

研修員報告〈スキー／スノーボード 佐々木耕司〉



平成19年度・短期派遣（スキー／スノーボード）



I. 研修題目

スノーボードのコーチング技術の習得及びトレーニング方法を学ぶ。
カナダのコーチングシステムやその構築背景を研究し、施設の視察を行う。

II. 研修期間

平成19年8月26日～平成20年8月24日
（平成20年8月25日～10月22日は現地に滞在して自主研修）

III. 研修地及び日程

（1）主な研修先

National Coach Institute (Calgary) (略称NCI、カナダ・カルガリー)
Canada Snowboard Federation (略称CSF)
Calgary Snowboard Club (略称CSC)

（2）受入関係者

Mr. Jon Kolb (NCIディレクター)
Mr. Mark Ballard (マスターコーチ)
Mr. Christian Hrab (CSFハイパフォーマンスディレクター)

（3）研修日程

①通常研修

- ・ National Coach Instituteにてカナダのコーチ育成コースを受講し、指導法を研修する。
- ・ カナダの選手育成法および技術を、実践の現場におけるトレーニングの中で学ぶ。雪上におけるコーチング技術、コミュニケーション、リーダーシップ、マネジメント技術の習得、など。
- ・ 語学研修

②特別研修

- ・ 国際大会（ジュニア世界選手権大会）と国内・北米大会の視察。
- ・ カナダナショナルチームとの合同トレーニング。
詳細は以下のとおり。

2007年11月4日～16日 ノースアメリカンカップ事前合宿&参戦
（カッパースキー場：アメリカ・コロラド）現地にてカナダとアメリカのナショナルチームのトレーニングを視察する

- 2008年2月3日～8日 ノースアメリカンカップ参戦
(パークシティー：アメリカ・ユタ)
- 2008年3月16日～23日 ジュニア世界選手権大会を視察
(バルマレンコ：イタリア)
- 2008年6月7日、8日、14日、15日 NCCP Level 3の講習の聴講
- 2008年9月25日～10月2日 ファーナム氷河にて雪上トレーニング
(ブリティッシュコロンビア州・カナダ)

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ①カナダにおけるコーチ育成プログラム (NCCP、CSF)
- ②スノーボードコーチング技術、トレーニング方法
- ③カナダにおけるスノーボード事情
- ④カナダのスノーボードチーム
- ⑤カナダのトレーニング環境・施設
- ⑥世界のスノーボードの流れと今後の日本について

(2) 研修方法および目的

カナダのスノーボードチームでは、2010年のバンクーバー冬季オリンピックに向けてトップ選手の育成とその底辺の育成を行っている。そこで、カナダのスノーボード事情を選手強化とコーチ育成の双方から調査することを目的にナショナル・コーチ・インスティテュート（以下NCI）にて、NCCPレベル4を受講し、そのノウハウを研修した。実技研修は、カルガリースノーボードチーム（以下CSC）のトレーニングキャンプや大会遠征に帯同して、クラブチームの運営状況、強化プログラム、コーチ間のコミュニケーション・リーダーシップ、コーチングスキルを観察するとともに、カナダナショナルチームやUSナショナルチームのトレーニング状況を観察、北米の環境、施設、強化システムを調査した。講義や実技研修以外のさまざまな活動（ボランティアコーチ達との集いや父母とのコミュニケーション、子供のクラブ活動や学校行事等）を通じて、日本と北米の文化の違い（主にコーチングスタイル、コミュニケーション方法、選手へのアドバイス、等）を学んだ。

(3) 研修報告

①カナダにおけるコーチ育成プログラム (NCCP)

カナダのコーチ育成プログラムは、Coaching Association of Canada（コーチング・アソシエーション・カナダ、以下CAC）にて開発され、各州に設置されている地方コーチ連盟を通じて全土に提供されている。CACの目的は、全てのレベルのコーチの質の向上を通じて選手の実績を向上させることであり、プログラムの開発やコーチ教育、プロフェッショナルコーチのサポート、コーチ業に関わるプロモーションなどを主な業務として行っている。

CACにより提供されるコーチプログラムであるNational Coaching Certification

Program（ナショナル・コーチング・サーティフィケーション・プログラム、以下NCCP）が、カナダのコーチングにおけるベーシックプログラムであり、すべてコーチが選手の発展段階やレベルに応じた適正なコーチング能力、指導能力を身につけていくためのプログラムである。



