

## 研修員報告〈スキー／アルペン 工藤 昌巳〉



平成18年度・長期派遣（スキー／アルペン）



### I. 研修題目

- ・オーストリアアルペンスキーコーチングについて学び、オーストリア国家検定アルペンスキーコーチ資格取得を目指す。
- ・アルペンスキー界において重要な語学であるドイツ語の習得。

### II. 研修期間

平成18年5月26日～平成20年5月24日

### III. 研修地及び日程

#### (1) 主な研修先

オーストリアスキー連盟ヨーロッパカップチーム

#### (2) 受入関係者

オーストリアスキー連盟（アルペン部 ヨーロッパカップチーム）

- ・Klaus Leistner（オーストリアスキー連盟事務局長）
- ・Hans Pum（アルペン部長）
- ・Obkircher Gunter（ヨーロッパカップCheftrainer）

#### (3) 研修日程

##### ①通常研修

オーストリアヨーロッパカップチーム活動に帯同し研修を行った。

##### ②特別研修

オーストリアチームスタッフの一員として、ヨーロッパカップ、FISレースに帯同、各レースを転戦した。

### IV. 研修概要

#### (1) 研修題目の細目

- ①オーストリアヨーロッパカップについて
- ②オーストリアナショナルチーム構成
- ③オーストリアヨーロッパカップチーム練習・指導方法
- ④タレント育成の考え方・年間トレーニング計画の考え方
- ⑤スキー専門学校
- ⑥コーチ資格

## (2) 研修方法

オーストリアスキーチームヨーロッパカップチームに帯同しチームスタッフ（アシスタント）の1人として、チーム活動やレースを転戦し研修を行った。

## (3) 研修報告

### ①オーストリアヨーロッパカップチームについて

ヨーロッパカップチームは18歳から24歳の選手が指定を受けている。4年から5年間強化しワールドカップチームへ上げて行く。個々の能力により、1年又は2年間でワールドカップチームへ上がる選手もいる。必ずしも4年、5年間チームに在籍出来るとも限らず、やはり成績が出せない選手はチームから外されてしまう。チームの判断が非常に厳しい事を肌で感じる事が出来た。実際にチームキャンプに帯同してみると、チームに細かな規則等は特に無く、トレーニング以外は自己判断と自己責任で行動を行っている。雪上トレーニングはチームでしっかり管理を行い、また、コンディションキャンプは全選手が同じメニューをこなすが、スキーキャンプのコンディショントレーニングに関しては、トレーナーが管理する選手と個々に行う選手に分かれて行っている。ヨーロッパカップクラスからは自己判断と自己責任に任せて、選手個々がプロ意識を持ち行動している。

### ②オーストリアナショナルチーム構成

オーストリアナショナルチームは、ワールドカップチーム、ヨーロッパカップチーム、ジュニアチームとなっている。

#### ・ワールドカップチーム

2つの選手指定と、3つのトレーニンググループに分かれている。(06 / 07シーズンは4つのトレーニンググループであった)

選手指定は、ナショナルマンシャフト指定とA指定と区分している。

ナショナルマンシャフトは、ワールドカップランキングトップ15位以内の選手が指定され、A指定はワールドカップとヨーロッパカップに出場する選手が指定される。

トレーニンググループは、WC4、WC3、Tech&Kombiとなっている。

WC4グループ 4種目行う選手

WC3グループ 3種目行う選手 (GS SG DH)

Tech&Kombiグループ 技術系・スーパーコンビ行う選手 (DH SG行う選手も含む)

#### ・ヨーロッパカップチーム

ヨーロッパカップチームは、チーム内で2つのグループに分かれている。

スピード系グループ 3種目行う選手 (コンビも含む)

技術系グループ GS、SLを行う選手 (一部スピード系を行う選手も含む)



・ジュニアチーム

ジュニアチームは、基本的には全種目を全選手が行う。18～19歳位になると技術系、スピード系に分かれる。

・コーチ・スタッフ

各トレーニンググループには、チーフコーチ、アシスタントコーチ、コンディショントレーナー、マッサージ師になっている。各トレーニンググループで技術系からスピード系までトレーニングを行うため、コーチも技術系担当、スピード系担当と分かれている。一つのトレーニンググループで技術系からスピード系までのトレーニングを可能にするチーム構成で行っている。

