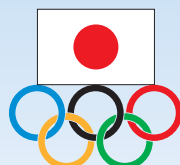


スポーツ指導者海外研修事業

平成21年度帰国者報告書



財団法人 日本オリンピック委員会
JAPANESE OLYMPIC COMMITTEE



スポーツ指導者海外研修事業 平成21年度帰国者報告書目次

平成19年度長期派遣（2年）

稲田 法子（水泳／競泳）…………… 3

平成20年度短期派遣（1年）

山崎 一彦（陸上競技・ハードル）……………23
 猿澤 真治（サッカー・男子）……………41
 白幡 圭史（スケート／スピードスケート）……………55

○平成19年度 長期派遣（2年） 1名

| 競技団体 | 氏名 (フリガナ) | 競技・指導実績 | 研修地 | 研修期間 | 研修項目 |
|--------------|------------------|--|------------------|-----------------------------|---|
| 1 水泳 (競泳) | 稲田 法子 イナダ フリコ | 92 バルセロナオリンピック出場 00 シドニーオリンピック 5位 03 バルセロナ世界選手権 3位 04 アテネオリンピック出場 | アメリカ (フェニックス) | 平成19年12月16日 ～平成21年12月14日 | 米国での水泳競技における コーチング、トレーニング 方法の研修及び語学の修得。 |

○平成20年度 短期派遣（1年） 3名

| 競技団体 | 氏名 (フリガナ) | 競技・指導実績 | 研修地 | 出発時期 | 研修項目 |
|--------------------------|--------------------|--|---------------------|---------------------------|--|
| 1 陸上競技 (ハードル) | 山崎 一彦 ヤマザキ カズヒロ | 92 バルセロナオリンピック出場 95 世界選手権 7位 96 アトランタオリンピック出場 00 シドニーオリンピック出場 | イギリス (レスター) | 平成20年9月20日 ～平成21年9月19日 | 陸上競技におけるイギリス 及びヨーロッパ諸国の強化 システム体制を学ぶ。 |
| 2 サッカー (男子) | 猿澤 真治 サルザワ シンジ | 87 全国高校選手権出場／ 国体少年ベスト16 88 全国高校選手権 ベスト16 93 国体成年2部 優勝 07 日本サッカー協会ナショナル トレセンコーチ四国担当 | フランス (クレスフォンテーヌ) | 平成20年8月13日 ～平成21年8月5日 | フランスナショナルフット ボール学院にて、U-13～ 15年代の育成プログラム全 般を学ぶ。 |
| 3 スケート (スピード スケート) | 白幡 圭史 シラハタ ケイシ | 92 アルペールビル 冬季オリンピック 18位 98 長野冬季オリンピック 7位 02 ソルトレークシティー 冬季オリンピック 4位 95-02 全日本選手権総合優勝 | カナダ (カルガリー) | 平成19年8月26日 ～平成20年8月24日 | コーチング技術、トレー ニング方法を習得し施設を視 察。カナダのコーチングシ ステムやその構築背景を研 究。 |

研修員報告 〈水泳／競泳 稲田 法子〉



平成19年度・長期派遣
(水泳／競泳)

I. 研修題目

米国での水泳競技におけるコーチング、トレーニング方法の研修及び語学の修得

II. 研修期間

平成19年12月16日～平成21年12月15日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

アメリカ合衆国アリゾナ州フェニックス
Phoenix Swim Club (旧名 Brophy East Swim Team)
Phoenix College

(2) 受入関係者

- ・ Sandy Lee (Director)
- ・ Dave Gibson (Head Coach)
- ・ 井出 貴久 (Head Coach Assistant)
- ・ Jennifer Gibson (Junior Head Coach)
- ・ Mark Rankin (Masters Head Coach)

(3) 研修日程

- ①通常研修：平成19年12月16日～平成21年12月15日
 - ・ Phoenix Swim Clubにて、コーチング、トレーニング方法の習得
 - ・ Phoenix Collegeにて語学（英語）の修得
- ②特別研修：平成19年12月16日～平成21年12月15日（期間内に随時実施）
 - ・ アメリカ国内競技大会同行
 - ・ ASCA (American Swimming Coaches Association) ワールドクリニックに参加
 - ・ 国際大会への視察
 - ・ ジュニア国際競技大会日本チームシャペロンとして同行

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ①Phoenix Swim Clubにて、アメリカのコーチング、トレーニング方法の研修
- ②アメリカ国内競技大会に同行し、競技会の様子や選手への対応の仕方等の研修
- ③ワールドコーチクリニックへ参加し、各国のコーチング、トレーニング法の習得



- ④国際大会へ出向き、各国のトップレベル選手を視察
- ⑤マスターズ水泳競技への参加、研修
- ⑥Phoenix Collegeにて語学（英語）の修得

(2) 研修方法

- ①高校生を中心とした、通常の練習にヘッドコーチのアシスタントとして参加し指導するとともに、トレーニング法の習得
- ②選手が参加する、アメリカ国内の地域大会から全国大会までの各種競技会に参加、同行し、アシスタントコーチとして指導するとともに、トップ選手の動向や競技会の様子等の視察をする
- ③ワールドコーチクリニックへ参加し、各コーチの講義ビデオ等を撮り、日本水泳連盟へフィードバックする
- ④国際大会にて、トップレベルの選手の技術等を習得する
- ⑤通常のマスターズ練習に参加、コーチングするとともに、競技会への参加、視察
- ⑥語学（英語）習得のため、またアメリカの文化や習慣を学ぶため、Phoenix Collegeへ通学し単位の修得

(3) 研修報告

- ①Phoenix Swim Clubにて、アメリカのコーチング、トレーニング方法の研修

Phoenix Swim Clubは、オリンピックメダリストのGarry Hall氏によって1989年に設立。その後、多くのコーチや選手がトレーニングし、1996年以降、この施設の卒業生を含めると、17個のオリンピックメダルを獲得しているクラブである。1996年のアトランタオリンピックでは、Gary Hall, Jr.が4個のメダルを獲得（金メダル2、銀メダル2）。2000年シドニーオリンピックでは、Gary Hall, Jr.、Anthony Ervin、Klete Kellerが、合わせて8個のメダルを獲得。次いで2004年には4個、2008年に1個のメダルをそれぞれ獲得している。その他、アメリカ国籍の選手のみならず、世界各国のトップ選手もトレーニングを行うなど、オリンピックで活躍する選手を輩出しているクラブである。



Phoenix Swim Club 50 M×8コース、25M×6コース、400 M芝のトラックを所有



ヘッドコーチ Dave と Jr. ヘッドコーチ Jennifer、息子 Harrison



※2001年にPhoenix Swim ClubからBEST Swim Club（Brophy East Swim Team）に名前が変更になり、約8年間、BESTとして経営をしていたが、2009年11月、新たなPhoenix Swim Clubとして始動している。

このクラブには、子供（6歳～18歳）がおよそ220名、マスターズメンバーがおよそ150名所属する。全ての子供はUSA Swimmingの登録を受けている。子供のグループは、年齢・ランキングタイム別に8つのグループに分かれており、私が主に研修を行ったのが、ジュニアのナショナル大会等で活躍する15歳から18歳の高校生のグループである。通常の練習は、表1のとおりである。

表1 ゴールドグループ 1週間のスケジュール

| | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
|----------------|-----------|------------------------|-----------|------------------------|-----------|---------------------------|-----|
| AM swim dry | | 5:30～7:00 | | 5:30～7:00 | 5:30～7:00 | 8:00～10:30 10:30～11:15 | OFF |
| PM swim dry | 3:30～6:00 | 3:30～6:00 6:00～6:45 | 3:30～6:00 | 3:30～6:00 6:00～6:45 | 3:30～6:00 | | |

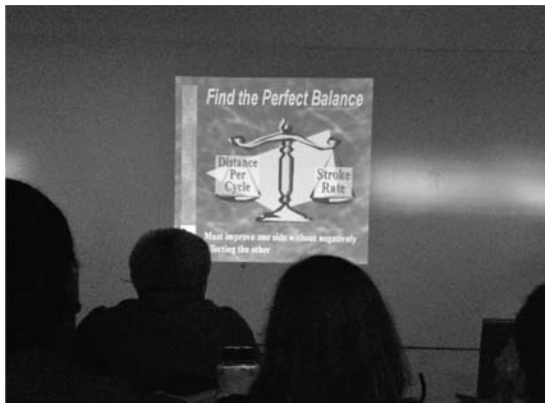
日本での高校生（選手育成）は、なかなか午後3時半からトレーニングができる環境にないと思うが、このクラブでは、選手育成が優先され、トップの高校生のトレーニング終了後、小中学生のエージグループのトレーニングが行われる。Dave（ヘッドコーチ）のアシスタントとして研修をしてきて、1回の練習はおよそ7,000M程度。選手数は20～25名。Ashley Evansというジュニアで全米1、2位で泳ぐディスタンス選手がいるため、ロングディスタンスのトレーニングが多い、と研修を始めた当初は感じたが、研修を進めるにつれ、個人個人の得意種目（Fr, Fly, Bk, Br）や得意距離（ディスタンス、スプリント）等に細かくグループ分けをし、選手個々にあうトレーニングメニューを作成していることがわかった。朝練習の時は、必ず5～6つのグループに別れトレーニングを行う。その結果、スプリントを得意とする選手も記録を伸ばし、ジュニアで全米1位となる選手も出ている。

また、週3回45分程のドライランド（陸上トレーニング）を実施する。トレーニング内容は、表2の通りである。二人一組で各エクササイズ（19ステーション、38エクササイズ）をそれぞれ50秒～1分行い、30秒の休憩をとる。上半身、下半身、体幹全て万遍なく鍛えるもので、全ての動作で体幹を意識させ、泳ぐ際に必要とされ、反映されるよう工夫されたトレーニングメニューとなっている。

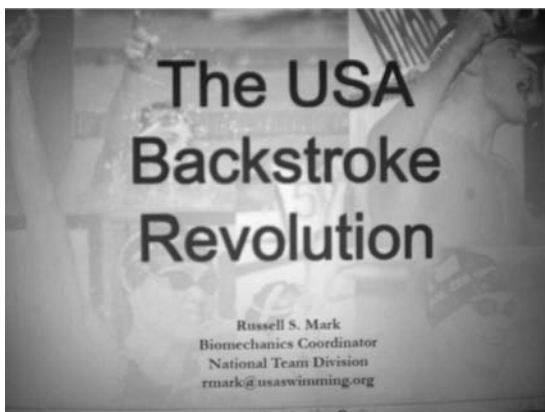
トレーニングの内容は、そのコーチの特色や指導スタイルにより異なってくるので、この2年間の研修でアメリカ全体のコーチング・トレーニングシステムをひとえに述べることは出来ないが、USA SWIMMINGからMaster Coachが随時、各クラブへ派遣され、マイケルフェルプス選手やその他のオリンピック金メダリスト等のトレーニングを紹介したり、実際に選手たちにコーチングを行っている。また、ビデオ解析等も行い、細かく選手の泳ぎについても説明したり、選手のみならず、コーチ向け、あるいは選手の保護者向けのミーティング等も実施する。こうした訪

表2 Gold Group Dryland メニュー (19 ステーション、38 エクササイズ)

| | | | |
|-----|------------------------|-----|------------------------------------|
| 1A | VASA Hold | 1B | Lift-up Sit-ups |
| 2A | VASA Fly | 2B | Crunches |
| 3A | Leg Abduction | 3B | Crunch & Hold |
| 4A | Leg Addction | 4B | Sit-up + tuck |
| 5A | Tubing Rowing | 5B | 90' Crunches |
| 6A | Tubing Stroke | 6B | Legs-up Crunches |
| 7A | Chair Squats w/wt bar | 7B | Treadmill push |
| 8A | Wrist Curls | 8B | Mountain Climbers |
| 9A | RollerWheel | 9B | Squat kickouts |
| 10A | Streamlined Lunges | 10B | Lunge Jumps |
| 11A | Tubing Stroke | 11B | Roller Wheel |
| 12A | Push Thrus | 12B | Swim w/1kg weight |
| 13A | Hand Squats | 13B | Wall Sit w/medball or weight plate |
| 14A | Pull-ps/Hangs | 14B | Crunches |
| 15A | Fly Pulldown | 15B | Crunch & Hold |
| 16A | Barbell Pressbacks | 16B | 90' Crunches |
| 17A | Leg Extension | 17B | Legs-up Crunches |
| 18A | Leg Press Lat Pulldown | 18B | Med ball twister |
| 19A | Lat Pulldown | 19B | Rowing |



Mariejo Pasion (USA SWIMMING Sport Performance Consultant) を迎えての講義の様子



USA SWIMMING より配信される、世界記録保持者やオリンピック金メダリストのテクニックを解説した資料 (DVD 等も配布される)

資料1 Foundations of Coaching Test 全183問1部紹介

〈参照 <http://swimmingresources.org/foundations>〉

Online Test Review Summary

12/19/2009 12:46:43

| | | |
|--|--|--------------------------------------|
| Test Name: Foundations of Coaching-DVD based (new | Start Time: 12/17/2009 7:29:37 AM | Test Generated on: 12/17/2009 |
| Test ID: 5/08 | | |
| Tested By: Mada, Noriko | End Time: 12/19/2009 12:39:18 PM | Passing Score: 160 |
| C/Club: AZ /Phoenix Swim Club | | Actual Score: 165 |
| Test Validation Number: 99061 | | Grade: 91.16% Passed |
| Requesting ASCA Certification: Yes | | |

| Section | # Questions | # Correct Answers | # Correct |
|--|-------------|-------------------|-----------|
| Philosophy and Ethics (written material) | 9 | 9 | 100% |
| Philosophy and Ethics (DVD) | 3 | 2 | 67% |
| Teaching and Communication (written material) | 10 | 10 | 100% |
| Teaching and Communication (DVD) | 4 | 3 | 75% |
| Organization and Administration (written material) | 10 | 10 | 100% |
| Organization and Administration (DVD) | 6 | 6 | 100% |
| Growth and Development (written material) | 9 | 9 | 100% |
| Growth and Development (DVD) | 4 | 4 | 100% |
| Skills and Mechanics (written material) | 7 | 7 | 100% |
| Skills and Mechanics (DVD) | 7 | 5 | 71% |
| Physical Conditioning (written material) | 12 | 12 | 100% |
| Physical Conditioning (DVD) | 11 | 9 | 82% |
| Evaluation (written material) | 3 | 2 | 67% |
| Evaluation (DVD) | 2 | 1 | 50% |
| Rules&Regs:101-Individual Strokes and Relays | 1 | 1 | 100% |
| Rules&Regs:101.1-Starts | 8 | 7 | 88% |
| Rules&Regs:101.2-Breaststroke | 7 | 7 | 100% |
| Rules&Regs:101.3-Butterfly | 5 | 4 | 80% |
| Rules&Regs:101.4-Backstroke | 6 | 4 | 67% |
| Rules&Regs:101.5-Freestyle | 4 | 3 | 75% |
| Rules&Regs:101.6-Individual Medley | 3 | 3 | 100% |
| Rules&Regs:101.7-Relays | 2 | 2 | 100% |
| Rules&Regs:102.2-Entries | 2 | 2 | 100% |
| Rules&Regs:102.4-Relay Events | 3 | 3 | 100% |
| Rules&Regs:102.5-Lanes/Seeding/Counters/Heats | 6 | 5 | 83% |
| Rules&Regs:102.7-Scoring | 2 | 2 | 100% |
| Rules&Regs:102.10-Disqualifications | 6 | 5 | 83% |
| Rules&Regs:102.11-Protests | 2 | 2 | 100% |
| Rules&Regs:102.16-Timing | 7 | 7 | 100% |
| Rules&Regs:103-Facilities Standards | 3 | 2 | 67% |
| Rules&Regs:104-Swimming Records | 1 | 1 | 100% |
| Rules&Regs:105-Swimmers with Disabilities | 6 | 6 | 100% |
| Rules&Regs:202-Sanctions & Approvals | 2 | 2 | 100% |

平成19年度・長期派遣（水泳／競泳）



資料2 Foundations of Coaching Test 全183問1部紹介

〈参照 <http://swimmingresources.org/foundations>〉

| | | | |
|--|---|---|------|
| Rules&Regs:204-Senior and 205-Age Group Programs | 2 | 2 | 100% |
| Rules&Regs:304-Code of Conduct | 1 | 1 | 100% |
| Rules&Regs:Officials, Referee, Judges | 3 | 3 | 100% |
| Rules&Regs:Administrative Regulations | 2 | 2 | 100% |

| Online Test Review | | | | Master Question ID.Version |
|--------------------|-------------|---------------------|---|----------------------------|
| # | Your Answer | Answered Correctly? | Question/Answers | |
| 1 | E | Yes | A personal coaching philosophy: A. Considers the needs of the swimmers and the coach. B. May be developed through reading, listening and talking to other coaches. C. Is a reflection of beliefs, values, ideas and attitudes. D. Should not be in open conflict with the head coach or club governing body. E. All of the above are true. | 1048.4 |
| 2 | B | Yes | The Coach's personal qualities such as patience, organization, emotional control and speaking ability: A. Are much less important than academic knowledge and experience in the sport. B. Help determine coaching effectiveness. C. Cannot be developed if they don't already exist. D. Are attributed to the Coach by swimmers, parents and other coaches. E. All of the above are true. | 1050.5 |
| 3 | A | Yes | What is the role of the coach in character building? A. The coach is a leader and role model and should reinforce and model desired character-traits. B. The coach does not have a role in character building. This is the job of the parents. C. Character is developed simply by participating in sports. The coach has very little influence. D. The coach's personal behavior is not important as long as the rules are clearly stated for the swimmers. E. Both A and C | 1053.3 |
| 4 | B | Yes | All of the following are dominant values that coaches should teach swimmers except: A. Competition and striving to do one's best is fun. B. There can be only one winner, so winning is the most important goal. C. Swimming is an excellent lifetime sport and part of a healthy lifestyle. D. The courage to extend oneself and take risks to become better is worthwhile. E. Practices are essential steps in an athlete's long term development. | 1056.2 |
| 5 | D | Yes | How can the Coach work to enhance each swimmer's perception of ability? A. Provide feedback only after positive performances. B. Expose the athlete to constant failure in order to make him or her "tougher". C. Ignore poor performance. The athlete already knows what he or she did wrong. D. Provide positive reinforcement and structure the environment so the swimmer can experience success. E. Attribute poor performance to lack of ability and focus. | 1059.1 |
| 6 | E | Yes | Racial, ethnic and socioeconomic diversity: A. Increases the talent pool and benefits all team members through new friendships and experiences. B. Can be fostered by the coach and team leaders in creating a welcoming environment. C. Is achieved by having one or two minority swimmers on the team. D. All of the above. E. A and B only. | 1060.2 |
| 7 | E | Yes | Swimmers with a disability: A. Want special treatment. B. Require a specially certified coach. C. Should not be expected to take part in regular team activities. D. Are rarely able to train with able bodied swimmers. E. Benefit from training, competition and socialization opportunities and should be held to the same expectations as able bodied swimmers. | 1061.2 |

問により、USA SWIMMINGの方向性が把握でき、またトップ選手のトレーニング方法、そのコーチングの仕方をどのコーチでも知ることが出来る。こうした、末端のコーチにも情報がいきわたるシステムは、非常に優れていると感じた。どのコーチも良い情報をシェアできる事は、大多数の選手の更なるレベルアップにつながる

資料3 Foundations of Coaching Test 全183問1部紹介
 〈参照 <http://swimmingresources.org/foundations>〉

Online Test Review

| # | Your Answer | Answered Correctly? | Question/Answers | Master Question ID.Version |
|--|-------------|---------------------|--|----------------------------|
| 8 | A | Yes | How many watches per lane are required for each competitor when manual watches are used as the primary timing system? A. Two or three. B. One. C. No less than three. | 561.6 |
| Study Note: Check your rule book under Section 102.16.2 which details the number of Timers needed for manual timing. | | | | |
| 9 | C | Yes | In the individual medley, what part of the body has to touch the wall during the butterfly to backstroke transitions? A. The swimmer shall have finished the butterfly distance when any part of his/her person touches the wall after the prescribed distance. B. If the swimmer touches the wall simultaneously, with both hands, the swimmer is disqualified. C. The touch shall be made with both hands simultaneously at, above, or below the water surface. D. The swimmer must touch the wall while on the back with any part of the body. | 1349.1 |
| 10 | C | No (E) | According to John Leonard, Executive Director of ASCA, what are the three most important qualities of a swimming coach? A. Business sense; organizational skill; knowledgeable. B. Fun personality; post graduate degree; sales experience. C. Goal oriented; good communicator; well educated. D. Outstanding swimming skills; outstanding teaching skills; patience. E. Must like children; a good salesperson; long term patience. | 1064.1 |
| 11 | C | Yes | According to University of Southern California Coach Dr. Dave Salo, which of the following is not an important consideration when fostering the long term development of young swimmers? A. Teach skills early on. B. Focus on swimming as a lifetime activity. C. View swimming as a career choice. D. Keep things in perspective: this is a sport. E. Teach kids to have fun with the sport. | 1065.1 |
| 12 | A | Yes | According to John Cruzat, Diversity Specialist at USA Swimming, all of the following are reasons for striving for diversity except: A. Meet legal requirements imposed by USA Swimming. B. Provide kids with the opportunity to interact across different cultures. C. Develop a new pool of talent. D. Position the swim team for coming demographic shifts. E. None of the above. | 1066.1 |
| 13 | B | Yes | Which of the following is incorrect concerning Thorndike's Three Laws of Learning? A. According to the Law of Exercise, learning occurs by repeating the skills over and over. B. According to the Law of Exercise, learning at the sub-conscious level is the best way for young athletes to learn skills. C. According to the Law of Readiness, athletes will learn best when the environmental and personal factors are conducive to learning. D. According to the Law of Effect, difficulty learning a specific skill may make athletes hesitant and negative toward that skill. E. According to the Law of Effect, athletes that have positive experiences will want to return for more. | 1067.0 |
| 14 | C | Yes | Emotions, words and actions are all part of the learning environment. Therefore: A. Athletes are not very astute in detecting a coach's emotional state and it has little influence on their learning or performance. B. Derogatory nicknames and sarcastic humor will have little effect on the environment created. C. Be deliberate in deciding which words and gestures are used. D. What is said is more important than how it is said. E. An unemotional coach is not sending any message to the swimmers. | 1075.2 |