写真1 NTCの正面玄関（カルガリー大学内）

＜プログラムの構成＞

プログラムは、レベル1から始まり、レベル5までの5段階で構成され、表1のような内容で分類されている。

表1

レベル	対象	トレーニングの目標
レベル1	地域・学校・クラブ指導者（町単位）	スポーツの基本動作の習得
レベル2	地域・学校・クラブ指導者（町単位）	スポーツシーズンのみのトレーニング
レベル3	地域・学校・クラブ指導者（州単位）	年間トレーニング
レベル4	トップチーム（ナショナルチーム含む）	数年間におよぶトレーニング
レベル5	トップチーム（オリンピック候補選手を含む）	数年間におよぶトレーニング

※レベル1～3までは育成のためのコーチングであり、レベル4～5は競技で勝たせることを目標としたプログラムである。

NCIについて

NCCPレベル4および5のプログラムを提供しているNational Coaching Institute（ナショナル・コーチング・インスティテュート、以下NCI）はカナダ全土に8カ所（8校）あり、今回私がレベル4およびレベル5のプログラムを受講したカルガリー校は、カルガリー大学内にその機関があり、近郊にはスキー場が多数点在する環境にある。（カルガリー市に1つ、バンフに3つ、バンフエリア外に約5つ）



写真2 Mt.Norquayスキー場（CSCのホームゲレンデ）

NCIの内容は、理論講習をナショナルコーチセンターのあるカルガリー大学構内の教室にて受講し、実技講習は冬、雪が降り近郊のスキー場がオープンした後に、Mark Ballard（カナディアンマスターコーチ）のもとで受講した。理論講習は、カナダのトップクラスのコーチ達（リュージュ、アイスホッケー、カーリング、サッカー、スイミング、体操、スピードスケート、フェンシング、スキー）と一緒に受講し、他競技の





写真3 NCI受講の仲間達と一緒に記念撮影



写真4 授業の様子



写真5 Leadership講義の様子



写真6 プレゼンテーションの様子

コーチの言動に多くの発見や刺激を受けた。

NCIは、カナダのコーチ共通の資格であるレベル4の取得（最高はレベル5）が必修であり、その講義にてハイパフォーマンスアスリートやナショナルレベルの選手を対象としたコーチング理論や手法を多く学んだ。インターナショナル生徒は私とドイツ人（リュージュ）の2人であった。インターナショナル生徒は、レベル4からの直接受講が可能だが、カナディアンコーチは事前にレベル3までの取得かつ3年以上の実務経験が必修条件であり、コーチとしての十分な知識と十分な経験が要求される。カナダのハイパフォーマンスコーチ（代表コーチ）の使命はカナダのハイパフォーマンスアスリート（いわゆる国の代表選手）を指導し、世界大会でメダルを獲得する模範指導者となることであるため、しっかりと知識と経験が要求される。

NCIのカリキュラム

・理論プログラムの特徴：スポーツ科学をベースとしたに全20テーマ（表2参照）

授業内容は日本のものと大きく異なり、講師の授業を受講した後に、テーマにそった発表や講義の内容をまとめプレゼンテーションを行うというスタイルが主流である。その他としては、筆記テストや課題の提出、他人のプレゼンテーショ

表2 理論講習内容 レベル4およびレベル5

レベル4必修項目
1. エナジーシステム (Task1)
2. ストレングストレーニング (優秀な選手向け) (Task2)
3. 栄養学 (Task4)
4. リカバリーと再生 (Task6)
5. コーチのためのメンタルトレーニング (Task7)
6. 選手のためのメンタルトレーニング (Task8)
7. 各スポーツ種目のスキルトレーニング (Task9)
8. 各スポーツ種目の戦略と戦術の計画と実行 (Task11)
9. ペリオダイゼーション (区分計画トレーニングプログラム) (Task12)
10. 長期育成計画 (Task16)
11. リーダーシップ (Task17)
レベル5必修項目
1. 環境ファクターとパフォーマンス (Task5)
2. バイオメカニクスの分析 (PCを用いた上級スキル) (Task10)
3. スポーツビジネス (Task18)
4. カナダのスポーツシステム (Task19)
5. ナショナルチームプログラム (Task20)
ディプロマープログラム必修項目
1. 各スポーツ種目のスキルトレーニング (Task3)
2. パフォーマンスの分析ファクター (Task13)
3. 各スポーツ種目のトレーニングキャンプの計画と実行 (Task14)
4. 各スポーツ種目の試合遠征の計画と実行 (Task15)