③AUTヨーロッパカップチーム練習・指導方法

ヨーロッパカップチームのトレーニングキャンプは、5月中旬から雪上トレーニングが開始される。そのため、チーフコーチは4月中旬までにトレーニングプランを作成する。(12月まで)先シーズンの反省を踏まえ細かな修正を行い、最終的にヘッドコーチとトレーニングプランの確認を行い決定する。基本的には滑走日数等毎年同じであるが、トレーニングが天候や氷河等の状況に左右するため、その都度特に天候と雪のコンディションが良いときに、選手を集めキャンプを行う。冬は11月末から始まるヨーロッパカップまで、約50日前後の雪上トレーニングを行う。スプリングキャンプでは、基本トレーニングからはじまりGSを重点的にを行い、上体の安定、ターンを作り上げる等の練習を行い、その後SGを行いスピード練習へ移行していく。特にシーズン中に行うことが出来ない、スタート練習やクロージングフォームの確認、足裏の圧のかけ方など確認する。スプリングキャンプは天候や雪のコンディションにもよるが、3週間程行う。本格的な雪上練習は8月から始まる。この時期から技術系とスピード系のトレーニンググループに分かれ練習を行う。練習内容はチーフコーチが各担当コーチへ指示し行われる。技術系グループはSL、GSを中心に毎回タイム計測を行い、滑りを組み立てる。スピード系グループはGS、SGを中心に行うという練習内容である。雪上でも技術指導は行うが、より細かな指導は個別に分析ソフトを使用しビデオミーティングで行う。雪上で試した滑りとタイムがどのように現れ、どの滑りが良いかをコーチが分析し選手に指導する。夏の雪上練習は約2週間程である。9、10、11月からは毎週雪上練習を行う。雪上練習も量から質に徐々に移行していく。10月後半から11月は毎日タイムレースを行い、ヨーロッパカップの選考を行う。全選手が出場出来るわけではないため、シーズン初めはヨーロッパカップ組とFISレース組に分かれレースに参戦する。



練習方法や指導方法に特別な事はなく、常にチーフコーチが気を付けていることは、良い練習環境を作る事である。天候とコースコンディションには非常にシビアである。練習内容に関しては各選手のレベルに合った練習を行う。そのためシーズン中は複雑なチームに分かれて練習を行う事になる。最終的にはコーチの目で適切な判断をすること。そこまでの練習内容やプランを組み立てる事が重要である。特に個々に合わせた練習が必要である。

国内のコーチもこのような事は知っているが、どうしてもスキー環境の違いで理想のトレーニングが出来ない。このような事が今後の日本の課題の一つになってくる。

#### ④タレント育成の考え方・年間トレーニング計画の考え方

##### タレント能力

- ・各分野での、平均的以上にすぐれた精神的、肉体的能力のための基本計画。
- ・生まれ付き持った能力や、特別な能力を持っている。
- ・才能、能力、巧（きょう、かしこい）ある子は、それによって努力をおこたる可能性がある。（努力する量が少なくなる）

##### 少年時代における敏捷性の意味

- ・理想的な運動形態学と神経学の土台が潜在部分をもたらす。
- ・よい反応に対する敏捷性の良い成長をさせる。

##### スキースポーツにおける技術トレーニング

- ・長期的なトレーニング強化
- ・システムの（計画的）強化トレーニングプランを作り上げる。
- ・様々な運動動作を経験させる。
- ・理想的な運動を行うために、明確な目標を設定しなければならない。
- ・早い時期から専門的なトレーニングを行わない。
- ・スキー用具は身体にあった用具選びをする。
- ・高いコーディネーション能力を要求する。

##### 基本作りのトレーニング（ベーシック作りのトレーニング）8歳から11歳の考え方

- ・基本トレーニングを行い（schuleプログラム）ターンを作っていく。（ターンを構築する）
- ・沢山のフリースキーを行う（明確な技術指導を行うフリースキーと、選手が自由に行うフリースキー）
- ・様々なポールセットを行う。コンビネーショントレーニング要素を混ぜて行う。（SL、GS、SG、AF）
- ・雪質や斜面を沢山変えてトレーニングを行う。
- ・上記のスペシャルトレーニング内容の全体の3割程度でポールトレーニングを行う。
- ・安定した基本テクニックを作り上げる。



