練習が行われる。自分が選手だった頃に比べると通常練習の時間は非常に長い。

では、自分が現役だった頃の通常練習時間（クラブでの日常練習）を示してみる。（水中練習のみ その他のウエイトトレーニング、ダンストレーニング等は別時間）

（自身の現役時代 参考）

- ・週5日～6日（プール状況により異なる）
- ・17：30～21：00（平日）
- ・週末は2部練習になる事が多い（例 9：00～16：30）

これは水中練習だけを比べているのだから、サンタクララアクアメイツの練習時間は断然時間が長い事がわかる。私がこちらに来た当初、練習時間のつかい方、練習の内容に大きな差を感じた。

日本の場合、短時間で密度の非常に濃い練習を行うのに対し、サンタクララアクアメイツの場合は時間をゆったりとつかい、時には時間がもったいないのでは？と感じる一面があるくらいであった。サンタクララアクアメイツでは週6日1日平均



6時間かけてやることを、自分のクラブの場合は（自身の現役時代）週5～6日1日3時間半平均でやりきる。約4時間弱の練習で一息つく暇もないくらい、集中しなければならない。

では、時間での練習配分を示してみる

（例1 私が現役時代）

17：00～ スピードスイム（*時期（内容）により時間の長さは変わる）
 18：00～ ストレッチ、基礎練習、規定要素練習
 19：00～21：00 演技構成

（例2 サンタクララアクアメイツ）

6：00～ アップなど
 7：30～ ストレッチ、規定種目の中の要素練習など（この時間内に10～15分程度、スナックをとったりする時間がある）
 8：30～11：30（12：00）演技構成

これは一例に過ぎないが、比較してみるとサンタクララアクアメイツの場合は基礎練習の時間が非常に短い。ウォームアップ後すぐに演技構成に入る日もあり、その日は基礎練習をしない。しかし日本の場合は、基礎練習にかなり重点を置いている。なぜなら、水中で真っ直ぐな倒立（vertical position）が正しくとれなければ、演技に組み込まれているあらゆる足技は正確にできないと考えているからだ（日本は技術の正確性を得意とする）。基本がなければ、規定要素も正確にできない。そしてそれは、足技の「切れ（sharp）、高さ、演技のクリアーさ」につながると考えるからだ。平均的に日本の場合、少なくとも最低1時間は基礎練習をする。しかし、アメリカでも重要視してはいるものの、求め方は日本に比べあいまいな部分がある。

そしてこれは子供達を教える時にも違いが出ている。まず、どのように指導をスタートさせるか。日本の場合、大抵が一から基本を細かく教え込む。例えば、どの様に身体をしめるか、スカーリング（手の水中での動き）をどのように使うか。その反面、アメリカは「じゃ 浮いてみよう、じゃ 足上げてみよう」と言う感じで細かい事はあまり教えない場合が多い。遊びの中から学び、Funの部分を必ず残す。教え込むと言うよりも、楽しませる事に重点を置く。しかし私が思うのはジュニアの時代に身についた癖をシニアになってから修正する事は非常に難しい。

近年、日本はアメリカに勝る技術の正確性を持っているといえるのであろう。どこにこだわり、何に重点を置くか。これも指導をする上で非常に重要になってくる。

サンタクララアクアメイツの場合、ほとんどの時間を演技構成に費やす。例えば一つの振り付けに3時間、一つのリフトに3時間をかけることが通常である。このクラブの場合、演技の内容はすべて水の中で作り上げる。真っ白な何もないところから、曲を聴きながら振り付けを一から水中で始める。日本の場合はまず練習時間外に陸上である程度の内容を考える。もちろん陸で考えたものをそのまま使うことはなかなかできないが、曲かけ練習が始まったその瞬間から選手は動けるのである。