ンを聞き、フィードバックを行うというものがあつた。課題(宿題)は、小テストやレポートの提出以外に、実習形式のものやVTRを使用するという今まで経験したことがないものであつた。“じっと机にすわつて講師のいうことを聞いて知識を覚える”という日本の授業形式と大きく異なつたスタイルであつたため、慣れるまでに苦労したが、クラスメイトの助けを受けながら徐々に慣れ、数多くのプレゼンテーションをこなしていくうちに、最後には、プレゼンテーションを盛り上げる方法を身につけるにまでになつた。

理論講習はスポーツ科学に関する講義を受け、各自の競技種目を分析、予見、予測、複合、アレンジし、年間トレーニングプランを完成させることを目的に行われる。

受講して印象に残つたものを以下へ記す。

Task4 栄養学 (Nutrition)

自身が普段食べたものの成分分析からスタートし、栄養の基礎講習、食事に関わる病気、ファーストフード店で食事をした場合の摂取成分の分析やトレーニング後のリカバリーに大切な要素等を学んだ。講義の様子は、講師の話の聞くだけでなく、実際に各栄養素の含有量を計算したり、アスリートに必要なカロリーの献立を作成したりという実習形式が多く、受講後すぐに選手や指導者へこれらの



ことを伝達できるように配慮された講習内容で、とてもためになった。

Task6 リカバリーと再生 (Recovery & Regeneration)

トレーニングからの正しいリカバリー方法、オーバーワークを防ぐ手法、アンダーリカバリーの兆候やそれを事前に察知して選手をケガから守る手法等に関する講義を受けた。実技の課題として、選手とコーチ（私）の毎日の安静時脈拍を30日間測定した後、そのデータを分析することでさまざまな疲労と回復の傾向とリカバリーの手法、トレーニングプログラム作成への役立て方を学んだ。このような選手や自身が題材となった実践的な課題は、実践する際に手際よく効率的に行えらるとてもよい手法であり強く印象に残っているので、とてもよい方法であると感じた。

Task10 バイオメカニクス的分析 (Biomechanics)

選手のパフォーマンスの動画を“Dartfish”という動作解析ソフトを使って分析、解析するというものであり、課題は分析・解析した動画を決められたフォーマットに作成して提出という即現場にて応用できるものであった。このような即時役に立つ講習が多く行われているカリキュラムが、しっかりと整備されているカナダのコーチングシステムは、この国のスポーツに対する取り組み方を現すと共に、育成強化が機能している要因の一つであり、強さの源であると感じた。また、日本のすべてのスポーツにおいてこのようなコーチングシステムが早く構築されることが競技力の向上に役立つと思った。

Task16 長期育成計画 (Athlete Long Term Development)

少年期から成人になるまでの選手育成のアウトラインを人間の成長過程とともに示したもので、とても興味深い内容の講義であった。感心した点としては、カナダのコーチングシステムのほとんどが、すべてこのALTD（現LTAD）に基づき、各競技団体で独自の専門コーチングメソッドが作成され、それに沿った強化が行われているため、一貫した指導体系が確立し、効率の良い強化がなされていることである。

Task17 リーダーシップ (Leadership)

道徳やコーチ哲学、フィロソフィー、指導者として、指導力、等を人間の行動や生き方をもとに学んだ。小グループに分かれてのディスカッションやゲストスピーカーのプレゼンテーション等講義の内容は広範囲にわたるもので、私の語学力では少々厳しいものがあつたが、ハイパフォーマンスコーチを目指す同僚達の暖かい支援を受け、何とかクリアすることができた。この講義では、欧米人と日本人のリーダーシップの違い（前者の代表的なものとしては参加型や協調型であり、後者は独裁型や調整型）が個々の文化に大きく影響していることを改めて実感することができた。講義最終日に行ったプレゼンテーションにおいては、“カナダと日本の文化の違いによるリーダーシップ論”を発表して、理論講習の中で

一番難関であったこの科目を無事に終えることができた。

Task18 スポーツビジネス (Business Practice)

ビジネス運営に必要なスキルやインターネットの活用方法(プロフィール作成、ホームページの掲載等) やさまざまなケーススタディー “例：スポーツビジネスモデルの成功例・失敗例、ジュニア選手の両親との金銭面のトラブル等” を学んだ。この授業で感じたこととして、カナダの大きな組織で働いているコーチは、ビジネス運営についての知識やノウハウが乏しいが自分を売り込むノウハウに詳しく、小さな団体で一人何役もこなしているコーチほど、ビジネス運営についての知識を多く持っているが、自分を売り込むノウハウに乏しいという傾向があった。コーチスタッフやチーム全体をマネジメントするには、ビジネスに関する最低限の知識があった方が良く、もしスペシャリストがいた場合は、運営面の労力が分業できるため、理想に近い良いチーム体制を築いていくことが可能になると感じた。