基本作りのトレーニング（ベーシック作りのトレーニング）11歳から15歳の考え方

- ・理想的な（完璧な）GS、SLターンを作り上げる。フリースキーで50%、ポールトレーニングで50%トレーニング行う。
- ・SGとDHの要素のスピードに近づけていく。
- ・今までのトレーニングを同じ様に反復する。
- ・大会やトレーニングで技術の確認を行う。
- ・取得した技術で斜面、雪質等さらに難しい条件でフリースキーを行う。
- ・十分な試合技術を身に付ける。

最終的トレーニング 15歳から19歳のトレーニングの考え方

- ・GSとSLターンで難しい斜面（様々な斜面）を滑る
- ・SGとDHの本格的なトレーニングを開始し、レースにも挑戦する。トレーニング強度と、トレーニング環境を高める。
- ・例えば、15歳～16歳でGS、SLゲートを2500旗門トレーニング時期にこなす。
- ・大会に出場するための正確な計画（試合日程計画）。重要なのは、試合と試合の間にトレーニングすることである。
- ・個々に安定したレーステクニックを目指す。

年間計画の考え方（ジュニア期）

6月～8月

4～5日間、氷河を利用しフリースキーを行う。

基本トレーニングを低速で行う。Schuleプログラム（基本トレーニングエクササイズ）など。

マテリアルの調整も同時に行う。

9月～10月

4～5日間、GS、SL基本技術トレーニングを行う。

6～8日間、今まで行ってきたトレーニングを持続し（基本トレーニングも含む）GS、SLの実践トレーニングを行う。SGトレーニング（SG要素が含まれる程度）も行う。

11月～12月

8～10日間、GS、SL、SGのトレーニングを行う。

4～5日間、GS、SL、SGの大会に向けたトレーニングを行う。

1月・3月

大会は最大で30試合とする。

インターナショナルレースに2～3試合に参戦する。

シーズン中も実践トレーニングを行い、技術の向上を目指す。

SGトレーニングも行う。（SG要素が入る。個々のレベルによる）

レースの間にオフを取り入れてコンディションを整える。

4月～5月（イースター休日を利用して）

フリースキーを行う。



オーストリア年代別

年代別	クラス	スキー連盟	専門教育	指定	レースシステム
10歳以下	K1/K2		スキークラブ 両親	なし	
11歳～12歳	SCH 1	州スキー連盟	スキークラブ 州スキー連盟 スキー専門中学 へ入学	州指定・地域指定	地域大会、州大会、oesvポイント大会、 インターナショナル大会等に参加する
13歳～14歳	SCH 2	州スキー連盟	スキークラブ 州スキー連盟 スキー専門中学	州指定・地域指定	地域大会、州大会、oesvポイント大会、 インターナショナル大会等に参加する
15歳～16歳	JGD 1	州スキー連盟	州スキー連盟 スキー専門中学 スキー専門高校	州指定	2年間はFIS大会、各国のFIS大会に参戦 し、オーストリアスキーチームの指定を 目指す。
17歳～18歳	JGD 2	州スキー連盟 オーストリアス キー連盟	州スキー連盟 オーストリアス キー連盟 スキー専門高校	州指定 オーストリアナショナ ルチームジュニア指定	FIS大会、最初のヨーロッパカップに出 場する（トライする）
19歳	JGD 2	オーストリアス キー連盟	州スキー連盟 オーストリアス キー連盟	州指定 オーストリアナショナ ルチーム ジュニア指定・B指定	FISレース・ヨーロッパカップ・最初の ワールドカップに出場する（トライする）
19歳以上	全ての クラス	オーストリアス キー連盟	オーストリアス キー連盟	オーストリアナショナ ルチーム ナショナルチーム指定 A指定・B指定	FISレース・ヨーロッパカップ・ワール ドカップ