陸上で考えていた内容をまずやってみる。そして、そこから新しいものを付け加えたり、違うアイデアにしてみたり、練習の展開を早くする事ができ、時間を無駄にせず、確実にどんなことをしたいのか方向性を決めていく事ができる。その反面サントクララアクアメイツは水中で一から曲を皆で聴くところから始まる。そこからなんとなく動きを入れ始め、コーチが頭の中にあるアイデアをやってみる。そして一つの演技の方向性が決まるまでに何日間もかける。時間に余裕のない日本の場合、必然と練習内容は密になり、空白の時間なく、どれだけ効率よくできるかが求められる。しかしサントクララアクアメイツの場合は練習時間の違いなどからか、何も進まない空白の時間もあるのだ。そして時に和やかな空気が練習中にながれる。

それぞれに利点があり、そこからうまれる特徴がある。私が現役で経験してきたものと違う練習の雰囲気、時間の使い方、こだわる点の違い。自分が知っているものと、違う観点から見られたことは非常に貴重な経験である。改めて日本の優れているところ、アメリカの利点を新たに感じ取る事ができた。違いを知る事は自分の視野を広げ、あらゆる方向から指導できる方法を知るチャンスである。

(アメリカの利点)

- ・一つの演技やリフトに何日間もかけることにより、新しいものを発見する余裕ができる
- ・練習中の和やかな雰囲気は時に選手に開放感を与え、自由さを感じさせる

(日本の利点)

- ・練習の進行の早さ 無駄の感じられない時間の使い方
- ・練習内容にはっきりと目的が見え、選手が空白の時間を持つことがない

日本の場合、リフトを考えるのに一日かけることはほとんどないが、こちらのクラブではたっぷりと時間を使い体操のコーチに指導を受けたりしている。これによりいつも目新しいものを演技の中に組み込んでくる。以前から日本が世界に劣っているのはリフトの目新しさである。何かを発見する為には、時にたっぷりと時間を使うことも必要なのかもしれないと感じた。

⑤意識改革

サントクララアクアメイツでは所属選手、コーチに対し意識改革のヒントを与える為、様々な方法がとられている。その一つとして外部から専門の講師を招いて講演が行われており、例えば栄養についての講演では、栄養士から1日の栄養の最低摂取量、水分、エネルギー補給のタイミング（練習時）、ダイエットについての講義があり、選手、コーチからの質問に随時答えながら話は進められる。日本では、クラブでこの様な試みを行っているところは少ないであろう。また、コーチに対し、コーチングやスポーツ哲学についてのミーティングも行われており、現場で指導を実践しながら、理論を同時に学べた事は自分にとってとてもプラスになった。同時に私はディアンザカレッジにてコーチングの授業を受講したが、どのようにゴール



をセットし、どのようにモチベーションを保ち、どのようにコーチング哲学をもつかを学ぶことができ、自分が選手だった頃、コーチから与えられた事が自分にどのように影響していたのかを見つめ直す良い機会になった。

講演による意識改革の時間は頻繁には取れないが、日常になりつつある練習にどのように新しい空気を吹き込み、意識を改めさせるが指導をする上で大きなポイントになるだろう。

⑥ジュニアナショナル選考会観戦（2006年5月25日～27日）



試合は5月25日から27日サンタクララインターナショナルプールにて行われた。今回の選考会は新しい選考方法が取り込まれ、とても興味深いものであった。日本と同じく規定種目（フィギュア）、ルーティンセット（ラップごとにエレメンツを組み込まれたもの）、ルーティンの3つの種類で採点

された。これは日本でとられている方法と大きく変わらないが、ルーティンについては新しい選考方法が取り入れられていた。通常、日本では演技内容が収められたビデオテープが、前もってクラブごとに送られ、それをみて選手たちは約1ヶ月～1ヶ月半練習し試合に臨むが、今回の選考方法は、午前中に集合した選手たちに数時間で1つのルーティン（演技 約2分程度）を覚えさせ、その演技で試合に臨ませるといったものであった。これはいかに早く順応できるか、適応性が求められるというものである。演技中にわからなくなってしまう、途中止まってしまう選手が多々みられた。果たしてこの方法が必要かどうかは疑問だが、低迷しつつあるアメリカジュニア選手のレベルアップをはかろうとしているのだろうと感じた。アメリカが王者であったアトランタオリンピックの頃の選手は、ジュニアの大会を制した選手たちである。そう考えるとジュニア時代の強化は非常に重要な事だとわかる。