上記のさまざまな講義を受講した中ではリーダーシップについての講義内容がもっとも印象に残った。リーダーシップの講義内容は、“こうしたものが正しい言動や振る舞いである” や “それらのことをしないように” というような固定観念は一切なく、様々なケースにおけるコーチとして考え方や振る舞い、選手や保護者の心理状態を考えた適切な行動とは何か? というそれぞれの状況において、考え得べき手法を導き出すことや、その方法を主として指導され、そのために必要な知識は書物や同僚のコーチの経験や仲間とのディスカッションから得るという手法にて学んだ。また、その講師の振る舞いや話術、講義の進め方を通じて、信頼により人を統率する術を学んだ。一例をあげると “自分の発言に責任を持ち、必ず実行すること” や、“全ての人と平等にかつ誠実に接すること” 等があり、講師が自分の振る舞いを見せることで生徒に学ばせようとしていたことや自ら察知する力を向上させていくために敏感にアンテナを張りめぐらせることの大切さを気づかせるというものがすばらしいと感じた。

実習プログラム (雪上トレーニング)

カルガリースノーボードクラブが長期大会遠征から帰省した1月中旬よりカルガリー・バンフのスキー場での雪上トレーニングを開始した。クラブ員の中の2名の女子選手を専属でコーチングし、今のレベルよりも一つ上のカテゴリーへ上げるという目標にて実践トレーニングを行った。トレーニング場所は、カルガリーから車で1時間ほどの距離にあるMt. NorquayにてフリーライディングとGSのゲートトレーニングを、カルガリー市内にあるCanada Olympic Park (以下C.O.P)にてSLのゲートトレーニングを行った。雪上トレーニングの後は、C.O.Pの敷地内にあるジムにて、各自フィジカルトレーニングやコンディショントレーニングをしっかりと行い、自宅に帰るというライフスタイルが定着している。トレーニングをするスキー場は、積雪が少なく寒いため、乾いた雪質でバーンが堅くしまっ



ているので、バーンが荒れずに良い条件下でトレーニングができることが強い選手が育つ要因の一つであると思う。2月には、ノースアメリカンカップへ参戦のためPark Cityスキー場（2002ソルトレークシティー冬季オリンピックの開催地）へ行った。現地まで車で約14時間をかけて移動した際に、あらためて北米大陸の広大さを実感した。大会にはアメリカ、カナダの各地から多くのスノーボードチーム（USナショナルチーム全員含む）が参戦しており、レベルの高い大会となった。USナショナルチームとその下のクラブチームを含む全てのチームはとても仲が良く、さまざまな情報交換（その後の大会情報や選手の情報・状態、チームに関する事、用具に関する事等）が行われていた。レース中は各国の順位争いにとっても熱狂的になり、お互いを牽制するようなムードであるにもかかわらず、レース終了後はお互いの健闘を祝福しフレンドリーに仲良くしていたことが印象に残った。

3月には、イタリアで開催されたジュニア世界選手権大会へ日本チームに帯同し視察に行った。本大会は約20カ国から総勢300名の選手にて開催され、日本チームはハープパイプ種目の男子が銀・銅メダルを獲得、パラレル種目では男子が4位と7位という好成績を取めた。スノーボードの種目において、これらのジュニア期の好成績は以前にも実績があるが、成人となった際の世界選手権大会で成績が残せないことは未だに課題となっている。それらは、受験期にトレーニングや競技活動を一時休止したり、長期的な強化がなされていないという背景がある。それらの問題を改善していくためには、少年期からの一貫した指導を行っていくことと、発達レベルの段階に適した強化を行っていくことが急務であると感じた。

マスターコーチ制度

師匠となるマスターコーチは、経験豊富で選手の指導・育成能力が高いコーチで各NF（競技団体）から選出される。私の場合は、カナダスノーボード協会Canada Snowboard Federation（以下CSF）を通じて、Mark Ballardがマスターコーチとして任命された。彼のコーチングの大きな2つの特徴としては、“選手からの意見を十分に取り入れて選手自身で考えさせる”ということと、“ものごとをできるだけシンプルに伝える”というものである。前者の例としては、「今のすべりはどうだったか?」「どうしたらもっと良くなると思う?」「そのためにはどうしたらよい?」というような言葉をかけることで、選手自身が思考する習慣が身につく、トレーニングや試合の際にその思考力を発揮することで早いレベルアップが可能となる。後者の例としては、選手がスノーボードに圧を加えるのが遅くて失