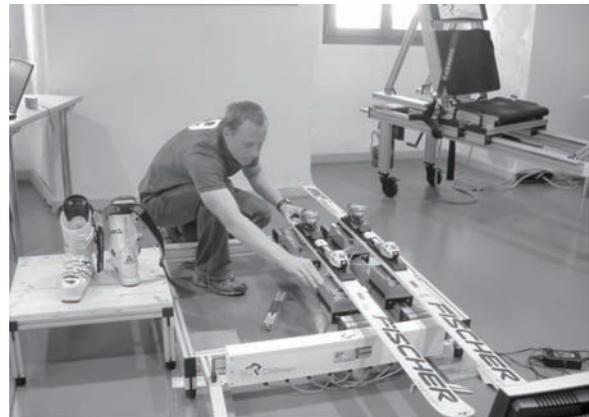
平成18年度・長期派遣（スキー／アルペン）



TRAININGSPLANUNG-GRUNDLAGENTRAINIG

	Vorbereitungsperiode I Juli - August	Vorbereitungsperiode II September - Oktober	Vorbereitungsperiode III November - Dezember	Wettkampfperiode Jänner - März	Übergangsperiode April - Juni
<b>Schwerpunkte Schnelltraining</b>		Schulung der Grundrententechnik, Gewandtheitsformen ("skispezifische Vielseitigkeit") 4-5 Tage	6-12 Schneetage: Feintomung der Grundtechnik mit spez. Bewegungsaufgaben; Aufbau der Rententechnik  Weihnachtsferien: Rententechnik in Slalom / Riesenslalom und Elementeschulung - 4-6 Tage	Teilnahme an maximal 20 Wett- kämpfen (Verein/Bezirk/Land) Weiterentwicklung der Rententechnik, Stabilisierung der Grundrententechnik mit Technikprogramm, bewusste Pausengestaltung, Gewandtheitsformen	"Freies Skifahren" in den Osterferien ("skispezifische Vielseitigkeit")
<b>Schwerpunkte Konditionstraining</b>	Möglichst vielfältige sportliche Betätigung ohne spezielle Zielsetzung oder Regelmäßigkeit, Gestaltung der Ferienzeit durch die Eltern  Allgemeine Ausdauer: Spiele (Fußball, Tennis, ...)  Koordinationschulung: durch betriebs verschiedene Sportarten, einzelne Übungen	<b>Grundlagenausdauer:</b> "umfangsbezogen"  <b>Allgemeine Kraft:</b> "Körperstatik" <b>Kraftausdauer:</b> extensiv  Koordination, Schnelligkeit, Schnellkraft, Beweglichkeit; wird ergänzend trainiert durch gezielte TE oder durch Spiele, Leichtathletik, Laufschule, Kampfsportarten, Dehnprogramm	<b>Schnellkraft / Schnelligkeit / Koordination</b>  <b>Grundlagenausdauer:</b> Spielformen, Langlaufen, ...  Kraftausdauer: Abhängig vom Schwermoment zur Rumpfbereich und/oder Beine  Beweglichkeit Ausgleichssportarten	<b>Erhaltendes Training:</b> Schnellkraft Kraftausdauer Körperstatik Grundlagenausdauer Beweglichkeit Koordination / Schnelligkeit	Betreiben von Ausgleichssportarten  Körperliche Aktivität nach Lust und Laune  Ev. Haltungsgymnastik
<b>Beispiele für Trainingsinhalte pro Woche</b>	Trainingswirksame Zeit im A-Bereich = ca. 1 Std.: 2x30 Min. Laufen oder 2-3 Stunden Radfahren oder 2-4 Stunden Bergwandern oder Spiele 2 Std. (nur die halbe Zeit wird gerechnet)  Turnen Wasserspringen,...	<b>3-4 Konditionseinheiten:</b> 1 Kraft: TE-C, TE-A 2 Ergänzende Inhalte / jede 2. Woche TE-F od. TE-B 3 Erholung 4 Ausdauer: TE-D-(a-c) 5 Erholung (Ausgleichssport) 6 Ausdauer: TE-D-(a-c) - jede 2. Woche 7 Erholung	<b>3-4 Konditionseinheiten:</b> 1 SK/S/Koo: TE-B 2 Ausgleichssport od. Koordination TE-F 3 Erholung 4 Kraftausdauer TE-A, TE-C 5 Ausdauer TE-D oder Spiel 6 Erholung (Ausgleichssport) 7 Erholung	<b>3-4 SE (inkl. Rennen) / 1-2 KE:</b> • Ausgleichssport, TE-G od. Ausdauer erhaltend • Kraftausdauer TE-C, F oder bei nur 3 Schneetagen, wenn danach 1-2 Erholungstage sind: TE-A • nach mind. einem Erholungstag 1x SK: Übungen aus TE-B	Keine völlige Inaktivität  Hochintensive Belastungen vermeiden
<b>Anmerkungen</b>	Sportärztliche Untersuchung!	Pro Schnelltrainingstag entfällt eine KE od. es wird nur erhaltend trainiert. "Konditionstest 1 am Beginn der Periode!	Pro Schnelltrainingstag entfällt eine KE od. es wird nur erhaltend trainiert. "Konditionstest 2 am Beginn der Periode!	Bei 3-4 Schneetagen können wöchentlich abwechselnd Kraftausdauer-, Ausdauer- oder Schnellkrafteinheiten durchgeführt werden!	Diese Zeit soll zur körperlichen u. psychischen Erholung genutzt werden!