だろう。このシステムが、アメリカにおいて選手の層の厚さを作り出していると言える。その他、2週間に1度コーチたちのミーティングが行われ、練習での反省点や改善点をコーチどうしで検討している。

また、全てのコーチに向けてUSA SWIMMINGより、学習の機会があたえられ、



泳ぎのテクニック指導はもちろん、各年齢に適したトレーニング量、トレーニング方法、あるいはコミュニケーションのとり方など、コーチングに必要な全てを学習できる。(資料1、2、3)は、私が学習し、その後に受けたテストである。主に2年目のコーチが受けるもので、基礎のようなものだと思うが、クラブ組織やコーチングのルール、あるいはコーチング哲学や道徳のようなものについても盛り込まれており、私にとって非常に難しいものであったが、とても良い勉強になった。ヘッドコーチDaveにサポートしてもらいながら、ぎりぎりにパスすることが出来た。これはまだコーチとして、レベル1の状態、この先レベル2、3、4…と続いて行く。

選手について

これは、アメリカの風土、文化、また幼少の頃からの日本との教育の違いによって差異が生じるものだと思うが、こちらの選手(15歳~18歳)は、自己主張がとても強く、自分がどうしたいか、どうなりたいか、どうすればいいのかをはっきりと口に出して述べる事が出来る。そして、コーチが主導となるのではなく、コーチにどうしてもらいたいか、コーチがどうあってほしいかをはっきりと口にする。



Travel Meetの後は、必ずチームでレクリエーション(ラフティングや川遊び等)へ出かける



年に一度、チームバンケットと称し、大会結果だけでなく練習の様子やリーダーシップなどを賞賛する



チームバンケットにて表彰を受けるエーグループの子供たち



また、その年大学へ進学する選手は、後輩たちに向けて、一人一人スピーチを行う



コーチもこうした選手の言葉をしっかりと聞き入れ、そのうえで、コーチ自身の意見も述べられることになる。また、コーチと選手のミーティングも度々行われるが、選手同士だけのミーティングも行う。これには、当初研修を始めた頃は大変驚いた。

また、選手とコーチ、あるいは選手とコーチと保護者のコミュニケーションを非常に大切にしており、保護者とのミーティングも度々行われ、個々はもちろんだが、一つのチームとして、どうして行くかということが、非常に重要視されている。後にも述べるが、大会や遠征などチームで移動する際は、保護者が2～3人程同行し、シャペロンとして選手の食事の世話や、移動の世話等を行う。一つのチームとしての結束がとても強いと感じた。

②アメリカ国内競技会について

まず、アメリカ国内競技会の開催数の多さに驚かされた。夏（ロングコース）と冬（ショートコース）の全米選手権に、トップ選手はもちろん標準を合わせてくるが、その他大学生は大学の対抗戦、そして高校生は高校の対抗戦、そしてまた、地域の競技会に数多く参加する。こちらの高校のシーズンは9月、10月で、この2ヶ月間は毎週のように対抗戦が開催される。また、さらにどの選手も5種目、6種目とあるいはそれ以上のイベントに参加する。リレー種目等があれば、約10レースを1試合でこなすことになる。ここにアメリカ選手のタフさを見ることが出来る。度々、10歳以下の児童と競技会を共にすることがあるが、こうした児童も5種目、6種目とエントリーし、次々にレースをこなしている。こうして、子供の頃から当たり前のようになっていることによって、タフさが自然に身につき、もちろん疲労は感じているだろうが、レース数が多くなっても、1レース、1レース集中して取り組めるのだと思う。

私の考えでは、やはり相当量泳ぎこみ、いくつかのレースに出場し調子を試し、そしてメインの競技会に合わせ、十分な、コンディション調整をする、というのが常であると思っていたが、こちらの選手は、競技会をどんどんこなし、競技会を重ねるにつれて更なるレベルアップを測っている。競技会ごとにタイムを上げる選手が多数である。通常のトレーニングはもちろん大切だが、多くの競技会に参加して、そこでのレース感覚、スピード感覚、集中力を養うことが非常に重要であると感じた。こうしてレースでの経験をつむことによって、全国大会や国際大会等の大きな競技会でも、極度の緊張感や戸惑いは軽減されるだろう。

私が研修させていただいた2008年は、オリンピックイヤーということもあり、ジュニア選手も参加する地域の大会等に、オリンピックでメダルを獲得するプロ選手や、各国のトップ選手が多数参加して、レース感覚を試していた。ジュニア選手がトップ選手の泳ぎを直に見ることができ、またこうした選手同士が触れ合う機会は、ジュニア選手、トップ選手どちらにとってもいい影響を与えるだろう。また、全米選手権などでも、各国のトップ選手が上位を占めることも度々見うけられる。

次ページの写真は、各国内競技会へ同行したときのものである。Phoenix Swim Club（当時BEST Swim Team）は、2008年8月に行われたジュニア全米選手権で女子が総合優勝し、次いで2009年12月のショートコースジュニア全米選手権では男



2008年8月 US OPEN (Minnesota) 開会式の様子



2009年7月 Speed Champion Series にて準優勝



2009年8月 US OPEN (Federal way) の時には、すでにスタート台に最新のステップが設置されていた



2009年12月 USA Swimming Jr. Nationals (Ohio State Univ.) にて総合準優勝した際の写真



2009年12月 Short Course Nationals にて北島選手、井出コーチ



高速水着を着用する選手たち

女総合2位となっている。この試合に参加した、John Wojciechowskiは100Mバタフライで、ジュニア全米記録を更新した。彼はThe Race ClubヘッドコーチMike Bottom氏の指導を受けるためMichigan大学へ進学を希望し、決定している。数個のリレー種目においても1位や2位を獲得しており、チームとしての団結が身を結ぶこととなった。ヘッドコーチDaveは、レース当日は選手の体調を確認し、レー



スの展開やスタート、ターン、テクニック等の再確認をするなど、選手一人一人に細かくアドバイスをします。また、競技会の時には必ずミーティングを行い、選手の士気を高めています。そして、選手は一丸となってチームの応援をする。2008年のオリンピック選考会へ、こちらのクラブからも6名の選手が参加した。北京オリンピックに選ばれる選手はいなかったが、今後の活躍に期待したい。高校を卒業する選手は、こうした競技会の結果が大学の奨学金に大きな影響を与えるため、特に気合の入ったものになる。

そして、アメリカ国内どの競技会でも、地域の小さいものや全国大会まで、いずれもホスピタリールームが競技会場に設置され、競技役員やコーチはいつでも会場で食事を取れるようになっている。会場、さらに言えば、プールデッキをなかなか離れることが出来ない競技役員やコーチにとっては、大変ありがたいことである。

③ワールドコーチクリニックへ参加

年に一度開催される、ASCA (THE AMERICAN SWIMMING COACHES ASSOCIATION) Word Clinicに2008年、2009年と参加した。このクリニックでは、世界各国のコーチが集まり、講義を実施するものである。2008年はネバダ州ラスベガスにて開催された。私が参加した主なプログラムは、下記のとおりである。

- ・ Bob Bowman Training Michael Phelps (World Record Holder)
- ・ Ray Benecki Training Kate Ziegler (World Record Holder)
- ・ Mark Shubert The 2008 Olympic Team Report
- ・ Gregg Troy Training Ryan Lochte (World Record Holder)
- ・ Bob Bowman Senior Swimming
- ・ Gregg Troy Senior Swimming 他

この年は、オリンピックが開催された直後だったため、メジャートークの中では、アメリカチームのオリンピックでの話題が豊富で、大変興味深い話を聞くことができた。マーク・シュバート氏の北京オリンピックの報告のなかでは、メダリスト個人個人の大会前の状態や、キャンプ中の練習タイム、大会中の状況などを詳しく聞くことができた。最後には、オリンピックのハイライト映像も組み込まれており、会場からは大拍手が上がるほどの白熱ぶりであった。

また、ボブ・ボーマン氏のスピーチには、おそらく1,000人以上の聴衆が集まっていた。スピーチの他に、マイケル・フェルプス選手のトレーニングの語りの中では、練習中からアメリカンレコードを更新するほどであるとの話があった。改めて強靭さを確認させられた。ただ、50mプール（長水路）だけでなく、25ヤードプール（短水路）の活用が日々の練習の中で多い。それには少し驚いた。これは長距離選手であるケイト・ジグラー選手も同様に短水路のプールを活用していた。この年は、アメリカのコーチの講義が主であった。

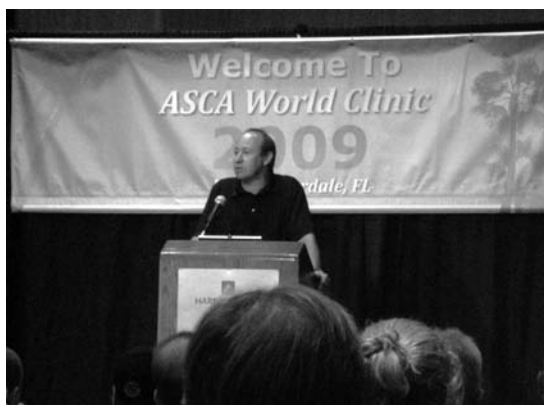
翌年2009年はフロリダで開催された。この年は、北京オリンピックにて活躍した選手各国のコーチを多数招いてのクリニックであった。参加した主なプログラムは、下記のとおりである。

- ・ Michael Bohl Developing Stephanie Rice (Australia)
The program at St. Peters Western
- ・ Bill Furness Developing WR Holder Rebecca Adlington (England)
- ・ Eddie Reese Training : What types of set stress each system (Texas, USA)
Strength : How to get stronger in each level
- ・ Dr. Dave Salo If I can do this anyone can, Part 1 (Usc, USA)
If I can do this anyone can, Part 2 他

2009年のクリニックでは、このように、オーストラリアやイギリスのコーチによる講義もあり、各国のトレーニング法やトレーニング環境を知ることが出来た。ただ、私の感想としては、やはりアメリカのコーチングが一步先を行っているように感じた。各コーチのトレーニング法に共通して見られたのが、キックの強化である。ただこれは、Senior（中高生、また大学生）のコーチングを対象にしていたので、エージグループや大学生以上にもそうなのかは確かではない。また、オリンピックの金メダリストや、ワールドレコードホルダーが、直前に体調を崩したり、精神的に追い込まれている状態から、コーチの言動や工夫、また、選手とのコミュニケーションによって乗り越えていった話などは、とても印象的であった。どのコーチの話聞いていても、選手の限界、記録の限界はないのだと、つくづく感じさせられた。どのコーチも大変陽気で、どれも楽しい講義であった。またこうして各国のコーチの参加により、コーチ間での意見交換なども出来る。

参加した際に各講義をビデオ撮影し、日本水泳連盟へ送付した。日本でおおいに活用してもらいたいと思う。

またさらに、ASCA及びUSA SWIMMINGが主催する、コーチクリニックはこの年に一度きりではなく（ワールドクリニックは年に一度）、全米選手権などで多くのコーチが集まる競技会の休憩時や、競技会終了時などを利用して、度々実施されている。



Dr. Dave Salo (USC コーチ) のスピーチの様子



Michael Bohl (Australia) コーチのスピーチの様子

④アメリカ国内外への視察

国際大会視察

2008年4月に、イギリス・マンチェスターにてFINA短水路世界選手権が開催された。2012年オリンピックはロンドンということもあり、イギリスという国の視察も兼



2008年4月 FINA 短水路世界選手権プール



マンチェスターユナイテッドサッカー競技場へ

ね、また北京オリンピック前で、オリンピックに参加するであろう選手も多数エントリーしていたため、こうした選手の動向を見るにもいい機会であると思い訪れた。やはりオリンピック直前ということもあり、短水路世界新記録が次々と更新されていくなど、レベルの高さには目を見張るものがあった。

また、ヨーロッパグランプリ（2009年6月、モナコ）や、SFU Clan Cup（2008、2009年11月、バンクーバー）を訪れる機会もあり参加した。これらは国際大会ではあるが、各国からだけでなく、アメリカ同様クラブチーム単位で参加が出来る。



ヨーロッパグランプリ、プールの様子（モナコ）



50M 自由形決勝前の様子



SFU（バンクーバー・カナダ）チームのメンバー



バンクーバー空港付近のイルミネーション（2009）

また、日本チームのシャペロンとして、サンタクララ国際大会やFINAジュニア世界選手権（メキシコ）に同行。この大会では中学新記録もいくつか更新されたが、今後日本チームが世界で戦うには、このジュニア層のレベルアップが非常に大切だと感じた。サンタクララ国際大会にはマイケル・フェルプス選手も参加していた。



2008年FINAジュニア世界選手権（モンレー・メキシコ）日本チームシャペロンとして同行



日本チーム応援風景



2008年サンタクララ国際大会 開会式の様子



日本チーム記念撮影

THE RACE CLUB（アメリカ・フロリダ）訪問

以前Phoenix Swim ClubのヘッドコーチをしていたMike Bottomコーチ（現Michigan Univ.）が務める、THE RACE CLUB（フロリダ）にTHE RACE CLUBのスタッフである井出コーチのはからいで2008年5月、オリンピック前に訪問することが出来た。このクラブは、各国のオリンピック選手（短距離選手）が集まっているクラブである。練習量は決して多くないが、水中練習、陸上練習ともに非常に工夫されており、見ている方も、おそらくそのトレーニングを行っている選手も飽きることなく、集中して取り組めるものであると感じた。

Loughborough University（イギリス）訪問

現在British Swimmingのナショナルチームディレクター（イギリス水泳総監督）を務める、Danny Persley氏も、私が研修をしていたアメリカBrophy East Swim



The Race Club が使用するプール（フロリダ）



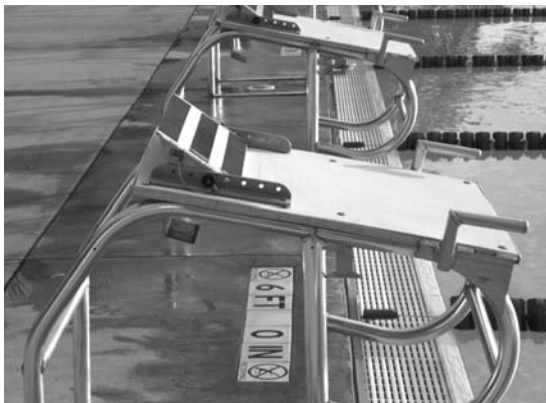
スイムとドライランドを組み合わせたトレーニング風景



パイプを使った体軸のバランスのとり方
（水中練習前に行い、泳ぎに反映させる）



チューブを使ってのバランスのとり方



手作りのステップ付スタート台
2008年初旬には設置されていた



Gary Hall 氏が保有するボート

Team（現Phoenix Swim Club）で以前、コーチをしていた。そのはからいで、イギリスを訪問することが出来た。また、このLoughborough Univ.の施設を2012年ロンドンオリンピック前に、日本チームが使用するというので、その視察もかねて訪れた。こちらへは2009年6月に訪問した。北京オリンピック金メダリストや8





この大学のプールはスポーツ研究所としても認定されており、研究者、コーチ、選手との連携を密にとることが出来る



ナショナルチームや大学生が練習するプールの外観と内観（50M × 8 コース）



イギリスナショナルチームと記念撮影



イギリスにてスイムクリニックに参加

月の世界選手権イギリス代表選手が集まって練習をしていた。そして、まさにこちらでトレーニングをしている選手が、その世界選手権で世界記録を更新するなど、まさにここでのトレーニングが実を結ぶ結果となっている。この施設では、今後も国際大会で活躍する選手、あるいは、もちろんロンドンオリンピックに向けての選手強化のために、十分な準備がされていると感じたが、プールが一つしかなく、一日中混雑した状態であるため、2012年のロンドンオリンピック直前の合宿で十分な



ストリームライン（泳ぎの姿勢）についての講義、又それを維持し力を発揮させるためのトレーニング方法等を学習

プールスペースが確保できるか疑問である。

⑤ マスターズ水泳競技への参加、研修

日本でのマスターズ水泳登録者数は、およそ46,000人。アメリカにおいては、およそ43,000人であり（2008年）、人口比率からみても日本の方が登録者数は多い。しかしながら、ここPhoenix Swim Clubは非常にマスターズ水泳が盛んであり、登録者数はおよそ150人。身体に障害を持つ方から、元オリンピックスイマー、あるいは現役のスイマーでもトレーニングを共にしている。トレーニングスケジュールは、表2のとおりである。

表2 マスターズ週間予定表

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|-------------|
| 5:30~7:00 | 5:30~7:00 | 5:30~7:00 | 5:30~7:00 | 5:30~7:00 | OFF | |
| 11:30~13:00 | 11:30~13:00 | 11:30~13:00 | 11:30~13:00 | 11:30~13:00 | OFF | 10:30~12:00 |
| 18:00~19:30 | 18:00~19:30 | 18:00~19:30 | 18:00~19:30 | 18:00~19:30 | OFF | |

月曜日から金曜日のウィークデーは、午前・午後・夕方の3回練習が組まれており、この時間帯であればどの時間に来ても泳ぐことが出来る。ごくごくまれに、午前と夕方、2回来るというスイマーもいる。トレーニング強度も通常4グループに分かれており、個人で強度を選ぶことが出来る。また日曜日は、他のクラブ、チームからこちらのクラブに毎週訪れ、トレーニングを一緒に行っている。そのため日曜日は、時に80人ほどになることもある。私も時間のあるときは参加をしていたが、非常にスイマーのレベルが高いことに驚いた。

また、北京オリンピック後の2008年11月には、金メダリストJason Lezakを招いて、マスターズスイマー向けにスイムクリニックと公演を行ってもらった。多くのスイマーが参加し、世界一の泳ぎに釘付けであった。



マスターズ水泳競技大会に同行して

日本と大きく違うと感じたことは、まずマスターズスイマーだけでなく、現役のトップスイマーも多数、頻繁に参加しているということである。前にも述べたが、こうした選手はレースに多く参加することで、メインの大会に向けてコンディションを整えている。これは、マスターズの人たちにとっても刺激になり、大会自体もおおいに盛り上がる。

また、マスターズ競技大会でも、競技役員やコーチは会場でいつでも食事が取れるようになっている。さらに、マスターズ全国大会等では、スイマーもお金を払えば朝食・昼食・夕食と3食、大会会場ですませる事が出来る。これは非常に便利である。

⑥Phoenix Collegeにて語学（英語）の修得

この研修を始めるに際して、英語は必須であるため、研修以前から日本にて英会話のレッスンを受け準備をしていたものの、こちらに来て、全くといっていいほど自分の英語力のなさに愕然とした。もともと学生ビザを取得していたため、学校へは通う予定であったが、そのクラスについて行けるかとても不安であった。実際に、こちらでの授業は日本と違い、会話したり、自分で調査したことを発表したりと、



学校の課外授業でサンディエゴを訪れたときのもの（San Diego Museum of Man）



サンディエゴ大学を訪問
大学施設の説明や入学・進学について聞く



サンディエゴ大学図書館



日常で使うための英語の授業である。はじめは戸惑うことばかりだったが、徐々に友人も出来、楽しく学校生活を送ることが出来た。Phoenix Collegeは自宅から車で15分程度の場所にあるため、通うには非常に便利であった。また、私が受講していたクラスは主にESL（English as a Second Language）クラスのため、世界各国の生徒が受講している。そのため、英語力の強化はもちろんだが、世界各国のさまざまな情勢を知ることが出来る。もちろん、いまだ内戦や発展途上国で非常に貧しい国から来ている生徒もおり、そうした人々の話を聞くことにより、今まで以上に世界の平和や格差について考えるようになった。また、そこで改めて日本の豊かさをありがたく感じた。

この学校では、4学期で48単位（1学期12単位）を取得したことになるが、今現在の英語力では、自分の伝えたいことを正確に相手に伝えるには、未だ不十分である。まだまだアメリカに残り、英語力を身につけたいというのが正直なところである。

（4）研修成果の活用計画

日本の水泳界もここ数年で、世界記録を更新する選手やオリンピックにてメダルを獲得する選手が多数出現し、素晴らしい活躍をとげている。しかしながら、世界記録の数やメダルの数、あるいは選手層の厚さなどから見ても、まだまだアメリカには劣っているのが現状である。また、驚くことに、水泳人口はアメリカよりも日本の方がはるかに多いのである。にもかかわらず、こうした結果を生んでしまう背景には、もちろん選手の育成を最優先としたトレーニング方法、コーチング方法、テクニック等をあげられるが、さらには水泳をする環境にも大きく関わってくるのではないだろうか。アメリカでは、学生だけでなく、多くのプロ選手が長年活躍をしている。各企業と多額の契約をかわすことで成り立っている。もちろんそれが全ていいことに繋がるとは言えないが、選手のモチベーションを保つため、またより良いトレーニング環境を整えるためには必要不可欠なことであろう。

今回2年間の在外研修を終えて、アメリカのトレーニング方法、コーチング方法を学び、コーチと選手の関係、テクニックの相違点等、日本との違いをいくつも見る事が出来た。これをそのまま日本の選手に伝えても、その成果をすぐに発揮できるかは定かではないが、試してみる価値は大いにあるだろう。ここで学んだすべての経験を存分に生かし、更なる日本水泳の発展に尽力を注ぎたいと思う。