写真7 Park Cityスキー場にてコーチ達と
（右からマスターコーチのMark、選手の父親：
リュージュ元世界チャンピオン、私）

敗してしまった時、その原因は体のポスターが崩れ、ポジションが乱れたために正しいタイミングで荷重ができなかったというとき等、あらゆるコメントの中からその選手に適した、たった一言のコーチングを選手に与えるだけで修正が可能となるということである。



写真8 Mt. Norquayスキー場でのGSゲートトレーニング

・コーチングプログラムの受講生

コーチングプログラムやその運営全般において、日本よりもカナダが進んでいるという理由を以下のように感じた。

- CAC自体が各NFからフィードバックを受けて、プログラムの更新を行っている。
- CACが発行したプログラムをベースとして各競技団体がオリジナリティー豊かな強化プログラムを見直し、更新している。
- 強化プログラムを運営するためのシステムが、多くの競技で確立している。
- NFが独立採算にて運営されていて、スタッフ全員が共通の意識を持っている。
- CAC、NFとも、しっかりとした目的意識と義務責任を持ち、職務にあたっている。ニーズやマーケットにあった仕事内容を行い、スポンサーシップやビジョン、自分のやるべきことが明確である。
- 能力のある選手の他競技への転入がスムーズであり、競技間の連携がとれている。
- ボランティアからプロコーチまでのスポーツ指導者は、しっかりとした教育を受け、経験を積んだ優秀なコーチが生計を立てられる制度が確立しているスポーツが多い。(特に冬季スポーツ)

②スノーボードコーチング技術、トレーニング方法

カルガリースノーボードクラブ（以下CSC）の競技プログラム担当であり、NCIプログラムのMarkマスターコーチの雪上トレーニングの方法を見学しながら、カナダのコーチングメソッドや外国人のコーチング（コミュニケーション、リーダーシップ、コーチングテクニック等）を学んだ。カナダのスノーボードコーチングメソッドは、NCCP（多くの競技団体が共通して流用している）のメソッドと、CSCが作成している競技別のメソッドから構成されている。

その中でも特に目を引いたものは、コミュニケーション、リーダーシップがフルに活用されていることであった。それは欧米人の文化の特有である、“各自を尊重する”、“自身の思考や意見を主張する”というものであり、選手とコーチ双方が納得するまでとことん議論することでお互いを理解し、その結果、強い信頼関係を築いていくことにつながるものである。



スノーボードの雪上トレーニングについては、フリーライディングとゲートライディングをペリオダイゼーション（1年間を52週間のサイクルに分けて）にそってプログラミングし、それにフィジカルトレーニングやメンタルトレーニング、栄養学等を融合させて行っている。日本の現状と比べると、心技体のコーチングの上で、「技」と「体」のトレーニングには力を入れているコーチが多いが、「心」すなわちメンタルについての強化はほとんどのコーチが選手個人や専門家まかせである現状を実感した。



写真9 カルガリースノーボードクラブのトレーニング風景（Mt. Norquayスキー場にて）

③カナダのスノーボード（アルペン・スノーボードクロス）事情

・有力選手の練習環境及び方法について

スノーボードアルペン種目の場合は、以前は各州やスキー場単位にクラブがあったが、現在は、カルガリーとオンタリオ州、ケベック州のクラブやチームに選手が集まり、トレーニングを行っている。本気でトップを目指す選手は、トレーニング環境の良いカルガリーに集結し、仮住まいの生活をしながらトレーニングを行っている。スノーボードクロスの場合は、ブリティッシュコロンビア州やケベック州に大きなチームがある。トレーニングについては、各クラブでの活動が主であり、年間通しての活動が主となっている。これは、カナダのコーチングシステムが進んでいるため、コーチが年間のトレーニングプランを作成できるからである。ウィンタースポーツのメッカであるカナダにおいて、スノーボードのスピード種目はマイナーな部類であり、他のメジャースポーツのように会社や学校等の支えがなく、選手達は働きながら、もしくは親から援助を受けて活動を行っている選手がほとんどであり、才能があっても経済的な理由で続けられない選手がいるという状態である。

・スノーボード団体

カナダのスノーボードの団体は大きく次の二つに分かれている。

競技や選手・コーチ育成を管轄するのがカナダ・スノーボード・フェデレーション Canada Snowboard Federation（以下CSF）であり、レクリエーションのスノーボードや普及、指導員育成を管轄するのが、カナディアン・アソシエーション・オブ・スノーボードインストラクターズ Canadian Association of Snowboard Instructors（以下CASI）である。