Grundlagenschnitz



TRAININGSPLANUNG-AUFBAUTRAINING

	Vorbereitungsperiode I Juni - August	Vorbereitungsperiode II September - Oktober	Vorbereitungsperiode III November - Dezember	Wettkampfperiode Jänner - März	Übergangsperiode April - Mai
<b>Schwerpunkte Schnellkrafttraining</b>	4-5 Schneetage am Gletscher mit vorwiegend freiem Skilaut; Anpassung und Gewöhnung an neues Material und "Schulefahren"	Grundtechnik in RS und SL; stangenungebundenes Techniktraining - 4-5 Tage  Aufbau der Renntechnik in RS u. SL; Festigung der Grundtechnik; Gewandheitsformen mit Elementeschulung in SG u. AF - 6-8 Tage	Renntechnik in RS u. SL; Elementeschulung in SG u. AF 8-10 Tage  Wettkampfnahes Training in den Disziplinen SL, RS u. SG 4-5 Tage	Teilnahme an maximal 30 regionalen, nationalen Wettkämpfen und 2-4 internationale Wettkämpfe; Stabilisierung der Renntechnik; Gewandheitsformen; Rennpausen beachten (Kondition, freies Wochenende); Elementeschulung in SG und AF	"Freies Skifahren" in den Osterferien - skispezifische Vielseitigkeit Geländefahren Bigfoot,...
<b>Schwerpunkte Konditionstraining</b>	<b>Grundlagenausdauer:</b> Laufen, Radfahren, ... Spiele (Fußball, Tennis, ...)  <b>Allg. Kraft:</b> Körperstärk <b>Schnellkraft:</b> Spiele, Sprünge  Koordinationschulung: durch verschiedene Sportarten, einzelne Übungen  Vielfältige Sportaktivität	<b>Muskelaufbautraining:</b> nur im zweiten Teil der Pubertät <b>Kraftausdauer:</b> extensiv, Schnellkraftausdauer  <b>Grundlagenausdauer</b>  Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit; ergänzend in Stationsbetrieben od. durch Spiele, Leichtathletik, Kampfsportarten, Dehnprogramm	<b>Schnellkraft/ Schnelligkeit</b> Begleitend: Beweglichkeit u. Koordination  <b>Kraftausdauer:</b> abhängig von Schneetraining vor Kampfbereich erstklassiger Skispez. KA-Bere, 2-3 intensive Einheiten  Grundlagenausdauer: Spielformen, Langlaufen, ...	<b>Erhaltendes Training:</b> Schnellkraft Kraftausdauer Körperstärk Grundlagenausdauer Beweglichkeit Koordination / Schnelligkeit	Betreiben von Ausgleichssportarten  Aktive Erholung  Arbeit an individuellen Schwächen speziell aus präventiver Sicht: Körperstärk, Beweglichkeit, Koordination
<b>Beispiele für Trainingsinhalte pro Woche</b>	<b>2-3 Konditionseinheiten:</b> • Ausdauer: TE-N, mind. 3 Einheiten in 2 Wochen  • Kraft: TE-L, TE-C, TE-F, TE-K abwechselnd  • Spiele, Turnen, LA, ...	<b>3-5 Konditionseinheiten:</b> 1 Schnellkraftausdauer: TE-I 2 Kraft: (TE-J), TE-L, TE-F 3 Erholung 4 Ergänzende Inhalte siehe o. 5 Kraftausdauer: beginnend mit TE-A dann TE-H 6 Ausdauer: TE-N 7 Erholung	<b>3-5 Konditionseinheiten:</b> 1 Schnelligkeit/Koordination: TE-M, od. Kraft TE-L 2 Schnellkraft: TE-K 3 Spiel, Ausgleich (TE-O-b) 4 Ausdauer: TE-N 5 Kraftausdauer: TE-H 6 Erholung 7 Erholung	<b>4-5 SE (inkl. Rennen) / 1-2 TE:</b> • Ausgleich nach dem Schneetraining TE-O-(a-c) ev. Ausdauer TE-N, E • Schnellkraft / Schnelligkeit / Koordination nach Erholungstagen: TE-K, M • Kraftausdauer: TE-H, I wenn kein Schneetraining	Keine völlige Inaktivität  Hochintensive Belastungen vermeiden  Haltungsgymnastik  Ausdauertraining
<b>Anmerkungen</b>	Sportärztliche Untersuchung!  Ca. 3 Wochen ohne regelmäßiges Training!	Pro Schneetraining entfällt eine Konditionseinheit!  Konditionstest 1 am Beginn der Periode!	Bei 4-tägigen Schneekursen bleiben 1-2 Konditionseinheiten!  Konditionstest 2 gegen Ende der Periode!	Die Inhalte des erhaltenden Trainings werden in Abhängigkeit der SE gezielt variiert!	Diese Zeit soll zur körperlichen und psychischen Erholung genutzt werden!