今回群を抜いて技、アピールすべての面で目を引いた選手は男子選手であった。彼は現在サンタクララに所属しており、シニアの大会でも上位をとれる選手である。現在男子選手の層は非常に薄い。その為、主な国際大会は女子種目になっている。しかし、もし今後男子選手の層が厚くなれば、フィギュアスケートの様にペアと言う新しい種目にも期待ができる。これはシンクロナイズドスイミングがもっとメジャーになる一つの方法かもしれないと感じた。

⑦Senior National 観戦兼手伝い（2006年4月27日～29日）

フロリダにてシニアナショナル（2006 U.S. NATIONAL CHAMPIONSHIPS）が行われた。今回はサンタクララクラブに同行する形となった。この大会は始めにナショナル選手選考会が行われたが、日本の選手選考会と比べると、とてもシンプルな課題で選考会が行われた。エレメンツといわれる規定種目だけを審判の前で行

い、得点は審判がそれぞれ書き留める形で、こちら側には一切詳細はわからないが、非常にシンプルなので、これで果たして順位がはっきりつくのかという疑問感じた。そこでサンタクララのコーチに尋ねたところ、コーチたちもこの選考会には疑問を感じているようで、反対に日本の選考会について質問された。



その後、ルーティンの試合が始まった。日本選手権をイメージしこちらに来たのだが、日本選手権とは全く雰囲気が違った。第一にメディアが一切入っていないこと。日本選手権では沢山のメディアが入り、これが世間の方にシンクロナイズドスイミングを観ていただく機会になっている。しかし、テレビ放送は一切なく、アメリカに来た当初コーチから言われたように、アメリカではシンクロナイズドスイミングはまだマイナースポーツである。これはメディアへの露出が非常に少ない事も関係しているのだろう。

そして第二に、ほとんど観客が入っていないこと。観客席はほとんどなく、プールサイドはほとんどが関係者で埋まっており、一般の観客はいないのでと感ずるくらいである。選手は自分の為に戦っているが、それを応援してくださる方々にやはり観ていただきたい、そして一人でも沢山のの方にシンクロナイズドスイミングを知って頂きたいという思いもある。その様な面で、日本選手権は素晴らしい環境と言えるだろう。

試合運びはサンタクララが有利ではないかと感じていたが、デュエットではペナルティーを取られ2位に終わった。何故サンタクララが客観的に観て有利だと感じたか。

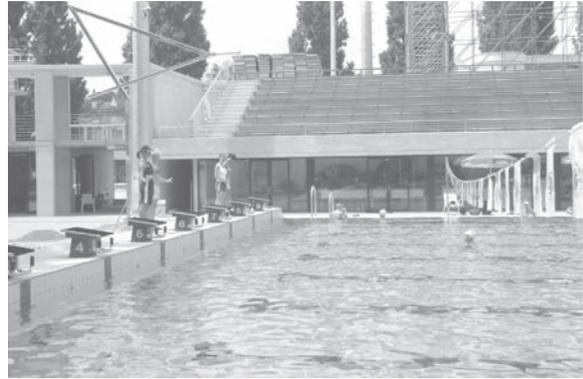
それは舞台に立ったときの立ち姿だ。シンクロナイズドスイミングは演技をする前から勝負は始まっている。だからこそ身体を鍛え、作り上げる。そういう意味ではサンタクララの選手達は立ち姿が光っていた。

今回サンタクララチームに同行し、アメリカが現在メダル争いにのりきれない原因が少し見えたように感じた。例えばソロで優勝した選手は戦うライバルがいない。それくらいソリストとして戦える選手がいないと言う事だ。第二に以前、黄金時代と言われたアメリカの選手からすると、一人ひとりのパーソナリティーがはっきりせず、観ていても印象に残る選手が少なかった。そして、同調。これが一番の問題かも知れない。切れがあり、完璧に同調しているものを観れる事はあまりなかった。