各団体にはそれぞれ資格やメソッド・プログラムがあり、それは完全に独立したのではなく部分的にリンクされており、もちろんNCCPともリンクされている。

スノーボードにおける競技者育成プログラムは、LTAD（長期育成計画）に基



づいたものであり、各年齢や発展レベルにて何をすればよいか？どのように強化すればよいか？コーチは何をすべきか？が明確となっている。



写真10 CSFの幹部メンバーとカルガリー大学内にて

④カナダのスノーボードチーム

カナダのクラブチームとナショナルチームは以下のように分類される。

- ・カナダのクラブチーム
- ・カナダの各州チーム
- ・カナダの強化チーム
- ・カナダのナショナルチーム
- ・カナダのオリンピックチーム

⑤カナダのトレーニング施設

アルペン種目は圧雪したバーンにポールを設置してトレーニングするため、一般のスキー場で対応可能であり、全土に数多くあるが、ハーフパイプ種目は全土に数カ所（BC州のBig White Mountain、AB州のCanada Olympic Park (C.O.P)、QC州Stoneham、等）と少ないため、アメリカへ大会や合宿に遠征しているチームが多い。スノーボードクロスは、コースが常設されているスキー場はハーフパイプよりも少なく1, 2カ所程度である。そのような環境ではあるが、カナダにスノーボードクロスに強い選手が多い背景としては、次の要因があると考えられる。

- Whistler / Blackcombを代表する広大なスキー場（全長10km）があり、長距離滑走が可能のため各選手の滑走の限界スピードが高い。
- 日本のスキー場は、制限区域以外の滑走は禁止であるが、カナダのスキー場は各自の責任においてスキー場のあらゆる場所の滑走が可能であるため、整備されていないさまざまな地形を滑りながらバランス能力や総合滑走スキルの向上が容易に行える。
- スポーツを心底楽しむという民族性である。
- スノーボードを遊びながら楽しめる環境にあることと基本的なテクニック（落下していくこと）を小さい時期から自然に身につけている。

また、カナダの選手で特筆すべき点としては、体力レベルが高い選手がとても多いということである。これは、カナダ人の多くは体を動かすことが好きであり、労働（学業）と運動とのバランスがとれていて（どちらかという働くことよりも遊ぶことが大好きな民族性であるが）、日頃から体を動かしてスポーツを楽しむ文化が根づいているからであると思われる。

⑥世界のスノーボードの流れと今後の日本について

世界のスノーボード競技の潮流については、用具の進化への対応が容易であり、アルプス山脈があり自宅から容易に車で移動できるヨーロッパや、通年を通じて

トレーニングが行える環境を備え、幅広いスポーツトレーニングの分野でアドバンテージを持つ北米の選手が上位を占めると思われる。特にその中でもジュニアからシニアまでの一貫した強化システムが定着している国や独自のシステム（スキーマの強化方法の流用や他種目競技とのリンクがなされている等）を備えている国が厚い選手層を構築し、世界のトップ選手を数多く輩出していくと思われる。

日本の現状としては、ジュニア競技者の減少、選手層の希薄化、選手を取り巻く経済的問題等の問題があるが、まずは一貫指導システムや競技者育成プログラムの早期構築と、ハイパフォーマンス選手への専門トレーニング環境（堅くて急な斜面でのハイスピードトレーニングや世界トップレベルの選手との合同トレーニング、競技特性に沿ったフィジカルトレーニング、メンタルトレーニング、栄養学、語学、など）の整備が急務であると考えられる。

(4) 研修成果の活用計画

今回の研修で学んだ、トップレベルのコーチング技術やコーチ育成システム等を共有して、一貫指導システム、競技者育成プログラム、コーチ育成・教育制度プログラムの構築へ協力し、以下のように展開していくように考えている。

- LTAD（長期育成計画）の活用（一貫指導システムの中で）
- 全日本スキー連盟スノーボード部一貫強化体制づくり（競技者育成プログラム）
- 指導者育成プログラムの構築