（5）その他

今後派遣される研修員の方には、もし時間が許すのならば、ぜひとも長期研修を選んでほしい。私も研修前は2年間というのはとても長く、日本を離れることにすごく不安があったが、実際2年間アメリカで生活し、今は2年間でももの足りない感じさえある。まだまだ学習しなくてはならないことが残っているだろう。あつという間に研修が終わってしまったが、日本には経験できないことや、感じられないこと、そして他国の人々との出会いなど、全てが新鮮で緊張感があり、もちろん不甲斐なさを感じることや、嫌悪感をもつことがなかったわけではないが、本当に貴重で、素晴

スポーツ指導者海外研修事業報告書

らしい経験をすることが出来た。ぜひとも他のコーチの方にもこのような体験をし、様々なものを見て、多くのことを感じてほしいと思う。

最後にこのような研修制度を築き、機会を与えて頂いたJOCの皆さま、またこの研修に推薦していただいた日本水泳連盟の皆さま、そして快く送り出してくださった、セントラルスポーツの皆さま、また、国内外の競技会の際、たくさんのサポートをしてくださった、その地域に住む日本人の方々、その他、多大なるご協力をして頂いた関係者各位の皆さまに心から感謝しております。本当にありがとうございました。

研修員報告〈陸上競技・ハードル 山崎 一彦〉



平成20年度・短期派遣
(陸上競技・ハードル)

I. 研修題目

陸上競技におけるイギリスおよびヨーロッパ諸国の強化システム体制

II. 研修期間

平成20年9月20日～平成21年9月21日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

United Kingdom, Leicestershire, Loughborough University (ラフバラ大学)

(2) 受入関係者

Loughborough University, Sport Exercise and Health Sciences, Sports Development Centre, Athletics Club (Director of Coaching : Nick Dakin)

(3) 研修日程

①通常日程

ラフバラ大学内にあるHigh Performance Centreに籍を置き、陸上競技400m、400mハードルの世界入賞レベルから大学一般レベルの競技者のコーチングを行った。

<日程>

午前中11時～

世界入賞レベル、国際レベルおよびイギリス陸連で指定されているポディウム競技者のコーチング

午後4時～

前述の競技者一部の補強トレーニング

午後6時～

一般大学レベルにおけるメイントレーニング

鍛錬期におけるマイクロ周期は表参照

②特別研修

- ・08年11月 EACAコーチングカンファレンス参加
- ・09年3月下旬～4月下旬(1ヶ月間)のUniversity of California at Irvineでのラフバラ大学チームと日本男子400mハードルとの合同合宿
- ・09年5月～6月 イギリス各地の競技会視察およびコーチング
場所：イギリス選手権、大学選手権、ロンドンGP、各地小競技会



- ・09年7月 世界選手権2度入賞者（Jiri Muzik、チェコ）のコーチング
- ・09年5月～9月 ヨーロッパ各地のIAAF Grand Prixを中心とした競技会のコーチングおよび視察
場所：スペイン・マドリッド、チェコ・オストラバ、フランス・シャーンベリー、スイス・ルサーン、ワールドアスレティック・ファイナル／テッサロニキ
- ・09年8月 世界陸上競技選手権ベルリン大会視察
- ・09年4月、8月 ラフバラ大学スポーツデベロップメントセンター長（Chris Earle）インタビュー
- ・09年8月 ラフバラ大学陸上競技部ヘッドコーチ（George Grandy）：オリンピック金メダリスト、セバスチャン・コーのコーチおよび現在は女子1500mL、Dovrasky（08年オリンピック4位、09年世界選手権2位）

IV. 研修概要

（1）研修方法、報告および成果

①ラフバラ大学研修の経緯

1999年から2000年にかけて、私の現役時代に海外で何度か試合をした際、私とほぼ自己記録が同じくらいでほぼ同年代であったイギリスのクリス・ローリンソンは、左右リード脚振り上げをうまく使いながら走る選手で、遅咲きながら記録を伸ばしていった（後の01、03年世界選手権入賞）。諸外国の一流競技者は、ハードリングやリズムは関係ないくらい400m走のスピードにもものを言わせ走っているのとは好対照であったため注目していた。シドニー・オリンピック参加の際、長く話す機会を得ることができ、トレーニングコンセプトなどを話し合うことが出来た。私はオリンピックの惨敗で引退を決めていたが、すでにプレイングコーチとして選手を指導していたので、01年3月に若手の吉澤賢（04年アテネオリンピック出場）を連れてラフバラ大学で合同トレーニングを実施した。

その時感じたのは、日本人の方が技術的なものは上であるが、それらの技術は偶発的に発生した個人のものであり、イギリスの場合は、我々が知っているようで知らない基本的なトレーニングにおいて、積み木を重ねるように確実に実行する。そういった日英の違いに興味を持ったことが、本研修先を選んだ経緯である。

私の現役時代当時から交友関係を持っているNick Dakinは、08年北京オリンピック男子400mの入賞者へのコーチングを始め、世界選手権においても男子400mH、400mにも入賞させるなど世界的に活躍中のコーチである。その彼とともにお互いの長所を学び合う事を本研修の目的とし、ラフバラ大学を選択した。更にロンドンオリンピックへ向けて、イギリス陸連が行う組織づくりについて調査することを目的とした。

②イギリス陸連の強化拠点としてのラフバラ大学の役割

1) 強化拠点の施設

研修先であったラフバラ大学（国立）は、国内でも有数のスポーツ施設と研究および競技パフォーマンスに優れた大学である。特に陸上競技では、多くのオリンピッ



ク、世界選手権のメダリストを輩出している。

イギリス政府は、National Lotteryを財源としたEnglish Institute of Sport (EIS)を立ち上げ、リージョンごとの強化拠点づくりを行う政策を取った。EISは主に競技者強化サポートを中心とした活動をする機関として設立された。

強化拠点としての認定を受けているラフバラ大学は、2003年に大学内にEISとHigh Performance Centre (HiPAC：後述)を建設した。

これらは、新たに強化拠点施設を建設するのではなく、既存の大学施設に加えて増設および改良された施設を建設した。国家財産をより効率的に使用できるだけでなく、大学としてもより優れた施設が増設されることで、大学のステータスの向上および学生入学者の質の向上、在校生および卒業生の強化選手が使用するだけでなく、多くの優秀な競技者がラフバラ大学を拠点としてトレーニングを行うことになり、より高い宣伝効果を得られている。



写真1 ラフバラ大学の最も古い校舎

2) 地方大学と地方分権

ラフバラ大学はロンドンから2時間近く北上した街であるが、ロンドン周辺の趣のある町並みでもなく、伝統あるケンブリッジやオックスフォードに見る大学の趣とも異なり、イギリスでは歴史の浅い創立100周年を向かえたばかりの新興大学である。しかしながら、スポーツのリサーチレベルと競技レベルは国内最高グレード(Grade 5)を保っている。日本にみる中央集権的な大学教育でもなく、自身の大学が特徴を出して独立した考えのもと進めていく姿勢が見られ、地方大学のあるべき姿を見ることができた。

3) 陸上競技の強化拠点 (High Performance Centre)

既存の屋外陸上競技場(6レーン：09年5月に8レーンとなった)に室内陸上競技施設を2003年に増設する事でHiPACという名称に変更された。直線8レーン135mと棒高跳び、幅跳びピットに加え、壁に向かって投げることの出来る砲丸、円盤、ハンマー投げ場と槍投げ用カーテン、ウエイトトレーニング室、フィジオセラピー室などを備えている。特に冬場は雪こそ降らないが、雨がよく



写真2 室内陸上競技場

降り気温も低く路面が度々凍る気候であるため、年中屋外では大変厳しい環境となる。室内施設があれば、スプリントも質の高いスピード練習や技術練習ができることや、投擲においては、壁に向かって投擲物を投げられるため、取りにいく時間を省ける事や外気温に左右されずに技術練習が出来る。また屋外競技場があるため、距離感のイメージを作りたいときはすぐに屋外での投擲が出来る。跳躍においても同等である。しかしながら研究機材などは揃っておらず、基本的にはビデオ動作分析程度の極めて実践的なものに限られているのが残念であった。



写真3 投擲練習場および多目的練習場

またイギリス陸連（UKA）の拠点オフィスもこの施設内に設置され、大学コーチングスタッフとUKAのプロフェッショナルコーチおよびマネジメントやディレクターなどが同部屋に混在して常駐している。私もこの中に1年間机を構えることが出来たことで、たくさんの生きた情報を得る事が出来た。

4) 施設利用の効率化

HiPACの利用の優先順位は、UKA、大学授業、大学部活動、地域クラブ活動、その他のイベントなどある。これらのバッティングは基本的に避け、特にUKA強化選手が使用する時間帯は、一般学生も一般外部利用は許されず。エリート選手が集中してトレーニングを行える環境を整えている。これらの管理は施設管理スタッフが大学に常駐するUKA事務スタッフと大学陸上事務スタッフが調整をしていく。主な施設利用の日常は以下の通りである。



写真4 屋外競技場と室内競技場（HiPAC）

午前（9：00～13：00くらい）：UKA強化選手

午後（13：00～16：00くらい）：授業およびその他イベント（有名選手の陸上教室や講習など）

16：00～：UKA強化選手（一部使用）

18：00～：大学陸上競技部員

18：30～20：00：地域アスレティッククラブ（Charnwood Athletic Club）の使用（月、水）、金曜は不定期で高校生利用



このように、世界を目指すトップアスリートから地域クラブの利用まで、幅広く利用されている。JISSのような最新機器を駆使しているものでも立派な建物といたったものでもないが、利用稼働率と競技者の使用効率は非常に良いと思われる。UKA跳躍のシニアパフォーマンスコーチは、「気候の悪いイギリスの冬からどこか温暖な場所へ移動してトレーニングしないのか？」という私の問いに対し、「屋内練習場は気候を気にせず棒高跳の技術練習が計画的にできる。これは温暖な場所でも風や雨などの気象条件や、競技場環境によって棒高跳マット等の設備にナーバスにならなければならない。しかし、日常的にバイオメカニクスのチェックやフィジオセラピーなど日常的に受けることができるラフバラで行うことが一番良い環境である。」と語っていた。

一般外部利用もエリート競技者の使用する時間帯以外では、利用することができ、学生を含めた利用者は、月ごとに利用料を支払うことになっている。

5) EISのサポート

栄養、心理、理学療法、マッサージ、メディカル、ストレングス&コンディショニングの専門スタッフが競技者と指導者をサポートしていく。日本のJISSに似たような形であるが、大きく異なるのは、各リージョンの強化拠点にスタッフは原則として常駐（ただし、ストレングス&コンディショニング以外は、近郊リージョンとのワーキングシェアをしているスタッフもいる）している。特にトレーニングと密接度の高い、フィジオセラピーとストレングス&コンディショニングに関しては、日本のような研究員といった形でなく、実践分野に多く関わっている。このように各拠点に少数を配置することにより、日本のように中央集権的に選手が集い、スタッフの待つ施設へ出向くという形ではなく、簡便かつ日常的にスタッフを利用することが出来ていた。



写真5 EISと提携して増設を計ったPower Base

6) イギリス陸連の強化組織

昨年（08年）までは、主な4拠点にはイギリス陸連の指名した100%プロフェッショナルコーチと、エリート競技者を持つパートタイムプロフェッショナルコーチ（陸連業務とコーチを割り振るコーチ、多所属コーチとUKAコーチを割り振る）を配備していた。今年春から、拠点を統合したスプリント、長距離、跳躍、ハードル、投擲の5名のSenior Performance Coachを精選し、核となるコーチがリーダーシップをとる形となった。

大学コーチとUKAコーチが同じ場所に机を並べているが、8月の世界選手権終了後には、マネージャー、事務スタッフ、コーチングスタッフが大幅に変わっており、

組織変化の早さにはとても驚いた。世界選手権の成績を踏まえて強化策を転じるのではなく、すでに世界選手権前には大筋が決まっており、試合Termが終わればすぐに具体策に転じたミーティングを繰り返し行っていたことが非常に印象的であった。

③イギリス陸連（UKA）の組織

1) 黄金期からの転落から

過去1980年代から1993年まではイギリスの黄金期であった。しかしながら、それ以降は2000年代に入っても成績の低迷が顕著であり、その低迷から脱却できる政策を出せない形であった。

イギリス陸連は、イギリス政府主導の形で組織形成されたHigh Performance Centre構想と、English Institute of Sports (EIS) の医科学サポート体制に絡めた政策と共に、積極的な提携体制を整えていった。その後2003年には、ロンドンオリンピック決定に伴い、地域に強化拠点を4地域に設けた。Lee Valley, West London, Birmingham, Loughboroughで、これまでも強化の進んでいる場所をより集中してコーチングしていく事で選手強化を推進していこうというものである。基本的にはイングランド地域に固まった強化をしている。イギリス陸連の組織する選手強化ではあるが、スコットランド、ウエールズは独自の強化対策をとっており、予算規模と体制が少し異なるなど、歴史的背景を考慮した形となっている。

これらのイングランドを中心とした強化組織は、ロンドンオリンピックにむけて、国内外の優秀なコーチの育成と招聘、そして選手づくりをシステムティックに行う合理的な体制づくりを行っている最中であり、非常に興味深く目を見張るものがある。それらを以下の項で紹介していく。

2) 強化拠点から重要拠点への絞り込み

各拠点到強化指定選手に指定されている競技者が存在するところには招聘されたプロフェッショナルコーチが存在して、各拠点の特色を出していた。それらを更に合理化するために09年7月、重点的に強化できる2拠点到絞り込みをする意向を示した。室内トラックを有し、主にスプリント種目で成績を上げているLee Valleyと全体的な種目でメダリストおよび入賞者を輩出しているLoughboroughである。

その強化策の一部として、2拠点到は08年よりもイギリス陸連の招聘したプロフェッショナルコーチを更に増やし、各種目のナショナルコーチ（プロフェッショナル）を配置する計画を発表した。更に09年頭よりナショナルチームヘッドコーチを中心に進めていた2拠点到には、更にリードコーチを配置した。これらの組織形成は、先の北京オリンピックで成功した自転車や水泳をモデルにコーチと競技者を集中させた拠点到づくりを模倣したものである。Lee Valleyには、D. ベイリー（100m金メダリスト）や数々の9秒台スプリンターを育てたDan Pfaff（オリンピック7個、世界選手権10個のメダルの指導）をDirectorとして迎え、より拠点到特性を生かした組織となった。Loughboroughでは、Canadian Athletics Coaching Centre (www.athleticscoaching.ca) からDerek Evely氏を迎えるなど世界的に著名なコーチ教育



者を配置した。こちらは、様々な種目で強化できる特性があることから、Evely氏の人事を採用したと思われる。これら2つの拠点とともにSenior performance coachとして各種目にメインのコーチを配置した(名前と種目、主な指導競技者)。

Head Coach : Chaeles Van Commenee

Strategic head of coach : Kevin Tyler

男女短距離&リレー : Michelle Kamel (オーストラリアリレーコーチ) Tony Lester (Marlon Devonish、Tim Benjaminなどのイギリス一流選手をコーチ)

跳躍 : Steve Rippon (棒高跳び) : オーストラリアヘッドコーチ、Aston Moore (三段跳び) : Phillips Idowu現在のコーチである、John Herbert (走り幅跳び) : Phillips Idowu (三段跳び金メダリスト)の前コーチ。

ハードル : Malcom Arnold (Aki-Bua : 400mHオリンピック金メダル、Colin Jackson : 110mH前世界記録保持者)などを育てる

投擲 : Bob Weir (Adam Nelson : シドニー銀メダル)、Ian Stewart

このように北京オリンピック後、さらに組織改正を繰り返し、09年12月をめどに体制を整えられる準備をしている。

招聘されたプロフェッショナルコーチの契約期間は原則として2年更新としており、過去から現在まで招聘されたコーチの出身国をみるとアメリカ、オーストラリア、カナダ、ニュージーランドなどの英語圏が中心である。オーストラリアからイギリスへ異動してきたコーチが多い理由として考えられるのは、オーストラリアはシドニーオリンピック以前からAISを中心とした強化を計ってきた。オリンピック後は、それらの予算縮小のため、コーチはそれ以前のような待遇を受けることが出来なくなってきたことなどが原因で、よりよい待遇を求めてイギリスに異動してきたようである。イギリスのプロフェッショナルコーチと大学プロフェッショナルコーチの両方を選択できたあるコーチは、「イギリスでもアテネオリンピック後にそれまでの強化予算のほぼ倍額まで増大させていることから、ロンドンオリンピック後も同じような待遇を受けることはまずないだろう。それならば、オリンピック後も同じように強化を続けていくと思われる大学機関のコーチの方が、現在の給料は安くてもコーチとしてゆっくり長期的視野に立って育てることができるのではないか」ということを語っていた。

3) タレントマネージャーの役割

イギリスも日本と同様にジュニア育成からのシニア以降を特に重要視している。しかしながら大きく異なることは、ジュニアからシニアに移行するための進路アドバイスやコーチ選択のアドバイスをUKAの定める強化カテゴリーの「Talent」競技者へ行うことだ。日本のように進学先のコーチが必ず指導しなければならないというわけではなく、入試制度や大学課外活動制度以外にも選択肢があり、適材適所で競技者がコーチを選択することをタレントマネージャーがアドバイスしていく。また進路だけでなく、それらの選手が適正に競技活動を行って管理していく役割を

持つ。これらは、日本のある特定の競技や種目の大学における過剰なリクルート合戦や部活動制の問題点を克服するアイデアになるであろう。

4) イギリスにおける陸上競技者支援

1996年に政府からの主導で設立されたUK Sportは、既存するBritish Olympic Associationとは別の機関となっており、イギリス人がより世界で活躍するための特化した選手支援を行う機関である。主な財源はNational Lottery（くじ：日本でいうナンバーズのような数字当てくじ）である。日本を始めとする選手支援はオリンピック委員会が旗艦組織となる場合が多いが、オリンピックのための組織運営やさまざまなサポート業務とは一線を画すことにより、より鮮明で明確な金銭支援を行うことを目的としている。一般人へもそれらの大義および金額を周知させる（<http://www.uk sport.gov.uk/>）ことにより、支援されている競技者にも明確な動機付けと責任が生まれており、競技者自身の自立した言動につながっている感じを受けた。選手の自立した言動とは、どのくらいの選手になればどのくらいの金額を得られ、どのように競技範囲が広がり、何を目指していくかということが非常に明確である。更に、日本のように競技団体ごとのバラバラな強化競技者への運用ではなく、下記のような選手支援のランク付けがイギリス競技団体で設定されている。競技団体はこれらに準じての強化競技者選定をしている。

興味深いのは、競技団体ごとの予算配分である。北京オリンピック後に査定が行われたが、予算配分はただ単に現在における競技団体ごとのメダル数や入賞者数のみを勘案するのではなく、それらの選手に20歳代前半の選手がどのくらい含まれているかなどのロンドンオリンピックで確約できる想定年齢を考慮している。

Podium

Aランク：オリンピック、世界選手権でメダルを獲得し、今後もそれらの成績を継続できるとみられる競技者

Bランク：オリンピック、世界選手権で4位から8位入賞し、今後もそれらの成績を継続できるとみられる競技者

Cランク：オリンピック、世界選手権において8位入賞が2年後確実にできると考えられる競技者

Podium Relay：オリンピック、世界選手権でメダルを獲得した走者はAランク、4位から8位入賞の場合は、Bランク

Development

Dランク：4年後のオリンピック、世界選手権でメダルおよび入賞が期待できる競技者（イギリス陸連では、U-23、U-18などの世界大会で活躍した競技者）。

Eランク：将来的にPodiumに格付けでき、かつ2年後にはDランクに上がることが極めて濃厚な競技者

5) イギリス競技者強化のターゲット

選手育成の戦略として、初めてナショナルチームの代表になるまでの支援を大切



にしたいということであった。強化資金はどの国においても限りがあり厳しいのが現状である。また、大学卒業から代表になるまでの期間のギャップをどう埋めるかが焦点となっていた。イギリス陸連としては、アテネオリンピック後よりFunding予算はおよそ倍額が組み込まれてきており、支援資金は潤沢であるが、北京オリンピックで6位入賞した選手が翌年優れた成績を残せず世界選手権代表からも外れたため、Podiumから除外されるという日本からみると厳しい選考の仕方もしている。このように、ロンドンオリンピックで活躍できそうな競技者に対しての支援に焦点を当てていた。

6) イギリスの競技団体スポンサーと選手支援

イギリス陸連のスポンサーは下記の通りである

- ・ Number 1 Sponsor of UKA (AVIVA) 保険会社
- ・ Principal Partner to UKA (McCain) 冷凍食品
- ・ Official Sports Apparel to the AVIVA GB & NI Team (Adidas) スポーツメーカー
- ・ Official Broadcast Partner to UKA (BBC) 放送局
- ・ Official Sponsors of UKA (Scholl: フットケア、Original Source: 化粧品、Lucozade Sport: スポーツ飲料、Aqua-Pura: 飲料水、Alfa Romeo: 車、Spar: スーパー、Nasuwat: 人材育成、Heidsieck & Co.: 酒造、Polar: スポーツエキップメント)
- ・ Official Partner for UKA Season of Televised event (Konica Minolta)

それぞれのスポンサーは陸連への金銭提供だけでなく、それぞれの企業イメージに合わせた陸連とのタイアップおよびパートナーとしてのスポンサーメリットを活かすために、選手支援として、競技者スカラシップ(奨学金)制度を奨励している。

例えば、Original Sourceであれば天然素材を活かした日用化粧品(シャンプー、洗顔料、クリームなど)の企業であるイメージから、「UKA Heroes」とタイトルアップし、若いアスリートのFundingを行っている。主にヨーロッパでコンビニエンスストアを展開するSPARは、新進気鋭のエリートアスリートのFundingを行い、それらの競技者に子供達に夢を与えるふれあい陸上教室を継続的に義務づけている。