現在のようにシンクロナイズドスイミングでロシアがトップに立ってからは、スピード、切れ、同調が重要視されている。そういう意味では、まだアメリカの選手達はトレーニングが必要なのかもしれない。スケールはあるが世界の流れに乗る為にはこれをマスターしなければならないだろう。

⑧ハンガリーナショナルチームへの指導について（2006年7月1日～7日）

今回ハンガリーチームからの要請を受け、単独で指導を行う事になった。シンクロナイズドスイミングはハンガリーにとってまだ新しいスポーツである。水球、競泳についてはとても有名なスポーツの一つで数々のメダルを獲得している。始めにハンガリーブダペストに到着し一番驚いた事はプールの数がとても多く、利用者が非常に多いことであった。ハンガリーでは水泳と言うと大変人気のあるスポーツの一つで、ハンガリーには海がないこともプールの数が多い理由の一つとして挙げられている。



チームは7月末に行われるヨーロッパ選手権に向けトレーニングをしていた。チームはまだとても若く、17歳～24歳。シンクロナイズドスイミングを始めて7年という本当に真新しい選手も沢山いた。これは多くの選手が大学入学と共に引退してしまうことによるもので、国からの援助がない為、金銭的にも苦しく、またシンクロナイズドスイミングだけでは生活できない為、シンクロナイズドスイミングを辞め、選手は大学の勉学に集中する。どこの国でも両立が難しい問題になっているようだ。

今回は試合直前での参加になった為、大きく演技構成を変える事はできず、どの様に同調させるか、どの様にしたら切れを出せるかなど、見せ方を主に指導した。

選手達にとっては新しい感覚であった為、後半の練習ではかなり疲労もみられた。日本のシンクロナイズドスイミングでは演技中に沢山のルールを作りロジカルに全てが構成されている。それを一つ一つハンガリーチームに指導するだけで2週間はあっという間に終わった。

コーチからは沢山の質問を受けた。現在のコーチのほとんどは選手の経験がなく、全て資料や、ビデオなどから研究を重ねているという事だった。また、練習中に一度自分が水にはいり、色々な技のビデオ撮りを行った。水中からと水上からとで撮影をされ、基本の手の使い方などを見せた。ここでは、基本的な手のかき方、練習の仕方、日本の試合について、ナショナル選手はどの様に選ばれるか、など練習方法から日本のシステムについてまで質問がたえなかった。

ハンガリーでの指導経験はとても貴重な経験になった。シンクロナイズドスイミング発展途上のハンガリーチームにどの様な影響を与える事ができたか、今後の彼女達の活躍が楽しみだ。

⑨FINA Synchronized Swimming World Cup 2006兼手伝い(2006年9月14日～17日)

横浜国際プールにてFINAシンクロナイズドスイミングワールドカップ2006が行われた。今回派遣先のアメリカから視察として横浜を訪れた。今までは選手としての試合参加だった為、試合全体を感じる余裕はなかった。しかし今回、初めてシン



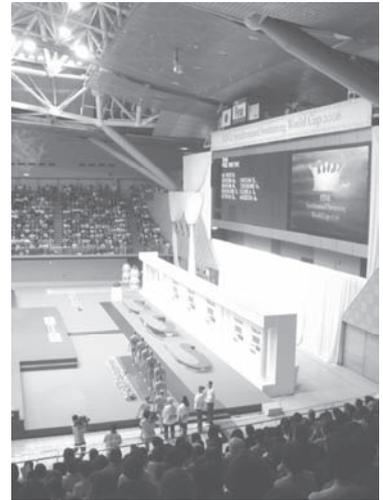
クロナイズドスイミングを違った目で観る事ができ、大変良い勉強となった。現在の世界の流れ、外から観た戦い、オリンピックまでの道のり、などこの経験は今後の活動に非常に大きな影響を与えたと思う。

ロシアの圧勝となった今大会は、展開の速さを中心とした演技が非常に多く見られた。現在のペア、ロシアのデュエット（アナスタシア・ダビドワ／エルマコワ）の選手達が世界を制した2002年から展開の速さは勝利に非常に大きな割合を占めていた。2002年の彼女達の演技の速さ、距離感、同調性の徹底性に世界は驚き、彼女達が流行となった展開の速さを誰もが演技に取り入れるようになった。そして今年は、決勝に出てくる国全てがそれをこなすようになっていた。