(5) その他、海外のスポーツ、スポーツ環境、スポーツ行政等

① 車社会について

北米は車社会であり、自動車を所有することで利便性が大幅にアップする。研修先であるカルガリー大学までは、公共機関もしくは徒歩での移動が可能であり、車がなくても行動するには支障はないが、車（中古車でもかまわない）があった場合、バス等の待ち時間や移動時間の短縮や、仲間との懇親、雪上実習に行く際の時間短縮等、自分で自由に使える時間が大幅に増え、利便性は3、4倍となる。車を所有して一番便利だと感じたのが、急な授業の変更やマスターコーチとのミーティング、急に関係者と会う時に迅速に対応することができたことにより、人脈や交流が広がり、新しい発見や知識を得ることができたことであった。私は、カルガリー市内のTOYOTAのディーラーにてミニバンの中古車を購入したが、これは、現地の知人（日本人）から中古車事情を聞いた際、北米車は故障が多く町中で急に車が止まってしまったり、研修終了時に車を下取りに出す際にほとんど値段が付かないが、日本車は故障が極めて少なく、下取り金額が良い（北米車とくらべて2～3倍高い）ということがあったからである。ディーラーは一般の中古車よりも割高だが、信用と安心を求める方にはおすすめである。車のナンバーの取得や保険手続きは日本と異なるため、ディーラーで尋ねたりインターネットで調べたりして自身にて行った。そのため、初めての場所の立地状況や土地勘を得る役に立ち、街のレイアウトをすぐに覚えることができた。



②カナダでの生活

今回の研修には、私の妻と長男（9歳）と長女（7歳）を帯同した。最初は、単身での渡航を考えたが、別居生活が1年間という長期に渡ることや子供達がゴールデンエイジという大切な時期であることから、スポーツが盛んな北米にて子供達と一緒に過ごしてスポーツをしたり、カナダの文化を学ぶことが重要であると思ったからである。また、子供達が現地の学校に通いながら、スポーツクラブに参加してカナダ人との交流が増えたり、カナダと日本の文化の違いやさまざまな事柄を体験、習得できるチャンスであり、彼らの人生において良い経験になればと思ったからである。実際に家族と現地で過ごして良かったと思うこととしては、生活基盤を築く手続き全て（不動産やオーナーとの交渉等、電気、ガス、水道、電話、インターネットの契約）の電話や電子メールのやりとりを英語にて行ったことが、現地の生活風習や文化の違いを感じることや語学向上の役に立った。また、カナダ人である子供の学校の友達や親達との交流が増え、多くの情報を得たり、言葉や文化や習慣、考え方の違いを肌で感じる事ができたことでした。

<カナダの文化：自己主張について>

今回、講義や生活する中で、カナダの人はしっかりと自己主張して自分の考えを相手に伝えることができる人が多く、日本の文化と大きく違うと感じた。私自身の講義体験や現地の小学校に通う私の子供達の授業の様子を聞いて気づいたことだが、北米の人が自己主張を積極的に行う背景としては、小学校低学年の学校の授業（自分の考えを自分の言葉ではなす、人の言うことを聞き入れ、それについて自分の意見をのべる）からそれらが徹底して教育され、こちらでは当たり前のこととなっているからであった。

<食事をとるタイミング>

日本は原則3食で、一部のトップスポーツ選手が5食以上という食事のスタイルだが、カナダは5食以上小分けに食事をとることや水分をこまめにとるといふ食生活が浸透していることに驚いた。それは、たとえ授業や講義中であつたとしても容認されており、小学校では、昼食の前と後にスナックタイムというお菓子を食べる時間が設けてある。最初私の子供達はスナック菓子を持って行っていたが、体質にあわないというため果物を持って行くようになった。

<カナダのナショナルトレーニングセンターについて>

カナダの選手がオリンピックでメダルを取ることと、競技レベルの向上を主の目的として運営されている“ナショナルトレーニングセンター”について以下へ説明する。

運営は、WinSport Canada (IHCODA: Calgary Olympic Development Association) が行っている。WinSport Canadaは、カルガリー冬季オリンピック（1988年）を招致する際に結成された非営利団体であり、そのビジョンと目的は、オリンピックの遺産および冬季スポーツの発展プログラムの世界的な基準になるということ

を掲げていることである。具体的な活動としては、冬季スポーツで1番の国になるために、強化リーダーの育成・承認やオリンピックの時に作られた施設を維持・有効活用することや、カナダ人アスリートの発掘、育成、強化のために世界レベルの冬季スポーツ施設を環境を破壊することなく利用し持続するというビジネスモデルを通じて供給するという任務のもと運営している。

次の価値を元にして発掘、育成、強化をおこなう。

- * Excellence 優秀
- * Integrity 誠実
- * Sportsmanship スポーツマンシップ (競技者の正々堂々とした振舞いや態度)
- * Safety 安全性
- * Fun 楽しみ
- * Guest service ゲストサービス 客へのもてなし
- * Teamwork チームワーク 共同作業 みんなで力をあわせる
- * Sustainability 環境を破壊することなく資源利用を持続することができること

WinSport Canadaは、3つの強化トレーニング施設を運営している。

◆Farnham Glacier (ファーナム氷河、ブリティッシュコロンビア州：アルペンスキー、フリースタイルスキー、スノーボード) 現在は、カナダの雪上スポーツ選手の夏季トレーニングの重要な拠点とされている。ここは、ヨーロッパや南半球にトレーニングに行くよりもコストを軽減でき、プライベートなトレーニングが可能である。