このように、企業の持つ社会的責任と企業イメージアップのスポーツという題材で果たしており、何にどのような社会貢献を行っているかが明確であることから、世間への認知がなされていくようである。

これらのアイデアは、競技団体としてもスポンサーの役割が明確であるように思われた。まさしくパートナーシップというだけあり、簡単には双方の契約が解消されない状態を作り上げることが出来る。また人気不人気種目に関わらず、世界から見たレベルに応じて選手支援を長期的視野に立ち計画できるであろう。

7) 選手強化支援における日本との比較

前項までのイギリスにおける競技団体組織や競技者支援からみてみると、日本の陸上競技者の問題点として挙げられるのは、世界で活躍するための目標を幼い頃から

ら描けず、極めて抽象的な夢を描いている事であると考えられる。彼らは世界で活躍するための目標は高く掲げることは出来るが、その具体性について思春期を過ぎても、中学、高校の各カテゴリーの大会で勝利することを掲げられ、目標がただ努力することにすり替えられてしまい、具体的に職業としてまたは競技者としてどのようにすればより良い選手活動を行えるかの具体性に欠けてしまっている。

更に、教育機関以外での競技続行をする場合において、日本陸上競技界では世界に誇る実業団組織という企業スポーツに支えられている。世界に誇るとは、フルタイムアスリートおよびハーフタイムアスリートとして、企業から陸上競技活動を考慮されたチーム数は男女で100チームを越えるためだ。これらのチームは駅伝強化を主としていることから1チーム10名以上の構成となっている。仮にこれらの資金を強化資金と考え、競技団体の強化予算を合算すると、おそらく他国を圧倒する強化支援金となる。しかしながら、それらのほとんどの企業が駅伝強化を戦略として存在するため、選手も指導者も国内戦略になりやすいことや、国際的競技力を向上させるための明確な目的を持つまでに至らない場合が多い。

日本陸上全体の国際的な強化を考えると、種目間の競技力によって競技続行できる率に偏りが出ている。これらの影響を競技団体は、陸上競技の永続的な繁栄、国際的強化、スポーツの理念などを課題として慎重に議論しなければならない。

④自身のコーチングについて

1) ヨーロッパ競技者へのコーチング

①の通常日程のように、コーチング研修を行った。

ラフバラ大学陸上競技部コーチング・ディレクター（監督）であるN. Dakinは4男女400m、400mHを専門としたコーチングを行っている。コーチング組織は、午前中はインターナショナルレベルに達するエリート競技者と若手ポディウムレベルが練習を行い、イギリス学生入賞レベルから、一般大学レベルにおいては授業の支障のない18時から行うのが通常であり、完全に競技レベル別に行っていた。

私自身のコーチングとして、最初の1ヶ月は、N. Dakinに付いてコーチングするための流れを見た。2ヶ月目からは、エリート競技者のセッションでは、観察とサポートをメインとしたことと、400mハードルエリート競技者の技術と感覚をコーチングした。また、大学一般レベルにはもう少し深く立ち入り、技術と走トレーニングおよび一部の競技者にウエイトトレーニングと、走の基本トレーニングおよび基本スキルを指導した。走トレーニングの方は、一般準備期（鍛錬期）においての量的拡大からの持久系能力の改善を目標としたトレーニングでは、イギリス伝統の芝生（クリケット場、ラグビー、フットボール場や芝生の丘）を用いたものであ



写真6 大学競技者へコーチングする筆者

た。広大な芝生地形を活かしたトレーニングは、我が国のトレーニング環境のようにトラックを中心とした形体とは異なるものであった。400mスプリンターにおける芝生トレーニングのメリットとして、一般的持久力の向上、量的拡大による下肢への負担軽減、トラックばかりのマンネリ練習による精神的負担の軽減が主に挙げられる。トレーニング内容も時間走や400mスプリンター用にアレンジしたファルトレクは、個の力に合わせた内容となっていたため、オーバーワークを防ぐものとなっていた。この期間に日本トップ競技者が練習に参加したが、蹴りばかりが強くなり意識され、進むことが出来ず、全く歯が立たなかった。

デメリットとして、イギリスの一般的準備期にあたる気候は、雨も多く常に地面がぬかるんだ状態となっている。これらにより、長時間接地して足下でバランスを取り、意識無意識的に足首を使いながらの走動作は、スプリントの動作から遠のいてしまうことになる。断定は出来ないが、トラック練習が主になった時期からしばらくすると、ハムストリングスを痛める競技者が多くなっていた。

私は、主にハードル技術および走技術の基礎的なコーチングを担当したが、エリート選手が、スキッピングやバウンディングおよびリズムジャンプなどが全く出来なかったことに驚いた。これらの出来不出来は別として、400mハードルに必要なと思われる地面を押してから空中感覚などを指導した。英語で感覚を伝えることは非常に難しかったが、デモンストレーションとだんだん慣れてくるコ



写真7 コーチング風景 (左：北京五輪入賞者 M. ルーニー、カリフォルニアにて)



写真8 大学構内の広大な芝生を利用したファルトレクトレーニングの実施



写真9 エリート 400mH 選手へのコーチング



コミュニケーションで意思疎通を図った。全ての競技者には理解をさせたとは言いがたかったが、何人かの競技者には伝わったことで、かなり動きが滑らかになったことと、ハードル技術では劣る競技者も上達した。さらにエリート競技者の中でトレーニングが出来なかった大学レベル競技者が昨年の記録（51秒71）から49秒6まで記録を伸ばし、参加目標であっただけのU-23ヨーロッパ選手権で優勝するといった驚きもあった。これらにより、イギリス選手の半信半疑の部分が少し信頼関係に結びつけられることが出来た。

2) 日本人における400mハードルスキルは認められている

我が国の男子400mハードルは、世界選手権でメダル2個、入賞1個している。400mハードルにおいて400mスプリント走との記録相関が高いことは世界的周知されている。しかしながら、我が国の400mスプリント走のレベルおよび400mハードラーの400mスプリント走の記録は高くない。それに加え身長も入賞者平均から約15センチ低い。これらについて、気付いている競技者からアドバイスを求められることも多かった。2度の世界選手権女子400mハードルで優勝しているY. ローリンソン（オーストラリア）、かつて一緒に走ったことのある世界選手権2度入賞のJ. ムジク（チェコ）などがそうであった。ムジクに関しては、チェコにも呼ばれコーチングを行った。

3) イギリスコーチのコーチングスキルと日本人コーチの特徴比較

イギリスの400mトレーニングメソッドについては、一般的準備期（鍛錬期）のミクロ周期においては、基本的にほとんど同じコンセプトで動いているようである。また一般的準備期から専門的準備期に入るまでの鍛錬期においては、まるで積み木を積むようにトレーニング量と質を上下させる計画は、シンプルであるが非常にわかりやすかった。これらは戦後からトレーニングメソッドを確立してきたイギリスに一日の長があることを感じた。また、量と質の個別性を十分に配慮したトレーニング計画が印象的であった。しかしながらこれらと矛盾したものは、個別の技術性である。スプリントドリルおよびハードルドリルなどの基本動作は、ほとんどのコーチの中での画一的ルーティーンで構成されており、個別性やコーチの感性を活かしたものではなかった。そのため、「型」には強いが、私たちの「型」からアレンジした基本動作などには対応できない競技者が多かった。ただし、我が国のように多種多様な基本動作が煩雑していることで、「速く走る」といった原点から遠ざかる可能性もある。走るといった本質を考えながら日本独自のトレーニングメソッドのガイドライン的なものは作成する必要があるだろう。

⑤ ヨーロッパ、イギリスの競技会について

1) ヨーロッパの競技会

IAAF（国際陸上競技連盟）の主催する競技会は、ヨーロッパを中心とした競技会で成り立っているといつて過言ではない。その理由として、陸上競技には、競技者が賞金を獲得できる大会としてWorld Athletic Tour（WAT）がある。これらは

全世界各地でIAAF基準を達した競技会に対して認定されるが、そのほとんどがヨーロッパであることや、陸上競技のハイシーズンである6月下旬から9月まではヨーロッパで開催されている。また、別枠の最高格付けとしての6競技会をGolden League（以下GL）とし、競技者は隔年で競技種目が選択された6競技会の同一種目に全て優勝（Jack Pot）すると、約1億円を獲得できる。Jack Potが複数名出た場合には、賞金を等分する。この6競技会はもちろんヨーロッパ諸国で開催されている。これらの競技会に関しては、黒字化が進んでいる。主な理由として、Meeting Directorを中心とした組織運営での効率化が挙げられる。Meeting Directorは、競技会収支を取るために専属またはエージェントが行っている。また、単に黒字化といってもIAAFの理念や主旨を十分理解したスタッフであるため、大会運営もスムーズであり、子供達のイベント、選手入場から音響までの競技運営構成をしていく。したがって、イベント性が強くもなく競技制も十分配慮したものになっているため、好感が持てる。その結果、常時3万人以上の観客動員を呼ぶ人気競技会も増えており、観客も陸上競技の競技性（記録と勝負の関わり）を十分理解しており、日本ではあまり人気のない長距離種目は、ヨーロッパではメインイベントとなっている。

これらの競技運営も、ここ数年前までは黒字化しないものが多くなり問題視されてきた。その理由として、世界的な不況から期待するスポンサー収入が得られなくなってきた。さらに有名競技者による法外な賞金請求により、大きなお金を得られる競技者と入賞レベルでは賞金獲得が困難になってきたこともあった。しかしながら、IAAFは、賞金の明確化などで、ある程度、格付け大会の相場を提示してきたことで、運営側とすればずいぶん整理されてきた。今後は、09年まで行われていたGLはDiamond Leagueという名前に変更され、世界14競技会（ヨーロッパ以外では、アメリカ、中国、カタール）で開催されることになった。またWATからIAAF World Challengeに名称変更した。これらは、簡単なポイント制と明確な賞金提示により、最後の各The Diamond Raceでポイントが上位の競技者には4カラットダ



写真10 World Athletics Final



写真11 出場料 \$2,000と世界記録ボーナス \$10,000の契約をU. ボルトとした WAT 大会のオストラバ（チョコ）。入場はスポンサーのBMWで



ダイヤモンド（8000USD）を獲得できるといったしくみになった。これらの特徴は、GLで見られる一部種目での獲得偏重や女性のJack Spotが多くなっていることなどから、各種目均等に獲得できるようになったことや、仮にWATファイナルで優勝したよりも賞金獲得金額が多くなった。ただし、Jack Potのように高額賞金が獲得できる仕組みではなくなった。IAAFではここ10年でグランプリシリーズのルールが改正されており、模索している部分と時代のニーズを受けて改善しようとしていることが見受けられた。

2) イギリスの競技会

陸上競技で観客動員からみて成功を収めている北欧、スイス、ドイツ、ベルギーなどはほとんどの競技会で満員である。イギリスもかつて私が現役時代に出た試合はグレードの高い競技会であったため、超満員のイメージを持っていた。1年間の研修中に各地の競技会を観戦および参加したが、興行的要素の高い競技会だけでなく、ほぼ参加関係者のみではないかという競技会を結構みかけた。これらは、収益を上げるまたは多くの人に見てもらうための競技会、競技者のための競技会、選考競技会に大きく分別して行われていることが明確であった。

まず、収益を上げるもしくは多くの人に観てもらうための競技会はIAAFのWATに格付けされているLondon GPとGeatheadの2大会である。こちらは世界で話題性のある競技者も参加し、国内外のエリート競技者が出場する競技会であり、観客も満員でありTV放送もヨーロッパ全土に渡る盛大なものであった。両大会は、来年から始まるDiamond Leagueにもノミネートされ、IAAFの最高格付けをとった。これらは陸上競技を媒体とした興行を成功させようとしている。一方でイギリス選手権は、世界選手権選考トライアルに位置づけられていることから、競技する側の趣向性の強い競技運営となっていた。選手層の薄いイギリスでは参加標準記録も低く、ある程度の普及も兼ねているようであった。したがって先の2大会の競技場よりも小さい規模で行っており、観客も1日平均6000人程度であった。また、第3コーナーから第4コーナーにかけては観客席にシートをかぶせ、隙間を埋め



写真12 スタンディングスタート、ブロック無しの400m走が大学競技会でも行われる



写真13 イギリス選手権（世界選手権トライアル）



る操作をしていた。このように着席制限をすることにより、満席に近い状態を味わうことも出来、TV映りも良くなる操作をしている。これらは、アメリカの野球などでもよく用いられている。他の大会は明らかに自身で楽しむまたは記録に挑戦するといった趣向の強い競技会となっており、比較的時間延びたような大会も多かった。

このように、競技会の目的により、はっきりとした競技会の位置づけが出来ており、観る側も競技する側も明確な陸上競技を楽しむ事が出来るのではないか。

⑥イギリスにおける大学陸上競技

1) 大学における陸上競技について

イギリスの学生対校選手権大会（以下：イギリス・インカレ）は5月初旬に行われ、シーズンオープニングに近い期間の位置づけにある大会であった。レベルは、私の赴任先である九州インカレレベルであり、いささか拍子抜けした。これらを意味するものは、日本のトップレベルにある種目もあるが、総体的レベルは日本のような一極集中型の関東レベルにも満たされず、仮にこれらの選手が日本インカレに出場した際、ほとんどの選手が参加標準さえ突破できず、参加さえ出来ない状態であろう。これらの現状として、イギリス・インカレの位置づけは、U23カテゴリーで開催される競技会よりも低いということが指導者と選手のインタビューで明らかにされた。従って、国際的に活躍できる学生競技者は、さらに高いレベルで競技することの出来るヨーロッパの主要大会への参戦準備をしており、本大会には参加していなかった。スポーツの歴史的背景も関連していると思うが、国レベルの活躍ではなく、まずはヨーロッパ単位での活躍の方がステータスであるようだった。

また、イギリス陸上チームは戦略として、世界選手権トライアルの1週間前に位置するユニバーシアードは不参加にすることを決定したことで、更に位置づけが低下したであろう。

これらの理由として、既にヨーロッパやアメリカにおいてもユニバーシアードという大学というカテゴリーに制限され、参加国によって年齢制限のルール、財政基盤（政治的なものを含む）などが複雑に異なっていることから、国籍と年齢といったカテゴリーを明瞭化する方向に向かっていることが挙げられるだろう。

2) 大学スカラーシップを受ける権利と義務

日本の大学スポーツは、アメリカのカレッジスポーツにみるような、大学単体の部活動（課外活動）として競技者強化をおこない成績を出していくシステムである。これらは、学生という教育現場の中の活動であり、ある意味守られた活動範囲（資金、時間、環境）で競技活動を行うことのできる素晴らしい仕組みであるといえよう。しかしながら箱根駅伝でみられるように、テレビ放映の成功により、各大学がこぞって受験者および学生獲得へのよい宣伝媒体となることに気付き始め、それらの大学は、高等教育を遂行するという大学の本質からかけ離れた選手獲得（学生獲得ではない）合戦に歯止めがかからないのが現状であろう。また、これらが波及し、高校駅伝までがカレッジスポーツ化してきた。TVでは、多くの留学生の活躍が目立っ

てきた。日本のグローバル化が進み、多くの留学生が日本で勉学やスポーツに励んでもらうことは大いに結構である。しかしながら、主にアフリカ系留学生を起用した戦略に対して、高体連では一部制限を設けた。これらに対する議論は避けるが、重要なのはそれらの留学生が、どのような経緯で留学してきたかである。駅伝のルール改正をするよりも、まずはリクルートの過程で金銭での売買行為等があったかどうかを厳しくチェックするなどのルール改正をするべきではなかろうか。これらのルールに関して、ヨーロッパでは、競技活動と大学高等教育の義務、アメリカでは、NACCが主幹となってDivision 1～4までのランク付けなどの課外活動制度とルールに則った国全体としての学生の義務と権利について厳密なルールがなされている。

昨今の運動部活動の犯罪事件や金銭的秩序の乱れから、スポーツ全体としての法整備あるいは規約をスポーツ全体で設ける時期が来ているのではないだろうか。

⑦ イギリス陸連の代表選手選考について

09年に開催された世界選手権の選考基準は、08年12月に発表され陸上機関誌、マスコミには概要を公表し、UKAホームページは全文を記載した。

概要は以下の通りである。

選考基準は、メダリストおよびトップ8になるためのベストメンバーを選手選考していく。

マラソンと競歩に関しては、6月1日に選考し翌日に発表する。その他の種目は、7月27日に選考し、翌日に発表する。

選考過程は以下の通り4段階に分ける。

第1基準

「Current UKA “A” Standard」を突破した競技者で、世界選手権トライアル（イギリス選手権）に優勝した競技者。

第2基準

- ・混成競技、競歩、マラソンと10,000mはCurrent UKA “A” Standardを1回突破した競技者
 - ・または07年世界選手権、08年北京オリンピックの出場同種目およびCurrent UKA “A” Standardを一度突破した者
- これらは「Current UKA “A” Standard」を突破したもので09年イギリス選手権に優勝した者は、自動的に選出される。

第3基準

- ・混成競技、競歩、マラソンおよび10,000mの種目は、国際陸連の定める期間内にUKA “A” Standardを1回突破した競技者
- ・またはCurrent UKA “B” Standardを1回突破した競技者

他の種目においては、

- ・国際陸連の定める期間内にUKA “A” Standardを2回突破した競技者
- ・またはCurrent UKA “B” Standardを2回突破した競技者

第4基準



リレー種目の選考については、ベルリン大会で8位入賞するための種目特性に合わせた選考とし、個人種目のA、B標準記録突破は必ずしも必要としない。

*Current UKA “A” Standardとは、アウトドアシーズンである09年4月1日から7月26日まで（イギリス時間）

*UKA “A” or “B” Standardとは、マラソンおよび競歩での標準記録は若干高めに設定されているもののその他の種目は、IAAFの定める“A”、“B” Standardと同じものである

イギリスは日本よりもメダル数、入賞数は多いものの、アメリカ方式であるトライアル上位3名が絶対条件であったり、トライアルで大枠を決定したりすることはない。デッドラインを有効活用し、決められるものは自動的に決め、あとはデッドライン間際まで待った状態で、とにかく確実にメダル獲得および入賞できるものを選考していくといったスタンスを取っている。例えば、私の研修先のチームに08年で男子400mに入賞したM. ルーニーは、4月上旬に重度の肉離れをし、7月よりシーズンインをした。そこでイギリス選手権での連戦をするというリスクを避け、他競技会で確実にCurrent UKA “A” Standardを突破する戦略に切り替えた。その結果、2度上記条件をクリアし、代表入りを果たした。本大会では準決勝落ちであったが、4×400mリレーにおいてはアンカーを走り見事銀メダルを獲得した。

もちろんB標準記録は、選考主旨であるメダル獲得とTOP8という対象から外れてしまうため、最後まで記録を出したものを待つといったスタンスであった。これらは他のヨーロッパ諸国でもこのような方法をとっている国が多い。

UKAは09年の7月28日の選考発表後、新たに例外として2名の競技者を追加した。一人は110mHの選手であったが、発表後4日後にA標準記録を大幅に破ったのである。これらは様々な議論を持ったようであるが、ヘッドコーチの裁量で追加した。このように明確な選手選考ポリシーの理論武装が出来たあとで、ヘッドコーチおよびUKAの裁量により追加されることもあった。この選手はなんと自己新を本大会で更新し決勝で4位となる驚くべき出来事が起こった。まさにUKAの鋭い着眼点が評価される出来事であった。

IV. 研修成果の活用計画

(1) 地方強化拠点づくり

- ・JOC、日本陸上競技連盟等との連携による地域強化拠点づくり
- ・大学と上記団体との連携

(2) 陸上競技種目の実力に応じた雇用政策

- ・職業専門指導者の育成
- ・マラソン種目以外の雇用向上としてのクラブ設立
- ・関連団体との連携
- ・世界活躍思考の啓発

V. その他

本研修では、ロンドンオリンピックへ向けてイギリスの陸上競技の強化拠点であるラフバラ大学で、UKAプロフェッショナルコーチ、事務スタッフや拠点マネージャーと大学でコーチを本業とする指導者という現場の最前線で働く方たちと同じ空間にいられたこと、実際にコーチングを任されて積極的に行動できたと思う。また、ヨーロッパ諸国での競技会とトレーニング状況も実際にみたり、イギリス以外の選手のコーチングをする機会も持つことが出来た。これらは、日本にいるとなかなか出来ないことであり、非常に有意義な時間を過ごすことが出来た。更に現役時代は数ヶ月間の海外居住はした経験を持つものの、一つの場所に定住しスポーツ文化と生活との関連からの視点で物事を思考できたことは、私にとって考え方を換えさせられる部分を得ることが出来た。

これらの体験で、日本のコーチングレベルは決して他国に劣っていることがないということを確認できたこと、しかしながら職業指導者は基本的に存在せず、その特性を生かしきれていないこと。それらと関連して、IAAF組織を始め、ヨーロッパやアメリカの組織はかなり早いスピードで動いており、それに伴った組織の考え方が日本と大きく異なっていること。更には日本の組織の盤石が揺らいでいることで、今後の陸上界の危機感を持ったこと。などの問題点も自身の中で浮上してきた。

しかしながら、1年という期間は始めて起こる1シーズンであり、理解を自身が示したところで研修は終了といった運びとなってしまった。したがって、1年経験したことを更に発展させ、自分流のコーチングに当てはめていく作業が行えなかったことや、組織についてもロンドンオリンピックまでドラスティックに改革がなされる現場を続けて体感することができないことが悔やまれた。

これらのことを補うために、今後とも研修で出会った人たちを財産にし、指導の輪とネットワークを広げて日本陸上界、さらにはスポーツ界に微力ながら力を添えることに尽力したい。