では、何故ロシアが世界一を制したのか。これは、彼女達が速さだけではなく、同調性とミスのない演技をやりきっているからだ。どの国も同じ様に速さは狙うものの、バラエティーの豊富さ（チームに関して）、同調性（全ての種目）、ミスがないと言う点で劣っているのだろう。しかし、今大会を違う目でみれば、多くの人が新たな何かを求めているのは間違いないだろう。「ロシアの徹底した演技」これだけでは満足しなくなって来ているのだ。世界を制したその時から、現在に至るまで演技のスタイルが一色だからだ。シンクロナイズドスイミングはロボットがやるものではない。人が演じるからこそ観客は新しいものが観たいと感じている。シンクロナイズドスイミングはスポーツでもあり、芸術でもある。これがポイントであろう。もちろん今大会での世界王者ロシアは徹底した演技を誰もが真似できないくらいやってのけている。しかし私達外から観るものとしては、それプラス新しいシンクロナイズドスイミングの流れがみたい。そう感じている。観客を飽きさせてはいけない。「こんな演技もあるんだ〜」そう思えるような、シンクロナイズドスイミングが観たいと感じた。

今回試合だけではなく、練習時間からプールサイドで見学をしていた。そこで感じたのは、なぜロシアがこの試合を制したのか少し違う面でもわかったような気がする。彼女達は今大会は敵なしの戦いだった。しかし、プールに誰もいなくなってもコーチの納得するまで練習をやっていたのはロシアだった。4日間の試合は非常に厳しいスケジュールになっており、1分でも選手を休ませる事が大切である。しかし、彼女達はそれを越えられるだけの体力がある。いかにタフでいられるか。これが大きなポイントだ。そういう点では、ロシアの選手のタフさに触れた一瞬だった。

今大会で最も他国に怖さを印象つけたのは中国であろう。アメリカに帰国した後、アメリカのコーチに感想を聞いたところ中国の成長にはやはり驚いていた。もちろん、発展途上だが期待感に溢れるチームメンバーだった。オリンピックまでの残り時間、彼女達がどの様に成長してくるか非常に楽しみだ。どの国も中国の怖さを感じたに違いない。今の世界地図（順位付け）はロシアを除けばどの国が上に上がっ





てきてもおかしくないくらい、接戦している。だからこそ、中国にもチャンスがあると言うわけだ。2008年の北京オリンピックが非常に怖い戦いになるに違いない。日本もけして余裕などない位置付けにいる。だからこそ、ロシアにあるものは当たり前前にこなし、彼女達にない、カラーを持つ事。これが今後のキーになるのではないかと思う。私は、滞在期間中改めてシンクロナイズドスイミングについて色々考える事ができた。

⑩ ナショナル選考会

サンタクララシンクロナイズドスイミングクラブの多くの選手は9月のワールドカップを終えた後、シーズンオフに入った。約1ヶ月のシーズンオフの後、練習を開始。12月（2006）にナショナル選考会があった為、練習内容は主に選考会の内容を中心に新しい演技の振り付けに入っていた。

12月に行われた選考会は3月（2007）に行われる世界選手権及び北京オリンピックそして、ナショナルBチームを選抜するものだった。今回は試合に同行することはできなかったが、練習風景を見ていて感じたことは、アメリカもタフな選手を起用しようとしていることだった。何故なら、今回の選考会の内容は体力的に非常に厳しく、規定要素をラップごとに組み込んでいる形で、内容が非常にハードなものになっていたからである。結局負荷をあげていると言うことは持久力が求められ、アメリカチームはタフで演じられる選手を求めているのだろうと見受けられた。その結果、3月の世界選手権のメンバーが決まりその中のトップ2人（デュエットで今回出てくる選手）は既に北京オリンピックのメンバー入りを決めていた選手となった。