例えば、フリースタイル種目向けのコブ斜面やキッカー等のアイテムを自由に増設したり、バーンの堅さを圧雪具合によって調整したりすることが可能である。

◆Beckie Scott High-Performance Training Centre (Haig Glacier/Peter Lougheed Provincial Park, Kananaskis Country)

標高2700mの地点にあるカナダのエリートクロスカントリースキー選手用の夏季トレーニングフィールド。ここでも環境を破壊することなく、太陽電池やプロパンガスを利用したり、水を5段階浄化したり、生ゴミを持ち帰ったりと配慮した合宿が行われている。

◆Canada Olympic Park

1988年の冬季オリンピックの会場となったカルガリー市内から15分、ロッキー山脈の入り口という絶好のロケーションであり、リフトが2機あるスキー場で、多目的競技場、トレーニング場やレークレーション会場として1年を通じて競技者や一般人に利用してもらえるようデザインされている。カ



写真11 C.O.PでのSLゲートトレーニング

ナダでは、一番といえるハーフパイプがある施設である。

National Sport School (NSS)

1994年にハイパフォーマンス学生アスリートのために設立されたNSSは、カルガリー教育機関とWinsport Canadaからサポートされ、学業とトレーニングの両立が達成されるように先生と両親とコーチによる個人プログラムが用意されている。グレード9から12までの学生約150人について、競技会の遠征の時には、インターネットによる遠隔授業にて勉強をする。2006年のトリノ冬季オリンピックの際は、20人（カナダチームの10%）以上の学生選手を輩出した。

③カナダの特殊トレーニング施設：Farnham氷河について

Farnhamの夏季トレーニングの運営は、氷河までの道路の整備やベースキャンプ（滞在施設）の整備を含めて年間200万ドルの資金をWinSport Canadaやバンクーバー2010と慈善家とのパートナーシップにて調達され行われている。運営は、CODAの職員が中心となって行っており、Rudiamへの送迎や宿泊施設、トレーニング施設、雪上の管理、緊急時の対応、受入全般等を行っている。

カナダB.C州に位置するファーナム（Farnham）氷河にて、CSCによるトレーニ



写真12 ファーナム氷河とベース1



写真13 ファーナム氷河とベース2



写真14 トレーニングスロープ



写真15 パラレルスラロームのトレーニング





写真16 雪上車にて山頂へ



写真17 ファーナム氷河と周囲の山脈



写真18 チューンナップルーム1



写真19 食堂



写真20 バスルーム



写真21 食堂(左)、レクリエーションルーム(右)
TV、DVD鑑賞が可能。ジュニア選手達はビデオゲームを持ち込み使用

ングが行われた。ここは、Radiumという街から約1時間ほど車で走ったところにあるベースから徒歩30分（車では5分ほど）登った所にベースキャンプがある。そこから約400mほど上がったところの氷河がトレーニング斜面となる。ここにはリフト施設が無いので、雪上車3台にて山頂までのピストン輸送をしてもらい滑走ト



写真22 寝室テント内部



写真23 ドライランドトレーニングジム



写真24 チューンナップルーム2



写真25 ベースキャンプ全景

レーニングを行う。宿泊施設には自家発電によるヒーターとライトが完備された4～5人部屋、キッチンエリア、シャワー、トイレ、ワックスルーム、スキーロッカー、固定自転車が完備されたトレーニング室、レクリエーション用品が完備され、トレーニング後には、衛生中継のテレビやインターネットの利用が可能となっており、新鮮な水の供給システムやキッチン、シャワー、トイレの施設の汚水浄化システムが完備されている。

(6) 研修を終えて

カナダでの1年間の研修にて、多くの選手や指導者、講師、子供達、父兄達と出会い多くのことを学んだことは、今後指導者として、自分の人生にとって、貴重な体験であり有意義なものになると確信する。スポーツを心から楽しみ、競い合う楽しさや勝つ楽しさ、トレーニングをする楽しさは、人生を楽しむという基本的ライフスタイルの延長線上にあるカナダの文化に肌でふれ、感じられたことにより、人と接することが楽しいと感じ、人と会えないことや離れることが寂しいと素直に感じることを思い出させられた。そして、今回多くのことを集中的に学んだことにより、学ぶことの楽しさを再発見することができた。個を尊重し自身で考え、それをはっきりと自己主張をするという日本と違う文化の中で、大切なスキルであるコミュニケーションや