研修員報告〈サッカー・男子 猿澤 真治〉



平成20年度・短期派遣（サッカー・男子）



I. 研修題目

U-13からU-15年代の育成プログラムの研修

II. 研修期間

平成20年8月13日～平成21年8月5日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

INF / フランスナショナルフットボール学院

(2) 受入関係者

Andre MERELLE (INF / フランスナショナルフットボール学院長)

Jean Claude LAFARGUE (INF / フランスナショナルフットボール学院コーチ)

Gerard PRECHEUR (INF / フランスナショナルフットボール学院コーチ)

Franck RAVIOT (INF / フランスナショナルフットボール学院GKコーチ)

(3) 研修日程

①通常研修

平成20年8月13日～平成21年8月5日

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ・前育成（U-13～15）のコーチング研修
- ・フランスプロリーグチームでの研修、トレーニング視察（下部組織のトレーニングも含む）
- ・フランスプロリーグ、代表国際試合視察（ワールドカップ予選を含む）
- ・フランス指導者養成を視察

(2) 研修方法

- ・INFトレーニングにアシスタントコーチとして研修
- ・フランスリーグ、代表国際試合の視察
- ・フランス国内の育成を視察

(3) 研修報告

①前育成（U-13～15）のコーチング研修

1) INFトレーニングにアシスタントコーチとして研修

私が研修したクレヌフォンテーヌセンターは、グラウンドが8面（天然芝6面、人工芝2面）、雨天練習場1面、体育館（フットサルコート）、メディカルセンター、宿泊棟6棟、食堂等、必要な施設をすべて兼ね備えている。ここが、フランスサッカーの中心であり、男女の各年代別代表・フットサル代表は、必ずクレヌフォンテーヌセンターに集まって、トレーニングそして大会・ヨーロッパ予選に参加している。フランス



サッカー連盟（FFF）所有の施設で、必要なときに自由に使えるこれだけの施設があることは素晴らしい。また、特別なA代表専用グラウンド、専用宿舎があり、A代表を夢みる子供たちにとっても良い目標になっている。その敷地内に併設して、INF（フランスナショナルフットボール学院）がある。パリ近郊に住む男子13歳～15歳の優秀な選手を寄宿させている。また、女子は、少し形態が違って、15歳～17歳のフランス全土から寄宿させている。男子の13・14歳と女子は、月～金曜日のトレーニングをINFのコーチがフランス連盟の育成コンセプトに沿ってトレーニングを行っている。金曜日トレーニング後、自宅に戻って土日それぞれ選手が所属するチームでゲームに出場している。男子15歳は、INFチームとして、1つ年齢が上のU-16のナショナルリーグ（全国リーグ）に参加している。

実際、フランス代表の中でINF出身者が活躍している。また当然ながら、各年代の代表にも選ばれて活躍している。その様子からも、INFの育成コンセプトと指導者が優れていることがうかがえる。

研修として、INF学院長Andre MERELLE氏のアシスタントコーチとしてトレーニングに参加し、INFで行われているコーチング研修した。Andre MERELLE氏は、長年INFのコーチを務め多くの一流選手を育成してきた。64歳であったが、コーチングでは選手の前で素晴らしいデモンストレーションも行い、また一緒にプレーすることを心がけている。育成のサッカーコーチとして、選手に対して常に良い準備を心がけ取り組んでいることが伝わってきた。実際、学院長でありながら1カテゴリーU-14を担当して毎日現場で育成に関わっている。U-15担当Jean Claude LAFARGUE氏、U-13担当のGerard PRECHEUR氏、全体のGKコーチとして、Franck RAVIOT氏が専門的なGKトレーニングを行っている。また、彼はU-21代表のGKコーチも兼務している。

INFのコンセプトとして、15歳までに完成させたいスキルをトレーニングしてい



き、意図的なプレーに結びつける個人戦術、チームで戦うためのグループ戦術を中心にトレーニングしている。フランスサッカーは、選手育成において13～15歳を前育成ととらえていて、子供がサッカー選手になるために必要な技術的な要素をすべて身につけさせることを狙いとしてトレーニングしている。

トレーニングの内容は、とてもシンプルであるが一つ一つの必要なスキルにこだわって、トレーニングを重ね発展させている。例えば、U-13・14でのキックのトレーニングで、最初は向かい合って対面でトレーニングを行っている。その中で、しっかりと反復回数を確保し、右足インステップ、左足インステップ、右足インフロントキック、左足インフロントキックといろいろなキックの種類をコーチが一人一人を確認しながらできていない選手には、細かく指導していた。このトレーニングだけで、30分以上続けてトレーニングし、全員ができることを確認して次のステップに発展していく。日本でもキックのトレーニングは、同様に行っているが、コーチがそこまで細かくトレーニングできていない面が多々あると感じている。次にできることを確認して、2人組、3人組のパスワークトレーニングとして、ドリブルからパス、ワンタッチコントロールからパス、ワンタッチパスなどそれぞれを試合中にある場面を設定して、動きながらの正確さを求めながらスピードを上げて反復トレーニングを積んでいく。また、その発展としてシュートトレーニングである。キックの正確性を求めて、トレーニングを積み重ねた後のシュートトレーニングでは、選手の中で、キックの意識が高い状態でトレーニングが発展していき、コースを狙った正確なシュートを繰り返していた。トレーニングの内容は、シンプルだけれどもコーチがしっかりとコンセプトを理解して、トレーニングしていくことで正確なパス、シュートに結びつけていた。

また、同じキックのトレーニングの中で行うパスワークの中で、試合の場面を設定してトレーニングしているため、パスの質はもちろん動き出しのタイミング、動き方を確認して個人戦術につなげている。重要なのは、くり返しコーチがどれだけ質にこだわってトレーニングできるかにつきると強く感じた。

技術トレーニングの項目として

- ・リフティング
- ・キック、パス
- ・コントロール
- ・シュート
- ・センターリング、センターリングからシュート
- ・ヘディング
- ・ディフェンステクニック

次にトレーニングの頻度、時間である。フランス前育成13歳～15歳の1週間に必要なトレーニング



回数は5回と決まっている。月曜日から金曜日の午後16時から2時間程度で、時間的には日本と変わらないが一つ一つのトレーニング時間が20分から30分間休まず行う。これは、基本的なドリルトレーニングであっても、対人的なポゼッショントレーニングであってもカテゴリー関係なく連続してハードに行っている。この13歳から15歳の時期にもっとも高まる有酸素運動能力を最大限に高めるコンセプトもと、またそれと同時に必要な技術も獲得させる。選手もコンセプトを理解していて、トレーニングの最後まで集中を切らすことなく高いレベルでトレーニングできていた。INFでは、特別なフィジカルトレーニングはほとんどない。すべては、ボールを使ったトレーニングの中で、高めていくことをコンセプトにしている。特別なフィジカルトレーニングは行っていないが、定期的なフィジカル測定は行っている。身長、体重、ジャンプ、有酸素運動能力、40m走タイムなどである。15歳はゲームの次の日だけ、ゆっくりと30分程度の回復走を行っている。ただしそれは、前日のゲームにフル出場選手のみで出場していない選手は、人数は少なくなるがボールを使ったトレーニングをハードに行っていた。ボールを使ったトレーニングの間に、週2回程度、体幹トレーニングを入れている。目的は筋力アップではなく、怪我の予防が目的である。

クレヌフォンテーヌの敷地内にメディカルセンターがあり、フィジカル専門のコーチが常駐しているが、基本的には怪我した選手を元の状態に回復させるためのメニューをそれぞれに行わせている。怪我からの回復は、しっかりと時間をかけてトレーニングを行い、選手を良い状態に戻してから合流させている。

INFフットボールコンセプトとして、ボールを保持した状態からパスをつないでシュートまで完璧なサッカーを目指している。個人の技術としては、正確なキック、狙いを持ったコントロール、ドリブルである。個の技術をグループにつなげるためにスペースを空ける動き、空いたスペースに飛び出すタイミングとスピード、一瞬の状況を判断して正確でスピードのあるパス、トップスピードで動きながらも正確に狙いを持ったコントロールが決定的なチャンスを生み出す。グループのサッカーにつなげるために必要な技術が高い選手がそろわなければ、グループへの発展が難しくなっていく。それを可能にするために優れた選手を集めて、質の高いトレーニングを重ねることでよりレベルの高いプレーが可能になってくる。トップクラスの選手育成にとって重要になってくるのが、本当に優れた選手をいかに集めてトレーニングを積み重ねていくか。その上にグループ戦術、チーム戦術が成り立ってくる。

INFには、3人のコーチがいてそれぞれ同じコンセプトでトレーニングを毎日行っているが、同じトレーニングを違うコーチが行っ





ていることはほとんどない。日本の現場では、良いトレーニングと思って同じトレーニングを行っているのをよく見かける。私自身も参考になるトレーニングをまねすることがある。まねをすることが悪いことではないが、コンセプトの部分であったり、トレーニングの質であったり、まねをすることできていない部分が出てくる。INFのコーチはコンセプトの部分では、共通理解ができています。それをそれぞれのコーチがトレーニングのオーガナイズとして考えだしトレーニングを積み重ねることでコーチのレベルアップにつながっている。また、そのことが選手のレベルアップにつながっている。



個人戦術のトレーニングの項目として

- ・ボール保持者へのサポート
- ・ボールを要求すること
- ・パス&ムービング：リターン、ワンツーマン、3人目へのパスの準備
- ・守備のカバーリング
- ・ゾーンを意識したディフェンス
- ・攻撃と守備のそれぞれの状況における知識

2) INFコンクール（選考会）研修

INFのコンクール（選考会）をAndre MERELLE氏に帯同するかたちで研修できた。まず、パリ地域に住んでいる選手から、公募のかたちで各選手が申し込み各各地区で、1次選考を行う。その中で、選ばれた300人近い選手が2次選考に参加する。その中から可能性のある選手を見極めることは大変なことだ。このコンクール（選考会）にきている選手は、フランス国籍を持っていることが条件で実際の人種も様々だし、発育レベルも違いがあるため相当に難しい。その中で、選考の基準を明確に行われていたのを研修できて大変参考になった。

2次コンクールからクレヌフォンテーヌセンターで行う。参加員数は、約35人×9グループ=300人以上、3次選考は約半数の約30人×5グループ=150人以上、最終選考は、33人から22人を決定する。（GK 3人以上）

2次コンクール

2次コンクールに集まっている選手のレベルは高く、大柄な選手やスピードのある選手など、目立つ選手がたくさん参加していた。

まず、下記の内容でコーチが指示しながらスキルテストを行っていく。選考とし

では非常に重要なテストでレベルが高いと認められた選手は、ゲームの内容も含むが3次選考に進んでいく。逆に、ゲームのパフォーマンスが良くてもスキルテストのレベルが基準以下の場合、3次コンクールに進めない選手もいた。スキルテストで基準以下は選考の対象外ということになる。



次に重要なスピードである。

ゲームの中でコントロール、パスなど目立っていても40m走（手動）のタイムが基準以下の場合、3次テストに進めていなかった。

私も選考の話し合いに参加して聞いていたが、3人のコーチで上記の選考基準で協議して決定していた。2次コンクールで約半数に絞られていた。

スキルテスト

2人ずつ

リフティング（ノーマル、左右、ヘッド、反転、少し高く上げる、いろいろな部位）

8の字ドリブル（ノーマル、片足、アウトサイドのみ、インサイドのみ）

蹴り上げたボールをコントロールからドリブル

壁にキックから跳ね返ってきたボールをコントロール、ドリブル。

40m走

1人ずつ、1回

※走り出したタイミングで測定していた。

ゲーム

・1-4-3-3（11対11）25分×2本

スキルテストについては、3人のコーチがそれぞれ少しずつ違うやり方でテストしていた。Andre MERELLE氏からコメントしてもらった内容としては、リフティングではつま先でなくしっかりとインステップでとらえることができるか。また、いろいろな部位でリフティングできているかどうか。左右の足が使えるかどうか。そして、「ひざをよく観ろ！」柔軟性が重要で、この年代でひざが柔らかく使えること。8の字ドリブルについては、レベルの高い選手には課題をプラスしてレベルの見極めを行っていた。リフティングからコントロールについても、タイミング良くボールが落ちる瞬間にコントロールできているか。左右が使えるかがポイントになっていた。壁にキックするとき左右のキックがスムーズ使えているか。コントロールはやわらかくコントロールできているかどうか。ドリブルは、足をすばやく動かすことができているかどうかの評価基準になっていた。

必ずレベルの高い選手には、次の課題をやらせてみて選手の見極めをしていた。



評価 5段階評価で、左右のバランスを含めてコントロール、キックのインパクト、エッジを効かせたドリブル、ステップワーク、コントロール&ドリブルでの足の素早さを評価。

3次コンクール

3次コンクールも、スキルテストから行われた。前回とテストの内容はほぼ同じであったがテストするコーチが入れ替わるようにグループ分けがしてあった。前回よりもテストの基準が厳しく、スキルテストの上位選手の中で、ゲームのパフォーマンスで良ければ、最終コンクールに残れるレベルになっていた。

3次コンクールから、学校の成績も資料に含まれ選考されていた。

スキルテスト

2人ずつ

リフティング（ノーマル、左右、ヘッド、反転、少し高く上げる、いろいろな部位）

8の字ドリブル（ノーマル、片足、アウトサイドのみ、インサイドのみ）

蹴り上げたボールをコントロールからドリブル

壁から跳ね返ってきたボールをコントロール、ドリブル。

40m走

前回の記録がギリギリだった選手のみ実施。

1人ずつ、1回

※走り出したタイミングで測定していた。

ゲーム

・ 1 - 3 - 2 - 1（7対7） 20分×4本

・ 1 - 4 - 4 - 2（11対11） 30分×2本

最終コンクール

33名に絞られた選手たちを3日間かけて最終のコンクールを行う。選手のレベルはこの時点でかなり高く、その中でもレベルの高い何名かをのぞけば、誰が選ばれてもおかしくないレベルである。初日午前中に7対7のゲームを4本。午後が11対11のゲーム2本。次の日が、メディカル・学力テスト。最終日は、初日と同じようにゲームを中心に行われた。

最終の選考は、スキル、スピード、学力、最終身長（予測）、集団生活などの総合評価で決定される。

感想

コンクールのレベルは2次コンクールの300人であったが、かなりレベルが高かった。パリ地域にはフランスの中でもレベルが高い選手が多いこともよくわかった。それからよい意味で、スキルテストの練習をそれぞれよくやってくる。U-12年代までに、スキルテストの内容をコンクール目指して個人練習に取り組むことは、選手として重要なスキルレベルアップにもつながっているように思う。

選考については、日本の13歳では考えられないぐらい身体能力の高い選手も多くいたが、明確な選考基準で、スキルテストのレベルが低い選手は2次コンクールで終わってしまっていた。多少は、タイプ別（センター DFだけ）に選考している様子はあったが、スキル中心で選考されていた。スピードについては、重要な要素になっていた。私の中では、速い選手に目がいってしまうが遅くないことが選考の基準とされていた。当然、速い選手の方が良いかもしれないが選考の基準としては明確になっていた。

3) 環境

育成センター

ここまでクレヌフォンテーヌにあるフランスフットボールセンターの様子を伝えてきた。ただフランスには、INFの他にフランスサッカー連盟が直接関わっている13歳・14歳を対象とする前育成を対象にしたセンターが全国に12カ所ある。すべてのセンターで、INFと同じコンセプトで選手育成が行われている。また、プロクラブチームの下部組織でもINFのコンセプトで育成しているところは、公認センターとして認められ15チーム程度あり、フランス全土がカバーできている。コンクール（選考会）のところで説明しているがINFは、パリ地区の育成センターであって、全国から集めた選手たちではないということである。フランスサッカー連盟は前育成を重要ととらえ素晴らしい環境を全国に整備し選手育成を行っている。INFだけでなくそれぞれのセンターの中から、たくさんの優秀な選手が育成され育っている。

ゲーム環境

サッカーに関して日本とフランスの一番の違いは、ゲーム環境にあると強く感じている。まず、選手が所属するチームそれぞれにホームグラウンドがあって、週末はホーム&アウェイで、ゲームを行うことができている。INF15歳は、16歳の全国リーグに出場している。毎週基本的に土曜日、15時30分が試合時間で、リーグ日程の対戦チームとホームかアウェイで年間30～35ゲームが行われる。当然、各年代でリーグ戦が整備されており、日本と比べて大人になるまでに経験する公式戦の試合数には大きな差がある。INFのゲームをたくさん視察して、選手たちがレベルの高いチームと試合を重ねることですごいはやさでレベルアップしている様子が実感でき、日本でもレベルの拮抗したリーグ戦がはやく整備される必要があると強く感じた。それから、日本もフランスもプロに所属する若手選手はトップチームの試合に出られない場合が多く日本では問題とされている。フランスの場合は、週末のリーグ戦メンバーから外れた若手選手はそのプロチームの下部組織にある別チームのリーグ戦にそのまま出場できる仕組みになっている。そのため、若手選手も毎週リーグ戦があり、ゲーム環境が準備されている。当然、リーグ戦は公式戦のため勝敗で、上のレベルのリーグ戦に上がれたり、下のリーグに降格したりする。そのため運営上は、いろいろな問題点があると思うがフランスサッカー連盟の選手を育成するために必要なゲーム環境を与えることができていることに感心させられる。



精神的安定

クレーヌフォンテーヌで研修を重ねていく中で、長期間選手を預かって指導していくためには、選手の精神的安定は重要な要素であると感じるようになった。思春期の選手はすごく集中力が高まって素晴らしく成長するけれども、逆に糸が切れたように選手としての成長が止まってしまうことが多々ある。INFでは、週末のリーグ戦は家庭に帰して所属チームで戦わせていた。

そのため、初めは無駄な部分が多いように感じていたが月曜日のトレーニングの時には、選手は意欲的で集中力の高まった状態で集まることができていた。実際、INFのコンセプトの中にチームとしての戦術トレーニングなどはほとんどなく、個人の技術と戦術を高めることがコンセプトになっているため育成として問題はない。また、それぞれの所属チームで拮抗したリーグ戦を行うことができるのでゲーム環境もできている。

また、選手に対するカウンセリングも定期的に行われていた。このことは、研修を長期間行うことで実感することができた。

それとは別に、リーグ戦環境が与える精神的安定もあると感じた。日本のスポーツ文化は、トーナメント形式での勝ち上がりである。その中では、指導者も選手も公式戦の1試合に賭ける思いは強くなる。強豪チームなどは勝ち進むにつれてゲーム数は必要以上に多くなり、1試合目で負けたチームはたった1試合で終わってしまう。大きな大会なればなるほど長期間に渡って行われ強豪チームと1試合目で負けたチームの差は大きくなる。その中で選手の精神的安定は、図れるだろうか。まず、1回戦で負けたチームの指導者や選手は次の日から高い集中力をもって練習に取り組むことは難しい。そうなれば、指導者の指導力の向上も難しいし、当然選手の成長も止まってしまう。逆に、強豪チームの指導者や選手は優勝目指して大会期間中は高い集中力で素晴らしく成長していくはずである。ただ、勝っても負けても大会が終われば、集中力も低下するし選手の成長も観られなくなっていく。このようなことから日本のトーナメント形式の大会では、育成年代の精神的安定は難しくなってくる。大きな大会で良き結果を残して目立つことは、大会までの取り組みとしては大きな成長が得られるかもしれないが、終わってしまえば不安定な状態が必ずおこる。この育成年代に必要なことは大きな大会で優勝する以上に、将来の一流選手を目指して途切れることなく成長していくことである。そのためには、試合が終わっても次の試合がすぐに準備されており、精神的に安定した状態でトレーニングに取り組める長期間のリーグ戦が必要であると強く感じた。

競争・向上心

次に選手間の競争である。INFに所属する選手は、進級ごとに2名ずつ去っていくシステムになっている。当然、INFのシステムなので選手も理解している。1年間の終わりに近づくと指導者を悩ませ、選手間も緊張感が増してくる。関わっていると本当に厳しいシステムである。ただ、そのシステムがあるために集団のレベルが上がり選手の中にも競争・向上心が増してくる。

日本の場合、ほとんどの部活動の強豪チームにはたくさんの選手が所属している。

当然、3年間強豪のサッカー部に所属していても公式戦に出場できない選手も出てくる。今、日本サッカーの現場では、プロクラブの育成チームと部活動チームが混在する。流れとしては、将来のプロ選手を夢見て良い選手はプロクラブチームを選ぶ選手が多くなっている。

まず、部活動の所属の選手たちの多くは、グラウンドやコーチが不足していても自分からやめていく以外は、3年間所属することができる。そのため必ずしも恵まれた環境とはいえないまでもその中には、たくさんの選手が所属しているため、厳しい競争があり試合に出場している選手はレベルアップでき良い選手も育ってきている。

逆にプロクラブ所属の選手は、1学年20名程度で、グラウンドも準備され専属のコーチが付いた状態でほとんどがトレーニングできている。20名の中には、3年間の間に力関係が出来上がり試合に出られないような選手は、向上心も薄れ学年が進むにつれてチーム内の競争もなくなってくる。

すべてのチームに当てはまるとは言い難いが良い環境を整え、チーム内の競争、選手の向上心を持たせてトレーニングを行っていかなければ本当に良い選手を育成することは難しいと感じている。

② フランスプロリーグチームでの研修、トレーニング視察（下部組織のトレーニングも含む）

1) Dijon FC

期 間 2008年10月26日～11月7日

DijonFCは、日本人の松原氏が育成のコーチとして所属している。1998年プロチームとしてスタートし、2004年からリーグ2に昇格したチーム、3年計画でリーグ1を目指している。