現在ロシアを除き2位になる国は本当に予測が付かない。残念な事は今のロシアには敵がないこと（もちろん今後はわからない）。けっして毎回目新しい事をしてくるわけではないが、ロシアスタイルを徹底している限り、ロシアを超える他国の演技がまだ出てきていないのも現実かもしれない。そんな中、日本、スペイン、中国、アメリカの戦いは非常に面白い。今、どの国がロシアを脅かす存在になるか、そんな状態であろう。アメリカチームももちろん狙っている。2006年のロシアで開催された大会でのフリーコンビネーションでは1位をとっている。もちろんこれはオリンピックの種目ではないが、自信をつけたことは間違いないだろう。

3月に行われる世界選手権は北京オリンピックに向けて非常に重要な大会になる。現在アメリカナショナルに選ばれた選手達は12月（2006）の選考会后すぐにキャンプに入っている。数ヶ月後どんな戦いが見られるのか私自身楽しみである。

⑪ 第12回世界選手権（開催地 メルボルン）観戦（2007年3月19日～23日）

(<http://www.melbourne2007.com.au/>)

世界水泳選手権視察の為、19日よりメルボルンに入った。試合は17日より始まり、23日までの長丁場の戦いだった。それは何故かと言うと、今回から採用された（世界選手権のみ）テクニカルルーティンとフリールーティンそれぞれでメダリストを決める為、個々に予選、決勝があり、非常にタフさが必要とされる試合日

程になっていたからだ。しかし逆に、フランスのデデューの様に復活をかけ、彼女の得意とするフリールーティンだけに出場する事も可能になり、見ているものからすると、今までとは全く違う戦いに見えた。



今大会は昨年9月に行われたワールドカップから余り時間がなかった為か、同じプログラムで試合に臨んでいる国が多く思えた。その中、スペインチームが新しいフリールーティンで試合に臨んできた。これは非常にスペインらしい、手の込んだものだった。では、何故ロシアに勝てないのか。これは観客席から見ていると非常に良くわかる。スペインの演技は非常に面白い。演技の中にユーモアが沢山あり、目新しいものが記憶に残る。しかし、つめの甘さも見受けられる。同調性、足技の質などを見るとまだまだ荒さが沢山あった。ロシアはいつも通りロボットの様に合わせてくる。まるで誰かが操っているのではないかと思うくらい。目まぐるしさもたまに感じさせるくらい、スピードで押してくる演技。その中でも崩さない、そしてハイライトのリフトは必ず魅せる。どんなに新鮮味のない演技であっても、ここまで徹底されると、今のスペインではまだロシアを抜く事ができないのはわかる気がする。そして日本、彼女達はちょうど中立と言う感じであった。足の質と技の正確性では日本らしさがよく出ていた。一本上がった足はロシアにも劣っていないと思う。

個性の強いスペイン、徹底されたロシア、それに打ち勝つ為には、これぞ日本、と言われる何かが必要なかもしれない。スペインにはない緻密さが日本にはある。だからこそ、観客の心を一気に握れるパンチが欲しいと観客席から見ていて感じた。シンクロナイズドスイミングは非常に面白い競技だ、芸術でもあり、スポーツでもある。だからこそ、本当にいいものをみた時は鳥肌が立ち涙を流すのだと思う。

今回の戦いでのハイライトになったのはソロ決勝だった。この戦いは非常に興味深いものであり、表彰台上がった選手3人の演技は本当に素晴らしかった。1位に帰り咲いたフランスのデデュー、この短期間であそこまで作り上げたのだと思うと、「凄い」の一言しか残らない。もちろん全盛期に比べるとスピード感はなくなっている。しかし、それをも超える演じる心が観客席まで伝わった。2位のイッシェンコは技・技・技の連続で、スピードのなくなったデデューに対比するように疲れを感じさせない、一気に演じきったという感じだった。3位のメングアルに関して、大人の哀愁ただよる、指先にも魂のこもった彼女らしい演技だった。

⑫National Team 2合宿見学

National Team 2 (米国セカンド代表チーム)のトレーニングがサンタクララヘッドコーチChris Carveのもと行われることとなり、練習を見学する事が可能になった。