### 学校の1日の流れ

授業は午前中と夕方に分かれている。普段のコンディショントレーニングは午後2時から夕方の授業が始まる前まで行われる。そのため学校は全寮生で生活をしている。ただし週末やその他の休みの日は寮が解散になる。雪上トレーニングは夏休みを利用し行われる。オーストリアは基本的に夏休みが2ヶ月程あり、夏休みを利用しシーズン初めに基本等を作り上げるトレーニングを行う。

オーストリアチームの指定を受けている選手は基本的にはチーム活動に参加し、州指定選手は州スキー連盟の活動に参加する。指定を何も受けてない選手は学校の活動のみになる。州スキー連盟はスキー専門高校と常に連携し強化を図り、州出身選手を強化している。オーストリアはスキー専門学校システムがあり、19歳までに優秀な選手が出てくるシステムになっている。ヨーロッパカップやワールドカップになるとさらに高い能力が要求されるが、ジュニア期で必要とされる事はすべて行う事が出来る環境が整っている。この辺が日本との一番大きな違いである。

### ⑥コーチ資格

オーストリアで指導を行うには必ず、Dトレーナー、Cトレーナーの資格が必要である。Dトレーナーは14歳以下をCトレーナーは15歳以上を指導する資格である。この資格制度によりオーストリアは指導者養成を行っている。スポーツ全般の事や



スキー技術の事を学ぶ。トレーナー養成コースでオーストリアの強化方法や技術論などを学ぶ事により、一貫指導を行う事が出来ている。私もCトレーナーの入学試験を受け一次試験は無事合格。今後、数年をかけ資格取得を目指す。

#### (4) 研修を終えて

今回の研修を終えてオーストリア、日本の一番の違いはスキー環境の違いと、指導者の違いを感じた。日本は今まで指導者を育成する為の資格、養成コース等が無く、各指導者は今までの経験や周りから情報収集をしていた。オーストリアの強化システムはオーストリアにマッチしているものであり、今後の日本には日本の環境に合ったシステム、育成プログラムが必要であると感じた。日本は学校教育の一環である部活で強化を行っている為、ジュニア期は各学校とスキー連盟が密に連携し、情報交換が必要である。今後の課題である指導者育成も行う必要性を強く感じた。

#### (5) その他

2年間にわたり素晴らしい機会を与えてくれた、日本オリンピック委員会、全日本スキー連盟、そして心良く私を受け入れてくれたオーストリアスキー連盟に心から感謝申し上げます。本研修で学んだこと、経験したことを活かし今後も多くの事を学び選手強化育成に貢献していきたいと思えます。