監督は、Faruk Hadzibegic氏で国籍ボスニア・ヘルツェゴビナ出身。ボスニア・ヘルツェゴビナ、スペイン、フランスで選手としてプレーしていた。また、監督・コーチとしてボスニア・ヘルツェゴビナ、スペイン、フランス、トルコで経験のある監督で、紳士的な人物であった。

トップチームのトレーニングを中心に視察させてもらったが、監督の方針としてスタッフ全員でチームをトレーニングしていった。私が視察した中で、監督が中心になってトレーニングする場面はほとんどなく、3人いるコーチがそれぞれを手分けして、チームのトレーニングを行っていた。監督の説明では、すべてを監督中心に行っていくやり方もあるけれども、監督が考えるチームづくりとしては、スタッフ全員がコミュニケーションを密





にして全体が良い方向に向かっていくやり方を選んでいるということだった。そのため、トレーニング前には、時間をかけて打ち合わせが行われ、トレーナーから選手の怪我の状況報告、各コーチから選手のモチベーションやコンディションの報告、チームとしての問題点の報告、トレーニングについて監督から提案、意見交換、実際のトレーニングと役割分担などがされていた。その中で、チームの



一人に問題があると意見が出て、それぞれのコーチが考えを発言し議論が行われていた。監督は、プロの現場で監督が首になるか解らない状況で、スタッフ全員の共通理解でチームを運営していけば、シーズンを通して良いチーム作りが出来ると考えているとのことであった。また、最初から今のような形態で出来ていたわけではなく、6ヶ月以上かけて、築き上げてきた状態であると言っていた。

今まで私が考える監督像は、監督を中心にコーチがサポートしていくイメージが強く今回の研修でチームを中心に考えた運営ならば、長期的に考えればうまくいくやり方だなと感じられたし、コーチが意欲的に取り組んでいた。

練習では、ボールを失わず丁寧にボールをつないでいくこと。チームで意図的にボールを展開してチャンスを作り出すこと。基本技術を大切にしていること。フィジカルコーチを中心にトレーニングメニューをこなしていること。以上のことを中心にトレーニングが行われていた。金曜日が試合だが木曜日までは、ランダムに分けた2グループでトレーニングを行い、木曜日だけ試合のメンバーとそれ以外でトレーニングしていた。基本的には、日頃のトレーニングを大切にしているのも強く感じられた。

2) Grenoble Foot 38

期 間 2009年2月25日～3月1日

フランスのリーグ1に所属し、日本企業がメーンスポンサーを務めて、日本人GM祖母井氏を中心にチーム運営しているグルノーブルを視察した。チーム状況としては、昨年リーグ2から昇格し、前期日程を終えて20チーム中、13位と目標の10位に近い位置にありチーム状況としてはかなりがんばっている。祖母井氏からたくさんサッカーについて話が聞けたことは有意義な研修だったと感じている。

まず、私自身あまり関心の薄いプロチームの運営についてたくさん聞くことができた。端からみているとうまくいっているように感じるチームも実際は、日本から来た経営者が正しいと考えて行動することに対して反発があったり、対立であったりと苦勞の連続だったようだ。プロのチームは結果がすべてであり今のところトップチームが良い結果を出していることで改革が進んでいるとのことだった。

た。すべてはチームがリーグ1残留に全力を挙げている。結果と理想を求めることは大変なことだが日本人がフランスで素晴らしい結果を出してくれることを心から願っている。

トップチームの練習は、リーグ戦に向けての軽めのトレーニングで、ポゼッション、シュート、11対11でのスモールコートゲームだった。トップチームに日本人の伊藤選手がいるが最近、トップ



チームでほとんど出番がなく残念だ。土曜日にサテライトチームの試合を視察した。フランスは、週末トップチームの試合に出られない選手は、同じ週末に下部組織の公式戦（リーグ）に出場できる。ゲームは、Dijonリーグ2の下部組織で同じように金曜日のリーグ2に出場できなかった選手が出ていた。内容的には点の取り合いで、伊藤選手も怪我で後半5分交代であまりいいところが少なかった。ただ、サッカー選手は試合に出て成長するのは間違いなく、トップチームで出られない選手も同じように公式戦があるのは若手選手にとっては重要なことだと思う。

育成については、11歳から18歳までの練習を3日間で視察した。フランスの育成の考え方で15歳までを前育成、16歳からを育成ととらえている。育成に力を入れている施設の整ったチームをフランス連盟は公認（条件が厳しい）と認め、選手をチームの地域外からスカウトすることを認め、育成にかかる費用を補助してくれる。ちなみにフランスで公認されているチームは22チームある。逆に、公認されていないチームの下部組織は地域外からの選手のスカウトは認められないし、補助金もでなくなる。そのため、各チームはフランス連盟の趣旨を理解し、育成に設備投資し、力を入れている。日本でも同じように出来れば、プロの育成は良い方向に変わるのではないだろうか。

また、フランスは同じチーム名の下部組織であってもプロチームの会社組織と育成の会社組織が存在し、プロチームは当然だが組織の責任者も会長も育成に存在するため、育成を強化・改革することが日本ほど簡単でないことも言っていた。

最後に、祖母井氏から日本人選手については技術的な差もあるけれども、それよりは国際経験の少なさからくる実際にプレーするときの精神的な差が大きく、国際経験の差を縮めることも大切だし、国内でプレッシャーのある厳しい環境でサッカーをさせることが重要になってくる。そうすれば、もっと海外で活躍できる選手が増えるだろうと考えをうかがった。

（4）研修成果の活用計画（研修を終えて）

今回、ヨーロッパで1年間の研修を終えて選手の育成について

今回の研修で1年間、INF13歳から15歳の選手の変化をみられたことは自分自身の

財産になったと感じている。日々の練習でサッカー選手としてのベースを高めるシンプルだけれどもコンセプトに沿ったトレーニングを行うことで、レベルの高い選手を育てれば、グループやチームでテクニックとスピードを生かした現代サッカーがプレーできることが理解できた。また、育成に携わるコーチは何歳であってもデモンストレーションができ、選手と一緒にプレーすることの必要性と重要性をAndre MERELLE氏から学んだ。3人のコーチが行うトレーニングは基本的に違うけれどもコンセプトが同じなので、それぞれのチームがゲームするときは同じサッカーが展開されていた。そのことから、自分自身でコンセプトを理解して、自分のトレーニングを行えるコーチに成長していきたい。

クレヌフォンテーヌの素晴らしい環境だけが選手を育成しているわけではなく、関わって環境を整えているフランス連盟はもちろん、INFのコーチ、保護者、寮の管理人などすべての人が選手育成につながって良い選手が育っていることを強く感じることができた。日本では、サッカーの文化がまだまだ定着しておらず、環境を整える努力も必要だ。それだけでなく、選手を育てるために必要なグラウンド以外に改革をもっと進めていく必要がある。例えば、練習時間だ。学校では放課後すぐに練習ができるが、プロクラブを含めてクラブは練習時間が遅い。日々の練習はできるけれども3年間とか6年間そういう生活を重ねた選手は疲れてしまって良い精神状态と疲労回復が難しくなる。選手の体の成長を考えると絶対に改善しなければいけない問題だと考える。

これから日本での活動は、ナショナルトレセンコーチとしてグラウンドでのコーチング、指導者を集めての指導者講習など学んだことを伝える場がたくさんあるので日本サッカーに貢献できるように努力していきたい。

最後にこのような研修の機会を与えてくれたJOCの方々、研修をサポートしていただいた日本サッカー協会の方々、現地で受け入れをしていただいた茂木氏、研修に行くことが決まって迷惑をかけた職場の鶴尾中学校職員の方々、1年間心のサポートをしてもらった家族に感謝し、活動報告を終了します。



研修員報告 〈スケート／スピードスケート

白幡 圭史〉



I. 研修課題

スピードスケートのメッカ・オランダ王国におけるコーチングテクニックおよび、選手強化、育成方法

II. 研修期間

平成20年6月1日～平成21年5月31日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

KNSB (オランダスケート連盟／Koninklijke Nederlandsche Schaatsenrijders Bond)

(2) 受入関係者

- ・ Mr. Carel Paauwe (Koninklijke Nederlandsche Schaatsenrijders Bond)
- ・ Mr. Gerard Kemkers (TVM Coach)
- ・ Mr. Peter Kolder (KNSB Coach)
- ・ Mr. Yep Kramer (Friese Selectie Coach)

(3) 研修日程

①通常研修

平成20年6月1日から平成21年5月31日まで、オランダ・ハーレンフェーンを拠点とし活動を行った。

②特別研修

平成20年

- ・ 10月16日～19日
オランダ種目別予選会 (オランダ・フローニンゲン)
- ・ 10月31日～11月2日
オランダワールドカップ代表選考会 (オランダ・ハーレンフェーン)
- ・ 11月7日～9日
全距離ワールドカップ第1戦 (ドイツ・ベルリン)
- ・ 11月14日～16日
全距離ワールドカップ第2戦 (オランダ・ハーレンフェーン)
- ・ 11月29日～30日
オランダオールラウンド予選会 (オランダ・エイントホーベン)
- ・ 12月6日～7日
オランダスプリント予選会 (オランダ・ユトレヒト)



❖❖❖❖ スポーツ指導者海外研修事業報告書 ❖❖❖❖

- ・ 12月27日～28日
オランダナショナルオールラウンド大会（オランダ・ヘーレンフェーン）
- 平成21年
- ・ 1月3日～4日
オランダナショナルスプリント大会（オランダ・ユトレヒト）
- ・ 1月9日～11日
ヨーロッパオールラウンド大会（オランダ・ヘーレンフェーン）
- ・ 1月30日～2月1日
オランダジュニア選手権大会（オランダ・ユトレヒト）
- ・ 2月7日～8日
世界オールラウンド選手権大会（ノルウェー・ハーマル）
- ・ 2月14日～15日
中・長距離ワールドカップ第5戦（オランダ・ヘーレンフェーン）
- ・ 2月27日～3月1日
ジュニアワールドカップファイナル（オランダ・フローニンゲン）
- ・ 3月6日～8日
全距離ワールドカップファイナル（アメリカ・ソルトレーク）
- ・ 3月12日～15日
世界種目別選手権大会（カナダ・リッチモンド）

Ⅳ. 研修概要

(1) 研修課題の細目

- ①スケート王国オランダの歴史と現在
- ②トップスポーツ
- ③セレクシー
- ④トレーニングの一貫性
- ⑤選手選考方法
- ⑥コーチングスタイル
- ⑦高地トレーニング
- ⑧トレーニングの流れ
- ⑨トレーニング内容
- ⑩コンディショニング

(2) 研修方法

KNSB（Koninklijke Nederlandse Schaatsenrijders Bond）に所属している、プロチーム・TVMのヘッドコーチ、ヘラルド・ケムケルス氏（Gerard Kemkers）と、ナショナルチームヘッドコーチ、ペーター・コルダー氏（Peter Kolder）、地域チーム Friese Selectieのコーチ、イップ・クラマー氏（Yep Kramer）の3チームと合流し、スケートイングテクニク、コーチングテクニクはもちろん、底辺からの教育や選手強化・育成などを帯同し研修を行った。

(3) 研修報告

①スケート王国オランダの歴史と現在

オランダの人口は約1,635万人で、国自体の面積も4万1,526km²と日本に比べると小規模になってしまいが、国民のほとんどがスケートを履いたことがあるという。まさにスケート王国である。そのスケートの履き始めは、日本の北海道と同じく学校の授業だという。ただ昔は、生活の手段としてスケートを履き、運河が凍ると、その上をスケートを履いて買い物に行くなど、移動手段として使用していた。その歴史も17世紀までさかのぼる。スケートの始まりは、馬や牛の骨を靴の底に縛りつけて滑っていたのだ。やがて、骨を削り、よりスピードがだせるよう工夫され、スピードを競うようになったのだ。右図はヒンデルローペン（Hindelopen）という町にスケート博物館があり、スケートの歴史から現在使用されているスラップスケートが現在に至るまでの研究が展示されていて非常に興味深いものだった。



日本の下駄スケートも展示されている

現在、KNSBは7つの競技団体から成り立っている。スピードスケート・ショートトラック・スケートマラソン・フィギュアスケート・川を走るスケート競技・ローラースケート・スーパースプリントである。



スラップスケートが現在の姿になるまで

競技としての登録者は約5,000名と言われているが、愛好者を含めるとその数は2倍にも3倍にもなるらしい。

このオランダはサッカーも人気があるが、冬になるとスケートがもっとも盛んであり、日本人がウォーキングやランニングを楽しむように、オランダ人はスケートを生涯スポーツのように楽しんでいる。

②トップスポーツ

トップスポーツとは、男子は500mから10,000mまで、女子は500mから5,000mまでのナショナルスプリント大会・ナショナルオールラウンド大会・ナショナル距離別大会の各距離24位までの選手のことを言う。コマースシャルチーム・ナショナルチームがほとんどの割合を占めている。トレーニング環境も毎日与えられており、ウエイトトレーニング場やスケートリンクは、トップスポーツ専用の時間帯が1日に2



時間から4時間はある。

ナショナルチームは現在、男女合わせて7名で構成されている。ナショナルチームとは言っても、ほとんど日本の企業チームと変わらない。給料もKNSBから支給され、日常もスケート中心の生活になっている。簡単に言えばスケートが仕事なのである。良い成績を残すことによって、個人スポンサーもついてくる。KNSBからコーチ、トレーナー、ドクターなども帯同している。

ジュニアナショナルチームにおいても同様で、コーチ、トレーナー、ドクターも帯同し、選手たちを支えている。もちろんKNSBから報酬（給料）もいただいている。19歳まではどんなに強い選手でも、このジュニアチームに所属している。日本と違うところは学校であろうか。高校生くらいの年齢だが、大学のような受講方法なのだ。日本以外の国は、ほとんどがこのようなシステムなのかもしれない。ナショナルチーム、ジュニアチーム共に、スカウト活動で選手を獲得している。

プロチームについては、ナショナルチームとそれほど変わりはないが、日本というプロ野球チームといったところだろうか。私が帯同しているプロチームは、TVM（Transport Verzekering Maatschappij）といって、輸送車の保険会社がスポンサーとなっている。用具運搬用の専用トラックもあり、スタッフも充実している。給料もスポンサーからもらえる仕組みになっており、スケートに関わる費用などはすべてスポンサー持ちとなっている。もちろん選手たちはこの会社の従業員ではなく、まぎれもないプロスケーターである。日本のプロ野球のように選手同士のトレードはないが、スカウトが主な選手の獲得方法になっており、現在オランダには、5つのプロチームが存在している。

③セレクシー

セレクシーとは、地域クラブチームのことをいう。地域ごとに10チーム前後あり、10名ほどの構成である。

大きく分けると①6歳～11歳（日本でいうと小学生くらい）、②12歳～14歳（中学生くらい）、③15歳以上（高校生以上）、④ナショナルチーム（ナショナルジュニアも含む）の4段階に分けられる。このようにオランダでは地域ごとに沢山のクラ



ナショナルチームのヘッドコーチ
ペーター・コルダー氏



TVMのヘッドコーチ
ヘラルド・ケムケルス氏



ブが存在しており、いずれもKNSBからの認定コーチが配属されている。

①の6歳～11歳のクラブチームは、さらにA～Eの5段階にレベル分けされている。Aは、ほとんどが初心者で、Eが最高のレベルだ。日本でも同じように、スケートを履き始めるきっかけのほとんどが、小学校の体育の授業からだという。このクラブはスピード・ホッケー・ショート・フィギュアなどすべてのスケートが一緒なのである。氷の上で遊びながら学んでいくシステムだ。専門性は氷の上での基本（立ち方・転び方等）をしっかりと教えてからでも決して遅くはないと言う。これにより、オランダの選手は息の長い競技生活を送ることができ、若年層によく見られる燃えつき症候群にもなりにくいと感じた。中には、D・Eレベルになると専門性がでてくるので、担当コーチにそれぞれ振り分けられることもある。

次に②の12歳～14歳のクラブチームは専門性をもって教育される。ここでは、コーチのほかにトレーナーも配属される。ここでもA～Eの5段階にレベル分けされている。

そして私も同行させていただいた③の15歳以上のクラブだ。ここでは担当コーチも増え、集中した教育が受けられる。

これまでは一定の年齢で上のレベルのクラブチームに行けたが、これ以上になるとスカウトが加わってくる。③から④に行くにはスカウトか、自らを売り込みアピールし、なおかつ結果を出さなくてはならないのである。厳しい現実である。

練習時間帯も週に2日、1日2時間程度しかない。オランダの歴史と現在で説明したとおり、オランダではスケートの愛好者も多くいることから、スケートリンクの時間確保は厳しい状態である。そんな中で良い環境でトレーニングをしたくても、できないのが現状であり、少しでもトップスポーツに近づけるよう限られた時間の中でトレーニングを行っている。

④トレーニングの一貫性

KNSBでは、トップスポーツのコーチは、10日から2週間に1度のミーティングがあり、情報交換、トレーニングの成果などの打ち合わせをしている。

セレクシークラスのコーチは2週間に1度、勉強会を兼ね情報交換もしている。



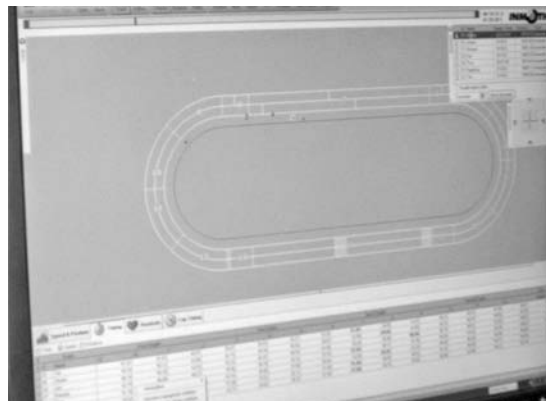
フリースセレクシーのヘッドコーチ
イップ・クラマー氏



セレクシーの練習風景



GPSを使った練習方法も報告されている



スピードやコース取りなども確認できる

この内容もKNSBのホームページで閲覧できる仕組みになっており、誰もが内容を把握している。

⑤選手選考方法

オランダでのワールドカップ、世界選手権等の選考方法は、世界スプリント、世界選手権だけは、前年度の大会の3位以内が内定しているだけである。

10月下旬に行われるナショナル距離別選手権大会で上位に入った選手が、ワールドカップ、世界スプリント、世界選手権等に選考されるが、500mの選考だけは、2本滑った良いタイムの上位順で選考される。

12月下旬には、世界スプリント大会と世界選手権大会の選手が上位順でそれぞれ選考される。ナショナル大会の出場権は各距離12組、24名のみを与えられるが、このナショナル大会に出場するための選考会が、それぞれの前の週に組まれており、この予選会を勝ち抜かないとナショナル大会には出場できない。

⑥コーチングスタイル

スピードスケートはオランダの国技であり、その人気は絶大である。過去のオリンピックをみても、メダル獲得数は世界でも抜きん出ている。たとえ国技とはいえ、重圧のかかるオリンピックという大舞台で、自らの力を最大限に発揮することは非常に困難である。

私は重圧のかかるオリンピックなどでオランダ選手がどのようにその選手の力を最大限に発揮させているのか非常に興味があった。

私が帯同している3チームのヘッドコーチの下、彼らのコーチングスタイルやコーチングテクニック、選手達とのコミュニケーションの取り方を観察した。

選手1人1人に個性があるように、コーチにも色々なスタイルがある。大きく分類すると、自分のコーチングスタイルに選手が合わせる場合と、選手のタイプにコーチングスタイルを合わせるタイプに分けられる。オランダ3チームのヘッドコーチはいずれも後者のタイプで、選手の数だけ対応が変化する。若い選手への指導には教育的部分が多くなり、ベテラン選手への指導にはアドバイザー的な要素が多くなる。性差についても基本的には同じであると考えている。このことは実際のコーチ



ング現場において、どの競技でも苦勞されている部分ではないだろうか。

選手の能力を引き出すためには、その選手をよく理解し、どう対処すべきかを的確に判断しなければならない。そのため、優れたコーチの資質には観察力や選手の本心を聞き出すコミュニケーションが挙げられる。

上から押さえつけるような態度で選手に接するのではなく、同じ視線でものを見ることはコーチとしてだけではなく、人間として大切な部分ではないだろうか。「相手の立場になって考える」というのはよく聞く言葉だが、実際には上から押さえつけている場面が多いのではないだろうか。時には意見のぶつかり合いもあるが、わかまわりを残すようなことはない。

また、オランダは長距離に関しては世界のトップレベルというのは過言ではなく、ジュニア選手や経験の少ない選手達が、彼らと接する機会は非常に多い。身近な存在が、「頑張るとこのようになれる」「俺もできる」という気持ちにさせる。実際、日本のスプリントのように、世界でもトップクラスの選手が多い中、同じ競技会にでていると、不思議とレベルの高さを感じるのではなく、「日本の代表になれば、世界に通用する」というような考えがうまれてくる。

ただ、すべてが正解でもなければ、間違いでもない。非常に難しい問題だと皆、口を揃えて言っている。

⑦高地トレーニング

高地トレーニングは4ヶ月に1度、定期的に取り組むのが理想である。1度のトレーニングキャンプは、21日間（3週間）という考えで、標高は1,400mを分岐点としてトレーニングキャンプに取り組んでいる。

その3週間の内容だが、下記のようにまとめてみた。

- (1) 1日目～6日目（++）
1日、2日は調子がいいが、無理をしない。
3日目から5日目はイージー。
6日目には多少回復。
- (2) 7日目～13日目（---）
体がだるく、何をやっても数値がでない。もちろん大会も。
- (3) 14日目～26日目（++++）
BEST！
- (4) 27日目～35日目（--）
3週間を過ぎているが、長期になるとマイナス要素が増える。
- (5) 35日目～50日目（+）
期待以上の+が望めない。
※（ ）内は-5から+5の10段階評価。