National Team 2はスイスオープンに向け選考会を経て集結されたメンバーである。6月からトレーニングが始まっているが約1ヶ月でという短い期間で試合に臨むのは非常に困難である。特にナショナルチームはあらゆるクラブから選手があつまるとして、通常慣れた選手同士ではないなく、チームを1ヶ月で仕上げるのは至難の業になるだろう。もちろどこまでのクオリティーを求めるかにより、時間のかけ方は変わってくるかもしれない。さらに、強化費用との兼ね合いもある。

練習の内容はサンタクララと同じ方向性なので目新しいものはないが、1ヶ月で新しい演技を作り上げ、どこまで完成度を高められるのか興味が沸くところだ。彼女たちはアメリカを7月16日に経ちスイスオープンに出場する。日本ナショナルBチームもスイスオープンに参加すると言う事なので、アメリカにとっても良い刺激になるに違いない。

練習の雰囲気は時に和やかな空気も流れ、意見が飛び交う場面もある。その点、進み具合が非常に遅く、見学している私があせりを感じるほどである。日本の場合、練習は内容が密で進むスピードが速いことから若い選手には時に強制的になってしまいうこともある。しかしそこがアメリカコーチの言う「日本人は訓練されている」という部分につながってくるのだろうか。私自身その中で育ってきたので、それが当たり前だったのだが、こちらに来てアメリカの自由さをみると、自分達の練習の無駄のなさを実感することができる。

私はいま、研修事業で経験する時間を与えてもらっている。日本から離れる事により、見えなかったのがみえてくる。それは、日本の良いところも弱いところも。そして視野を広げる絶好のチャンスなのであろう。そしてその自分が今後どの様に日本チームに貢献できるか。日本を離れたからこそ、学び得ることは沢山ある。技術だけでは、選手を育てられないと私は考えている。コーチの指導により進化し続ける選手と同様、コーチ自身も進化し続けなければならないのではないかと考える。現在De Anza Collageでコーチングを学んでいるが、教授が話すには、「どれだけ柔軟な考えを持ったコーチになれるか。ここアメリカにはたくさんの人種がいる。1チームに1つのカルチャーとは限らない。だからこそ、それぞれに対応できるだけの力、経験、知識があるかどうか。それが勝ち組のチームを作り上げるポイントになる。」

私はアメリカに来て、コーチとは何か、コーチは何ができるのか、何をすべきなのか考えさせられた。技術指導だけでは人の心は動かない。そして一流選手を作り上げる事はできないということなのだと思う。

(2) 生活について

言葉も十分に伝わらない新しい場所で生活を始める事は想像以上に難しく、生活が安定するまでには非常に時間がかかる。色々わからない事があつたがいくつか例をあげてみる。

① ビザ

ビザ取得方法などは平成17年度派遣原田さんのレポートに詳しいことが書かれて

いる。それにプラスする形になるが私が経験したことをここで報告する。

アメリカには沢山のビザの種類が存在する。サンタクララアクアメイツがコーチング経験のほとんどない私を雇用する事は難しく、ワーキングビザを申告することはできなかった。ビザについて知識が全くなかった私はどのようにすればよいのかわからず、まず大使館へ電話をかけたが、有料な上、はっきりした答えが見つけれなかった。そこでインターネットで情報を収集し、弁護士を通じて相談する事を選んだ。

http://www.bengoshiusa.com/law_firm/consultation/consultation.htm

<http://www.usavisa.jp/>

<http://tokyo.usembassy.gov/j/tvisaj-main.html>

研修の後半にはコミュニケーションも取れるようになり、コーチングに集中する為にビザの変更を考え、サンタクララアクアメイツが保障先となりOビザの申請を行うことを決めた。しかしクラブチームによる金銭的な援助は難しく、今までクラブが他国からのコーチにOビザの申請をしたことがなかったため、自分で信頼できる弁護士をさがし、ビザ取得まで弁護士とのやり取りを自分で行った。

②運転免許取得

アメリカでは特に都心を離れると移動の手段は車中心となる。バスは時間が遅くなると安全面で不安があり、電車は日本のように沢山の路線があるわけではないので不便である。そこで車の購入は必然となるが、車を運転するには免許が必要である。カルフォルニアでは3ヶ月間の有給が国際免許で与えられるが、ここで一定期間の生活をする場合（ビザ保持者）、即座に免許の取得を要される。免許取得までのシステムは日本のように自動車学校に行く義務はなく、予約さえ取れば受けたい時に免許取得の受験ができる。私は日本での運転の経験があったため、即座にDMV (Department of Motor Vehicle) に行きテストを受けた。

まずはペーパーテストを行い、そこで合格すると一年間の仮免許が与えられ、その間にドライビングテストを合格しなければならない。ライセンス取得にかかる費用は一回25ドルでそれぞれ3回までテストを受ける事が可能である（不合格の場合）。例えば一度ペーパーテストが不合格になっても同じ日の同じ場所で二回目を受ける事が可能である。ペーパーテストは日本に比べ問題数は少なく、仮問題をしっかり勉強しておけば問題なく一回で受かるだろう。テストは年間三種類用意され、その内容がランダムに与えられる。問題は日本語にも対応しており申告すれば日本語訳で受ける事ができるが、英語を日本語に直訳している為、意味が混乱することがあるようだ。テストが比較的簡単な反面、ドライビングテストは難しいと言われており、特にアジア人に対し厳しいと言う噂もある。私はペーパーテストに受かったその日にドライビングテストの予約をしたが、通常は非常に混雑しており、早くても一週間から十日後になる。アメリカの場合、乗り合わせた教官が道を指示する形で、テストの前にコースを知る事ができない。その為、ドライビングテストの前に必ずそのDMVの周りを自分で走り、ある程度道を把握しておく事をお勧めする。



③車の購入

車を新車で購入するなら問題はないと思うが、私のように中古で購入するとなると方法は色々ある。まずはウェブサイトにてチェックしてみる。そして自分の条件に合えばそこに問い合わせして交渉を行う。アメリカでは個人で車を修理する事が当たり前なので、個人売買を行う際には、車の状態に気をつけなければならない。私は車に詳しい知人と共に中古車店を何件か回ったあと、気に入った車に乗車し、購入を決断した。その後、値段の交渉を行うが、二、三回の交渉後かなりの値段が下がったのには驚いた。

④住居探し

渡米当初は日本で探したホームステイ先に滞在していたが、生活もある程度安定した頃、アパート探しを行った。アパート探しは主に、ネット、人伝えなどがあるが、もし住む地域がはっきりしていれば自分の足で尋ねまわるのが一番いいだろう。ネットである程度アパートの良し悪しを調べ、そこから回ってみるのが一番確実である。

<http://sfbay.craigslist.org/>

<http://www.mynewplace.com/>

<http://www.rent.com/>

<http://www.apartmentratings.com/>

以下のサイトではルームメイトなどをよく募集しているので、ここから探すことも可能である。

<http://world.gokinjo.net/areatop.html?ACODE=usaa.0US.0ca.945>

<http://www.jinaonline.org/home.php?city=SF>

<http://www.bayspo.com/>

<http://sfbay.craigslist.org/>

また、これらのウェブサイトは生活用品を揃える為にも便利なサイトで、ここでは中古品が何十分の一の値段で揃えられる。これらのサイトにはその他の様々な情報も掲載されており、当初すべてがわからない、誰に聞けば良いかもわからない状態であった為、とても活躍した。

（3）研修を終えて

今回の派遣は、自分がどれだけ周囲に支えられ今までの選手生活を過ごしてきたのか改めて実感し、自分を見つめ直す最高の時間となりました。更に他国のクラブに長期間滞在できたことは違う面から日本を知る機会になり、自分の視野を広げることができ、日本の中で最高と言える指導を受けてきた自分が違った指導方法を学びえたことは、今後の指導者としての道に必ずプラスになることだと思いました。

最後に、このような機会を与えて下さった日本オリンピック委員会、日本水泳連盟そして関係者の皆様に心から感謝し、お礼を申し上げたいと思います。今後は日本シ