また、トレーニング内容についてもまとめてみた。

1日目から3日目は、まだ体が高地に順応しておらず、変化がみられない。ここ

で無理をすると、3週間の高地トレーニングが無駄になってしまう。4日目から13日目もイージートレーニング。13日目から多少のハードトレーニングやトライアルが可能。

今回の高地トレーニング成果を2002年のソルトレークシティー冬季オリンピックと照らし合わせて勉強させていただいたが、残念ながら資料等はいただけなかった。オランダチームの取り組みとしては、約3週間の高地トレーニングで、4ヶ月間は成果が継続されることから、夏場のトレーニングを見ても、3ヶ月から4ヶ月に1度は1,400m以上の高地へ行ってトレーニングを行っていた。1回目の高地トレーニングより、2回目。2回目より3回目と、強度をあげていく。いきなり無理をするのではなく、長いスパンで体の順応をみながら慎重に取り組んでいた。

⑧ トレーニングの流れ

年間を通しての大まかなトレーニングの流れをまとめてみた。

- 4月上旬 OFF
- 4月中旬 OFF
各自でトレーニングは開始
- 4月下旬 トレーニング再開（高地トレーニング）
ハイキング程度の散歩から練習開始

- 5月上旬 高地トレーニング
平坦な所での自転車練習が多め
- 5月中旬 高地トレーニング
多少アップダウンのある自転車練習
- 5月下旬 陸トレ
フィジカルな陸上トレーニングが中心

- 6月上旬 陸トレ
- 6月中旬 氷上トレーニング
テクニックの確認
- 6月下旬 氷上トレーニング（ショートトラック）
テクニック動作

- 7月上旬 氷上トレーニング
テクニックトレーニング
- 7月中旬 サマーバケーション
- 7月下旬 氷上トレーニング
マテリアルのチェック

- 8月上旬 氷上トレーニング



- 乗込み
- 8月中旬 高所トレーニング
高低のある自転車練習
- 8月下旬 高所トレーニング
自転車でのインターバル系が入ってくる
- 9月上旬 陸トレ
- 9月中旬 陸トレ
- 9月下旬 陸トレ
9月は仕上げという感じの陸上トレーニング
ローラーやスライドボードなどスケートの動きが多くなる
- 10月上旬 氷上
乗込み
- 10月中旬 氷上
乗込み、スピード滑走、調整
- 10月下旬 氷上
選考会
- 11月上旬 ワールドカップ
- 11月中旬 ワールドカップ
- 11月下旬 ワールドカップ
長距離においては高所トレーニング
- 12月上旬 短距離ワールドカップ
長距離においては高所トレーニング
- 12月下旬 短距離は高所トレーニング
長距離は調整、選考会
- 1月上旬 短距離選考会
長距離ヨーロッパ選手権
- 1月中旬 短距離世界スプリント
長距離ワールドカップ
- 1月下旬 ワールドカップ
- 2月上旬 長距離世界選手権
- 2月中旬 ワールドカップ
- 2月下旬 移動・調整
- 3月上旬 ワールドカップ

3月中旬 世界距離別選手権大会

3月下旬 OFF

⑨トレーニング内容

日本の九州ほどの面積しかないオランダで、トレーニング環境に変化をつけることは、とても良い刺激になる。ただ、ほぼ平らな国土なため、キャンプは山、坂などの高低さのあるところで組む。

4月下旬からどのチームもトレーニングを再開するが、この頃には動ける身体を各自で作っている。

平坦なサイクリングから始まり、特殊走などを加えたトレーニングから始まる。高所トレーニングの場合は、ハイキングから始まったのには驚いた。

ウエイトは週に2回のサイクルで、軽い負荷値を正確なフォームで取り組んでいた。

5月半ば頃から脈拍をあげ、自転車もアップダウンがある所でも取り組むようになった。陸上トレーニングはフィジカルな動きが多いものの、トレーニングの大半は自転車である。

6月に入ると氷上トレーニングが入ってくるが、あくまでもテクニックの確認であって、乗込みやスピード滑走は行わない。

ショートトラックのトレーニングも入ってくるが、まとめて14日から20日間ほど取り組んでいた。特に取り組んでいたのが、コーナーでの右足の使い方、右足のターンがうまくいかないと、左足がすぐに着氷してしまうからである。反対に注意すべき点もあり、コーナーで、ただ足をクロスするだけでは長距離では通用しない。ショートトラックより、コーナーの半径が大きいいため、体を運ばないと進ませてもらえない。

7月中旬には、サマーバケーションに入る。日本では考えられないことだが、長いシーズンを乗り切るためには、休暇が重要であり、良い結果と、良い仕事のためにリフレッシュを行う。

ただ、10日間ほどの休暇だが、まるっきり休むのではなく、強い選手達は当たり前のようにリフレッシュを行っている。

再び、7月下旬から8月中旬にかけて、サマーアイストレーニングである。ここ



ショートトラックの練習風景



ハーマルでのサマーアイスウォーミングアップ中



での氷上トレーニングは、マテリアルのチェックや、今年使うスケートの選択である。スピードは出さず、良いフォームで乗込んでいる印象があった。

この時期から陸トレも、フィジカルからパワーへと転換する。

同時に自転車の距離も1日に150キロから160キロくらいに増えてきている。

8月中旬には、再び高地トレーニングに入る。5月の高地トレーニングとは違い、自転車も一度乗ると、6時間くらいは乗り続けている。また、起伏の激しい道を行くので、脈拍も高めになる。ウエイトのサイクルは週に2回と変わらないが、1年の中で1番重たいウエイトを持つ時期となっている。同時にローラースケートやスライドボードのトレーニングも入ってきて、より専門的な動きが多くなってきたのもこの時期だ。

高地トレーニング後の9月もローラースケートやスライドボードの動きが多くなる中、9月下旬から始まるシーズンに向け、トレーニング量も減ってくる。

シーズンインの頃には、フレッシュな状態で氷上に入るが、乗り始めからスピードを出すのではなく、フォームが安定するまでスピードはださない。スピードを出したくても、我慢すると言ったほうが適切かもしれない。

10月下旬からナショナル距離別大会（ワールドカップ選考会）に向け、2週間前から調整に入る。この頃からウエイトが週に1度になってくるが、試合前、中3日は必ず空けるようにしている。

ほとんどの選手がヘーレンフェーンを拠点としており、各自のレースに合わせコンディショニングがされている。

⑩コンディショニング

オランダの選考会前の1週間のコンディショニングについてまとめてみた。

月曜日は、氷上で各自フリーだが200m程度のエクセルを2～3本程度入れる。その他は、短・長距離ともにゆっくり滑る。午後は、ウエイトを行うが、しっかりとしたウエイトより、刺激を与える程度のウエイトである。

火曜日は、氷上で短距離は200mや400mなどのスプリント的なものを繰り返す。長距離は4周から6周などでスピードは26秒～27秒のラップ。午後は、自転車60分程度だが、2分くらいのエクセルを数本繰り返す。

水曜日は、氷上で短距離は120m・220m・320m・420mでパーツごとの練習。長距離は7分など長い距離の滑走をじっくりと2～3本行い、300mのエクセルを数本行う。午後は、自転車各自30分～60分の調整。

木曜日は、試合前日であることから日本同様、氷上で種目ごとの調整（入りの確認など）

午後は、各自フリーで自転車や散歩、休む選手もいた。

金曜日から日曜日の3日間、レースに参加。

試合前のアップについては、レースは、ほとんど午後の時間帯なので、午前中に氷上でアップを行う。アップ後（3分～5分じっくり滑る）、必ず200m程度のエクセルを2～3本取り入れ、1本から2本、その日の種目に合わせた入り、例えば5000mであれば、4周～7周までの入りをやり、1000mであれば、スタートから200mや400mの速いのを取り組みすぐにあがる。もちろん短距離はスタートも軽く合わせていた。（2本程度）時間にすると30分程度だった。

レース直前の陸上アップについては、とにかく自転車でのアップが多い。しっかりと30分はこぐ。中にはスプリント的なインターバルを加えて脈をあげていた。重さ自体は個人差もあるが、試合が続いて疲れがありそうな選手は、軽めにして回転数をあげて、疲れがそれほどない人は重めにじっくりこいでいた。（短・長距離共通だが、短距離は必ず速い動きを入れていた）その後、柔軟やストレッチを行いレースに向かう。

ジャンプで刺激を与えている選手もいた。

（4）研修成果の活用計画（研修を終えて）

この研修を終えて1番印象に残ったのが、コーチングスタイルだった。もちろん1番の興味でもあったが、それぞれ3人のコーチングスタイルが共通しているのには驚いた。また、コーチのあり方についても、コーチングスタイルと話が重なってしまうが、社長で会社のカラーが変わる、コーチでもチームのカラーが変わる。非常にコミュニケーションを大切にし、選手の気持ちを理解しようとしている。そういったチーム作りを心がけているという。

集中とリラックスが仕事や学業と同じように、ただやればいい、いいからやれという時代ではない。よりクオリティーのあるトレーニングを行い、そして、それを理解して取り組むことが重要だという。この環境を整えるのもコーチの役割でもあるという。

オランダはスケートの歴史だけではなく、競技としてのスピード・スケートも最先端をいっているように感じた。

このオランダスケート王国で学んだことを、全てを真似するのではなく、創意と工夫を加えて日本人スケーター用にアレンジすることが大切だと考えている。そのためには、この情報の共有と皆さんの力が必要になり、たくさんの意見交換も必要だと思う。そして日本ならではの、素晴らしいものを作り上げたいと思う。

今回の在外研修でお世話になった皆様に心から感謝し、今後の日本のスケート界の発展に貢献したい。

資 料

1. スポーツ指導者海外研修事業実施要項
2. スポーツ指導者海外研修事業派遣者一覧
3. スポーツ指導者海外研修事業修了者名簿

スポーツ指導者海外研修事業実施要項

1. 趣旨

本会加盟団体に所属している新進気鋭の若手指導者をスポーツ指導者海外研修員（以下「海外研修員」という）として海外に派遣し、その専門とする競技水準の向上に関する具体的な方法等について研修させるとともに、海外の選手強化対策、指導者養成の実態等について調査・研究に当たらせ、将来我が国のスポーツ界を担う指導者として育成する。

2. 海外研修員の種類と研修期間

- (1) 海外研修員は長期派遣者（研修期間2年以内）と短期派遣者（同1年以内）とする。
- (2) 海外研修員は、原則として1ヶ所において集中的に研修するものとする。

3. 海外研修員としての条件

海外研修員は、次の条件を全て満たしている者でなければならない。

- (1) 帰国後すぐに、本会の強化スタッフとして推薦でき、競技団体における指導者として活躍できること。
- (2) 渡航先の研修施設の受け入れの保証があること。
- (3) 勤務先等の所属長より渡航の承諾を受けていること。
- (4) 外国での研修に堪えうる語学力を有すること。
- (5) 当該年度の8月末日までには渡航先に出発できる見込みがあること。

4. 海外研修員候補者の選考

- (1) 本会は本会ならびに本会加盟団体を対象に、海外研修員にふさわしい者（以下「候補者」という）を募集する。
- (2) 前項により当該団体（本会含む）が候補者を推薦する場合には、別に細則で定める海外研修員候補者推薦書を本会に提出するものとする。

5. 海外研修員の決定

- (1) 本会は前項の推薦書に基づき書類選考ならびに面接の上、海外研修員を正式決定するものとする。
- (2) 海外研修員は、別に細則で定める誓約書及び海外研修計画書を本会に提出しなければならない。
- (3) 決定後、出発まで各自語学研修を行う。

6. 海外研修員に支給する経費

海外研修員に対する経費は、別に細則で定める要領で支払うものとする。

7. 海外研修状況の報告

海外研修員は3ヶ月毎に別に細則で定める研修状況報告書を本会に提出しなければならない。

8. 海外研修の中止

本会は海外研修員が本要項に違反したり、不適当な行為があったときは、その研修をとりやめ、帰国を命じることができるものとする。

9. 海外研修報告書の提出

海外研修員は、帰国日より1ヶ月以内に別に細則で定める研修報告書を提出しなければならない。

10. その他

- (1) 海外研修員は帰国後、本会の開催する諸事業において研修報告を行う。
- (2) その他、海外研修員の派遣に関し必要な事項については別に細則で定めるものとする。

- *平成12年4月1日 一部改訂
- *平成14年4月1日 一部改訂
- *平成16年4月1日 一部改訂
- *平成18年11月1日 一部改訂

スポーツ指導者海外研修事業 研修員一覧

| 競技/年度 | 昭和54 | 昭和55 | 昭和56 | 昭和57 | 昭和58 | 昭和59 | 昭和60 | 昭和61 | 昭和62 | 昭和63 | 平成元 | 平成2 |
|-------------|----------------|------|--------------|------|-------|-------|-------|------|--------|------|--------------|-------|
| 陸上 | 沢木啓祐 | 宮川千秋 | 鬼塚純一 | 村木征人 | 室伏重信 | | 永井 純 | | 宮下 憲 | | 吉田雅美 | |
| 水泳 | *田口信教 | 松井 守 | 宮原利幸 二木広幸 | | | | 元好三和子 | | | 高橋繁浩 | 高橋繁浩 坂本 弘 | 中森智佳子 |
| サッカー | 森 考慈 | | 松本育夫 | | | 田村 脩 | | 山口芳忠 | | | | |
| スキー | *笠谷幸生 *富井澄博 | | | | | 古川年正 | | | | | *八木弘和 | |
| テニス | | 本村 行 | | | | | | | | | 田村伸也 | |
| ボート | | | | | | | | | | | | |
| ボクシング | | | | | | | | | 荻原千春 | | | |
| ハレーボール | | | 古沢久雄 | | 荒木田裕子 | 荒木田裕子 | | | | | | |
| 体操 | | 監物永三 | | 北川淳一 | | | | | *具志堅幸司 | | | 加納弥生 |
| バスケットボール | 西尾末広 | 田中徹雄 | | | | | | | | | | |
| スケート | | | | | 入沢孝一 | | | | | | | |
| レスリング | *市口政光 | | | 藤本英男 | | 富山英明 | | | | 高田裕司 | 宮原厚次 | |
| セーリング | | 松山和興 | | | | | | | | | | |
| ウエイトリフティング | 福田 弘 | | *山下 修 | | | *細谷治朗 | | | | | 三宅義信 | |
| ハンドボール | 早川清孝 | | 樫塚正一 | | | | | | | | | |
| 自転車競技 | | | | | | | | | | | | |
| 卓球 | | | | | | | | | | 須賀健二 | | |
| 相撲 | | | | | | | | | | | | |
| 馬術 | | | | | | | | | 石黒健吉 | | | |
| フェンシング | | | *藤沢義彦 | | | | | | | | | |
| 柔道 | 中村良三 | | 重岡孝文 | | 柏崎克彦 | | | 山下泰裕 | | | 細川伸二 | |
| バドミントン | | | | 関根義雄 | | | | | | | 蘭 和真 | |
| ライフル射撃 | 栗田俊昭 | | *香西俊輔 | | | | | 市村 忠 | | | | |
| 剣道 | 巽 申直 | 志沢邦夫 | | | | | | | | | | |
| 近代五種 | | | 富安一朗 | | | | | | | | | |
| ラグビー | | | | 水谷 真 | | | | | | | | |
| カヌー | | 本田宗洋 | | | | | 福里修誠 | | | | | |
| 空手道 | | | 真野高一 | | | | | | | | | 西村誠司 |
| アイスホッケー | | | | | | | | | | | | |
| なぎなた | 田中ミヤ子 | | | | | | | | | | | |
| ホフスレー・リュージュ | | | 市橋善行 | | | | | | | | 鈴木省三 | |
| 野球 | | | | | | | | | | | | |
| 武術太極拳 | | | | | | | | | | | | |
| トライアスロン | | | | | | | | | | | | |
| 合計 | 13 | 8 | 13 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 10 | 3 |

※合計数は延人数

※競技団体名の網掛けは非オリンピック競技

※氏名の前の*は長期

| 平成3 | 平成4 | 平成5 | 平成6 | 平成7 | 平成8 | 平成9 | 平成10 | 平成11 | 平成12 | 平成13 | 平成14 | 平成15 |
|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| | | | 青戸慎司 | | 内田孝男 | | *土江寛裕 | | | | 吉田孝久 | 近野義人 |
| *田中 京 | | | 緒方茂生 | 緒方茂生 | | 鈴木大地 | | | | | 岩崎恭子 | 林 享 |
| 田嶋幸三 | | 野地照樹 | | | | | | | | | | 木村孝洋 |
| 北島光則 | | | | *佐藤 晃 | | | | 菅野範弘 | | 斗澤由香子 | 斗澤由香子 | |
| | | | | | 西野真一 | | 米沢 徹 | | | | *植田 実 | |
| | | | | 杉藤洋志 | 杉藤洋志 | | | | | | | |
| | | | | | | | 本 博国 | | | | | |
| | *田中幹保 | | | | | 佐藤浩明 | | | | | | |
| 秋山エリカ | | | | 梶谷信之 | | 瀬尾京子 | 瀬尾京子 | 三浦華子 | *畠田好章 | | 菅原リサ | *松永里絵子 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 青柳 徹 | 青柳 徹 | 和田貴志 | 和田貴志 |
| | | | *佐藤 満 | | | 赤石光生 | | | | | 嘉戸 洋 | |
| | | | | | | | | 松本真也 | | | | |
| | 田口 隆 | | | 東根明人 | | 松井幸嗣 | | 玉村健次 | | | *田中 茂 | |
| | | | | 大門 宏 | | | | | | | | |
| 前原正浩 | | | | | | | | | 渡辺理貴 | | | 河野正和 |
| | | 齋藤一雄 | | | | | | | | | | |
| | | *後藤清二郎 | | | | | | | | | | |
| 松岡義之 | 山口 香 | 中西英敏 | | | 田辺陽子 | 岡田弘隆 | 持田達人 | 増地千代里 | 金野 潤 | 長井淳子 | 中村行成 | 楢崎教子 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | 金坂広幸 | | | | | | *藤井 彌 | | 三野卓哉 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 勝田 隆 | | | | 山本 巧 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 佐久本嗣男 | | 成田寛志 | | | | | | | | | | |
| | | 清野 勝 | | | | | | | | | | 坂井寿如 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | 栗山浩司 | | | | | | | | | |
| | 筒井大助 | | | | | | | | 小島啓民 | | | |
| 桑原典子 | | | | | | 二宮秀夫 | | | | 神庭裕里 | | |
| | | | | | | | | | | 佐藤吉朗 | | |
| 8 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 5 | 7 | 5 | 7 | 8 | 8 |

| 競技／年度 | 平成16 | 平成17 | 平成18 | 平成19 | 平成20 | 平成21 | 計 |
|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------------|-----|
| 陸上 | | 今村文男 | | | 山崎一彦 | | 16 |
| 水泳 | | *立花美哉 | | *稲田法子 | | | 15 |
| サッカー | | | | | 猿澤慎治 | | 9 |
| スキー | | | *工藤昌巳 | 佐々木耕司 | | | 11 |
| テニス | | | 谷澤英彦 | | | | 7 |
| ボート | | | | | | 中村さなえ | 3 |
| ボクシング | | | | | | | 3 |
| ハレーボール | 山田晃豊 | | 松本洋 | | | *中垣内祐一 小林敦 | 9 |
| 体操 | 橋口美穂 | 原田睦巳 | | | *村田由香里 | 上村美揮 | 16 |
| バスケットボール | | | | | | | 3 |
| スケート | | | | | 白幡圭史 | 神野由佳 | 8 |
| レスリング | | | | | | | 9 |
| セーリング | | | | | | 中村健一 | 4 |
| ウエイトリフティング | | | | | | | 5 |
| ハンドボール | *山田永子 | | | | | | 9 |
| 自転車競技 | | | | | | *沖 美穂 | 3 |
| 卓球 | | | | | | | 5 |
| 相撲 | | | | | | | 2 |
| 馬術 | | | | | | | 3 |
| フェンシング | | | 岡崎直人 | | | | 3 |
| 柔道 | 中村兼三 | 阿武教子 | | | *井上康生 | | 20 |
| バドミントン | | | | | | | 3 |
| ライフル射撃 | | | | | | | 7 |
| 剣道 | | | | | | | 3 |
| 近代五種 | | | | | | | 2 |
| ラグビー | | | | | | | 4 |
| カヌー | | | | | | 上原茉莉 | 4 |
| 空手道 | | | | | | | 5 |
| アイスホッケー | | | | | | | 3 |
| なぎなた | | | | | | | 2 |
| ホフスレー・リュージュ | | | | | | | 4 |
| 野球 | | | | | | | 3 |
| 武術太極拳 | | | | | | | 4 |
| トライアスロン | | | | | | | 2 |
| 合計 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 8 | 209 |

スポーツ指導者海外研修事業 研修員名簿

| | 氏名 | 研修区分 | 競技名 | 研修期間 | 国名・都市名 | 研修施設名等 | 研修内容 |
|----|-------------|-------|--------------------|-----------------------------|----------------------------|--|---|
| 1 | 田口 信教 | 54年長期 | 水泳(競泳) | 昭和54年10月24日 ～昭和56年10月31日 | アメリカ インディアナ州 ブルーミントン | インディアナ大学 ジェームズ・E・カンシルマン | 競泳の指導技術の理論と実践 |
| 2 | 市口 政光 | 54年長期 | レスリング (グレコローマン) | 昭和54年9月20日 ～昭和56年9月18日 | アメリカ ウィスコンシン | ウィスコンシン大学 ウリアム・P・モーガン | レスリング競技の運動構造と 技術分析に関する比較研究 |
| 3 | 笠谷 幸生 | 54年長期 | スキー(ジャンプ) | 昭和54年11月29日 ～昭和56年12月3日 | オーストリア インスブルック | オーストリア国家検定 ジャンプコース 養成コース | ジャンプ競技におけるコーチング トレーニング法の修得 |
| 4 | 富井 澄博 | 54年長期 | スキー(アルペン) | 昭和54年9月5日 ～昭和56年5月15日 | オーストリア インスブルック | オーストリア国家検定 アルペンコーチ 養成コース | 滑降競技における運動機能技術 分析に関する比較研究 |
| 5 | 森 孝慈 | 54年短期 | サッカー | 昭和54年11月21日 ～昭和55年11月20日 | ドイツ ケルン | 西ドイツ ブンデス フットボールリーグ IFCケルン | ナショナルコーチにふさわしい 知識の習得、指導実践の現地研修 |
| 6 | 沢木 啓祐 | 54年短期 | 陸上競技(中・長距離) | 昭和54年9月16日 ～昭和55年7月7日 | アメリカ オレゴン州 | オレゴン大学 オレゴントラッククラブ | 米国における中・長距離 コーチング法の修得 |
| 7 | 早川 清孝 | 54年短期 | ハンドボール | 昭和54年10月11日 ～昭和55年9月25日 | ドイツ ケルン | ケルン ドイツ体育大学 (D・S・H・S) | 西ドイツハンドボール組織のあり方 選手育成・ナショナルチームの指導体制 |
| 8 | 西尾 末広 | 54年短期 | バスケットボール | 昭和54年9月18日 ～昭和55年9月13日 | アメリカ レキシントン | ケンタッキー大学 ジョー・B・ホール | バスケットボールについての コーチング論の研修 |
| 9 | 福田 弘 | 54年短期 | ウエイトリフティング | 昭和54年11月5日 ～昭和55年10月30日 | アメリカ ロサンゼルス | ロサンゼルス マーベリッククラブ他 | ウエイトリフティングの理論 育成コーチ・システム |
| 10 | 物故 栗田 俊昭 | 54年短期 | ライフル射撃 | 昭和54年12月5日 ～昭和55年11月24日 | ドイツ ヴァイスバーデン | 西ドイツ ヴァイスバーデン射撃学校 | 射撃技術の修得・コーチ学 トレーナー課程の研修 |
| 11 | 中村 良三 | 54年短期 | 柔道 | 昭和54年10月6日 ～昭和55年10月30日 | フランス パリ | フランス柔道連盟 | 外人選手の特性への対応策 コーチング学の研修 |
| 12 | 巽 申直 | 54年短期 | 剣道 | 昭和54年10月18日 ～昭和55年9月10日 | イギリス ロンドン | ネリキ道場 英国剣道連盟 | 英国人の剣道観に関する実態調査 |
| 13 | 田中 ミヤコ | 54年短期 | なぎなた | 昭和54年10月18日 ～昭和55年10月18日 | アメリカ ロサンゼルス | アメリカ なぎなた連盟他 | アメリカにおける武道(スポーツ)の 動向等調査 |
| 14 | 監物 永三 | 55年短期 | 体操 | 昭和55年10月30日 ～昭和56年10月24日 | アメリカ カリフォルニア | カリフォルニア大学 ロサンゼルス校 | 体操競技のコーチング 体操競技国際公認用語の習得 |
| 15 | 松井 守 | 55年短期 | 水泳(水球) | 昭和55年10月17日 ～昭和56年10月16日 | ハンガリー ブタペスト | ハンガリー ブタペスト B. V. S. クラブ | 水球の技術研修 |
| 16 | 松山 和興 | 55年短期 | ヨット | 昭和55年11月15日 ～昭和56年11月12日 | イギリスワイト島 | 英国ナショナル・ セイリングセンター 王立ヨット協会 | ヨット・コーチ学の研修・選手強化 施設、方法の調査 |
| 17 | 本田 宗洋 | 55年短期 | カヌー | 昭和55年11月11日 ～昭和56年12月10日 | ドイツ デュイスブルグ | 西ドイツスポーツシュレ 西ドイツカヌー協会 | カヌーの漕法および指導法 |
| 18 | 田中 徹雄 | 55年短期 | バスケットボール | 昭和55年10月15日 ～昭和56年10月15日 | アメリカ ケンタッキー | ケンタッキー大学 ジョー・B・ホール | バスケットボールコーチ指導法 ウエイト・トレーニング他 |
| 19 | 宮川 千秋 | 55年短期 | 陸上競技(短距離) | 昭和55年11月8日 ～昭和56年9月20日 | アメリカ カリフォルニア | カリフォルニア大学 ヘイワード | 陸上競技における指導法 (特に短距離走について) |
| 20 | 本村 行 | 55年短期 | テニス | 昭和55年11月5日 ～昭和56年11月4日 | アメリカ カリフォルニア | カリフォルニア大学 ロサンゼルス他 | テニス指導法(特にジュニアの指導法) |
| 21 | 志澤 邦夫 | 55年短期 | 剣道 | 昭和55年12月26日 ～昭和56年12月27日 | オーストラリア シドニー他 | オーストラリア剣道連盟 | オーストラリアの剣道実態調査 コーチ法の研修 |
| 22 | 香西 俊輔 | 56年長期 | ライフル射撃 | 昭和56年11月15日 ～昭和58年11月15日 | アメリカ テキサス | ラニー・パッシュャム射撃学校 | 射撃技術の研修 メンタル・マネージメント・プログラムの研修 |
| 23 | 藤澤 義彦 | 56年長期 | フェンシング | 昭和56年8月2日 ～昭和58年8月1日 | フランス パリ | 国立スポーツ研究所 (I. N. S. E. P) | フェンシング基礎技術、競技規則 審判技術指導法等の研修 |
| 24 | 山下 脩 | 56年長期 | ウエイトリフティング | 昭和57年1月29日 ～昭和59年1月28日 | ドイツ ミュンヘン | ナショナルスポーツセンター バイエルン州ウエイトリフティング連盟 | ウエイトリフティング理論、育成システム クラブ組織、コーチングシステム |
| 25 | 古沢 久雄 | 56年短期 | バレーボール | 昭和56年12月15日 ～昭和57年10月13日 | ブルガリア ソフィア | ソフィア体育大学 ブルガリアバレーボール連盟 | バレーボール指導法の体系とスポーツ 社会学理論およびゲーム分析 |
| 26 | 鬼塚 純一 | 56年短期 | 陸上競技 (混成競技) | 昭和56年9月10日 ～昭和57年9月11日 | アメリカ カリフォルニア州 | カリフォルニア州立大学 ロングビーチ校 | 混成競技における技術水準および競技水 準向上に関する具体的方法論の研修 |
| 27 | 宮原 利幸 | 56年短期 | 水泳(水球) | 昭和56年10月25日 ～昭和57年10月31日 | アメリカ カリフォルニア州 | アメリカ水球 ナショナルチーム | 水球競技におけるコーチ学の研修と技術 の研修 |
| 28 | 二木 廣幸 | 56年短期 | 水泳(飛込) | 昭和56年10月13日 ～昭和57年10月2日 | アメリカ カリフォルニア州 | ミッションビエホ・スイム・クラブ マイアミ大学 | 飛込技術の修得およびエージ・グループ の指導法の研修 |
| 29 | 松本 育夫 | 56年短期 | サッカー | 昭和56年10月9日 ～昭和57年10月8日 | ドイツ ケルン | 西ドイツサッカー協会 I. F. C. ケルン | 西ドイツにおけるジュニア選手の育成とそ の方法 |
| 30 | 櫻塚 正一 | 56年短期 | ハンドボール | 昭和56年10月13日 ～昭和57年9月9日 | ドイツ ケルン | ケルン・ドイツ体育大学 (D・S・H・S) | ナショナルプレーヤーの指導内容と指導 体系、クラブチームシステム等研修 |
| 31 | 富安 一郎 | 56年短期 | 近代五種 | 昭和56年9月1日 ～昭和57年8月31日 | アメリカ テキサス州 | サンアントニオ近代五種トレーニン グ・センター | 選手強化策の現状把握、ジュニア底辺の 普及対策 指導者養成の実態調査 |
| 32 | 物故 真野 高一 | 56年短期 | 空手道 | 昭和56年11月25日 ～昭和57年11月25日 | アメリカ ニューヨーク州 | コロンビア大学体育学部 全米空手道連盟 | 競技力向上に関する研究(体力・技術) 空手におけるパワー、体力向上のための 理論と実践 |
| 33 | 市橋 善行 | 56年短期 | ボブスレー | 昭和56年11月10日 ～昭和57年11月10日 | スイス ザンモリツ他 | スイスボブスレー連盟 イタリヤ・コルチナ ボブスレー製造メーカー | ボブスレー競技、技術向上のための実技 研修 ボブスレー機の修理調整研修 |

| | 氏名 | 研修区分 | 競技名 | 研修期間 | 国名・都市名 | 研修施設名等 | 研修内容 |
|----|-------------------|----------------|-----------------------|-----------------------------|--------------------|-------------------------------------|--|
| 34 | 重岡 孝文 | 56年短期 | 柔道 | 昭和56年12月3日 ～昭和57年12月2日 | ドイツ ケルン | 西ドイツ柔道連盟 ドイツ体育大学 (D. S. H. S) | ヨーロッパ各国の指導体制、トレーニング方法の研究、選手強化対策・ヨーロッパ選手権大会の研修と分析 |
| 35 | 村木 征人 | 57年短期 | 陸上競技(跳躍) | 昭和57年10月21日 ～昭和58年10月14日 | アメリカ サンティエゴ | カルフォルニア州 サンティエゴ大学 | 跳躍競技の技術研修 |
| 36 | 北川 淳一 | 57年短期 | 体操 | 昭和57年9月1日 ～昭和58年9月2日 | カナダ トロント | ヨーク大学 カナダ体操協会 | 体操競技の技術水準向上のための指導法研修 |
| 37 | 藤本 英男 | 57年短期 | レスリング (グレコローマン) | 昭和57年10月14日 ～昭和58年10月15日 | ハンガリー ブタペスト | ハンガリー レスリング協会 | グレコローマンスタイルの高等技術の修得 技術分析と実践での応用トレーニング法の研究 |
| 38 | 関根 義雄 | 57年短期 | バドミントン | 昭和57年12月1日 ～昭和58年11月29日 | イギリス ロンドン | ウィンブルドン スカッシュ&バドミントンクラブ | 世界トッププレーヤーの強化方法および ジュニア対策についての調査研究 |
| 39 | 水谷 眞 | 57年短期 | ラグビー | 昭和57年9月2日 ～昭和58年10月29日 | イギリス ロンドン | イングランド ラグビー協会 | 戦法、技術論、およびコーチ学 |
| 40 | 入澤 孝一 | 58年短期 | スケート(スピード) | 昭和59年2月20日 ～昭和60年3月19日 | ノルウェー オスロ | ノルウェースケート連盟 オスロ大学 | ヨーロッパスピードスケートの強化体制および コーチングの研修 |
| 41 | 柏崎 克彦 | 58年短期 | 柔道 | 昭和58年5月1日 ～昭和59年4月7日 | イギリス ロンドン | BUDOKWAI イギリス柔道連盟 | イギリスを中心としたヨーロッパ柔道技術および トレーニング研究 |
| 42 | 室伏 重信 | 58年短期 | 陸上競技(投てき) | 昭和58年10月16日 ～昭和59年10月4日 | アメリカ ロサンゼルス | カリフォルニア大学 ロサンゼルス | アメリカ投てき選手を中心としたトレーニング および技術研究 |
| 43 | 荒木田 裕子 | 58年短期 59年短期 | バレーボール | 昭和58年10月12日 ～昭和60年10月30日 | スイス ドイツ | スイスバレーボール連盟 西ドイツバレーボール連盟 | ヨーロッパ諸国のバレーボール戦術 技術 研修と情報収集 |
| 44 | 細谷 治朗 | 59年長期 | ウエイトリフティング | 昭和60年1月15日 ～昭和62年1月10日 | ハンガリー ブタペスト | タタバニアスポーツクラブ ハンガリーナショナルチーム | ウエイトリフティング理論、クラブ組織論、育成 システム、コーチシステム |
| 45 | 富山 英明 | 59年短期 | レスリング (フリースタイル) | 昭和59年12月16日 ～昭和60年12月15日 | アメリカ アイオワ州 | アイオワ州立大学 | レスリング競技のコーチ学 |
| 46 | 田村 脩 | 59年短期 | サッカー | 昭和59年9月19日 ～昭和60年9月24日 | ハンガリー ブタペスト | ハンガリー大学他 | サッカーの指導方法および実践 |
| 47 | 古川 年正 | 59年短期 | スキー(アルペン) | 昭和59年10月25日 ～昭和60年10月21日 | アメリカ バーモント | アメリカ・スキー ナショナルチーム | アルペン競技における運動構造と技術分析 |
| 48 | 本間 三和子 (旧姓:元好) | 60年短期 | 水泳 (シンクロナイズドスイミング) | 昭和60年8月15日 ～昭和61年8月23日 | カナダ カルガリー | アクア・ベル シンクロナイズドスイミング カルガリー大学 | シンクロナイズドスイミングのコーチ法 |
| 49 | 永井 純 | 60年短期 | 陸上競技(中距離) | 昭和60年11月16日 ～昭和61年11月15日 | オーストラリア メルボルン | メルボルン大学 | 陸上競技のコーチング法 |
| 50 | 福里 修誠 | 60年短期 | カヌー | 昭和60年10月8日 ～昭和61年10月3日 | ドイツ デュセルドルフ | 西ドイツカヌー協会 | カヌーの指導法と双方漕法 |
| 51 | 山下 泰裕 | 61年短期 | 柔道 | 昭和61年8月25日 ～昭和62年8月26日 | イギリス ロンドン | イギリス柔道連盟 | 英国及びヨーロッパ各国の柔道強化対策 と指導法 |
| 52 | 山口 芳忠 | 61年短期 | サッカー | 昭和61年10月24日 ～昭和62年10月30日 | ドイツ ミュンヘン | 西ドイツサッカー協会 F. C. バイエルン ミュンヘン | 西独プロサッカーにおける指導方法及び ゲームの戦い方 |
| 53 | 市村 忠 | 61年短期 | ライフル射撃 | 昭和61年11月9日 ～昭和62年11月8日 | ドイツ ヴイスバーデン | 西ドイツ射撃協会 国立射撃学校 | ライフル射撃における力学及び心理学的 要素についての個人間の差異の解析に関 する研究 |
| 54 | 具志堅 孝司 | 62年長期 | 体操 | 昭和62年9月17日 ～平成元年9月4日 | ドイツ チュービンゲン | チュービンゲン大学 | 体操競技の指導方法 |
| 55 | 萩原 千春 | 62年短期 | ボクシング | 昭和62年10月1日 ～昭和63年10月5日 | アメリカ クラマスフォール | オレゴン工科大学 | アメリカにおけるボクシングのトレーニング 法 |
| 56 | 宮下 憲 | 62年短期 | 陸上競技(障害) | 昭和62年8月26日 ～昭和63年8月29日 | ドイツ ケルン | ケルン・ドイツ体育大学 | ハードル種目に関する技術・トレーニング 方法論の研究 |
| 57 | 石黒 建吉 | 62年短期 | 馬術 | 昭和62年11月12日 ～昭和63年11月12日 | イギリス ウィストン | アッジロープファーム トレーニングセンター | 人馬の育成・審判員、翻訳、乗馬育成に 関する研修・調査 |
| 58 | 高橋 繁浩 | 63年短期 元年短期 | 水泳(競泳) | 昭和63年10月14日 ～平成2年9月16日 | アメリカ コロラドスプリングス | コロラドスプリングス スポーツ科学研究所 | 運動生理学を中心に水泳の科学的トレー ニング及びコーチングについて |
| 59 | 須賀 健二 | 63年短期 | 卓球 | 昭和63年10月13日 ～平成元年10月8日 | イギリス ヘスティング | 国際卓球連盟 | 卓球コーチ学研修及び国際卓球連盟に ついて |
| 60 | 高田 祐司 | 63年短期 | レスリング (フリースタイル) | 昭和63年11月5日 ～平成元年10月26日 | アメリカ ペンシルバニア | ペンシルバニア大学 | レスリングのトレーニング方法、指導法及び 科学性について |
| 61 | 八木 弘和 | 元年長期 | スキー | 平成元年11月11日 ～平成3年9月18日 | オーストリア ザールフェルデン | オーストリア スキー連盟 | ジャンプ一流国の強化システムとトレー ニング方式の研修 |
| 62 | 物故 吉田 雅美 | 元年短期 | 陸上競技(やり投) | 平成元年9月15日 ～平成2年9月14日 | アメリカ シアトル | ワシントン大学 | 投てき競技者に必要な基礎的トレーニング 法、栄養学、素材発掘の要点等の研修 |
| 63 | 坂本 弘 | 元年短期 | 水泳(競泳) | 平成元年10月25日 ～平成2年10月24日 | アメリカ コーバリス | オレゴン州立大学 | 競技者の指導テクニック及び泳法テク ニック |
| 64 | 田村 伸也 | 元年短期 | テニス | 平成元年10月3日 ～平成2年10月2日 | アメリカ フロリダ | Harry Homman Tennis Camp | テニスコーチ学の全般についての研修 |
| 65 | 宮原 厚次 | 元年短期 | レスリング | 平成元年11月1日 ～平成2年10月31日 | ドイツ フランクフルト | 西ドイツ レスリング協会 | グレコローマンスタイル技術研修及びコー チ学研修 |
| 66 | 三宅 義信 | 元年短期 | ウエイトリフティング | 平成元年11月6日 ～平成2年11月2日 | アメリカ サンフランシスコ | アメリカ ウエイトリフティング協会 | ウエイトリフティングのコーチ学、スポーツ クラブ組織におけるシステムと指導方法、軍 隊における選手指導とそのシステム |

| | 氏名 | 研修区分 | 競技名 | 研修期間 | 国名・都市名 | 研修施設名等 | 研修内容 |
|----|-------------------|--------------|-----------------------|---------------------------|--------------------|--|--|
| 67 | 細川 伸二 | 元年短期 | 柔道 | 平成元年11月4日 ～平成2年11月3日 | フランス パリ | フランス柔道連盟 | フランスを中心としたヨーロッパにおける科学的トレーニングの理論を含む選手強化の現状と比較検討及び社会体育としての普及発展状況とその指導方法について |
| 68 | 蘭 和真 | 元年短期 | バドミントン | 平成元年10月10日 ～平成2年10月9日 | イギリス ロンドン | 英国バドミントン協会 | イギリスを中心としたヨーロッパ各国の選手強化策、特にオリンピック対策(体制、組織、方法)の調査 |
| 69 | 鈴木 省三 | 元年短期 | ボブスレー | 平成元年12月10日 ～平成2年12月9日 | カナダ カルガリー | カルガリー大学 | 医・科学的サポートの現状、選手育成システム、トレーニング計画と年間計画 |
| 70 | 加納 弥生 | 2年短期 | 体操 | 平成2年9月26日 ～平成3年9月19日 | アメリカ | ユタ大学 | 体操競技の指導方法(コロログラフィー)と選手育成システム |
| 71 | 西村 誠司 | 2年短期 | 空手道 | 平成2年11月1日 ～平成3年10月31日 | アメリカ シアトル | アメリカ空手道連盟 | アメリカ大陸の空手道近代技術の研究 |
| 72 | 水野 智佳子 (旧姓:中森) | 2年短期 | 水泳(競泳) | 平成2年10月27日 ～平成3年10月26日 | アメリカ コロラドスプリングス | USOCスポーツ科学研究所 | 競技者の泳法及び指導法 |
| 73 | 田中 京 | 3年長期 | 水泳 (シンクロナイズドスイミング) | 平成3年9月12日 ～平成5年9月11日 | アメリカ | Walnut Creek Aquanuts Synchronized Swimming・Club | ウォールナットクリークでの実践トレーニング方法及びコーチング研修他 |
| 74 | 秋山 エリカ | 3年短期 | 体操(新体操) | 平成3年10月5日 ～平成4年8月15日 | ロシア | Р е т н о й В о к з а л (Д и н а м о) М о с к в а | 新体操の指導方法及びソビエトにおける選手育成システムの研修 |
| 75 | 田嶋 幸三 | 3年短期 | サッカー | 平成3年10月7日 ～平成4年9月27日 | ドイツ イタリア | サンブドリア ジェノバ他 | サッカー選手の一貫指導、特に10～18歳迄のトップ選手の指導システムの研修 |
| 76 | 松岡 義之 | 3年短期 | 柔道 | 平成3年11月8日 ～平成4年11月7日 | アメリカ | アメリカ柔道連盟(VSJF)他 | アメリカにおける科学的トレーニング理論・方法を含む選手強化対策の現状と比較検討、社会体育としての柔道の普及発展状況とその指導方法について研修 |
| 77 | 前原 正浩 | 3年短期 | 卓球 | 平成3年9月16日 ～平成4年9月15日 | イギリス | 国際卓球連盟 | イギリスを中心としたヨーロッパ各国卓球協会の指導体制、強化体制、トレーニング方法の研修 |
| 78 | 勝部 典子 | 3年短期 | 武術太極拳 | 平成3年11月27日 ～平成4年11月26日 | 中国 北京 | 北京体育学院 | 武術競技「南拳」の競技技術及びコーチングメソッドを北京市、中国武術研究会にて研修 |
| 79 | 佐久本 嗣男 | 3年短期 | 空手道 | 平成3年11月3日 ～平成4年11月2日 | ドイツ | ドイツ トレーナーアカデミー他 | ヨーロッパにおける空手道近代トレーニングの実態を視察調査、研究するとともにその指導法の研修 |
| 80 | 北島 光則 | 3年短期 | スキー(コンパインド) | 平成3年6月20日 ～平成4年6月19日 | ノルウェー | ノルウェー スキー連盟他 | ノルデックコンパインド競技指導技術の研究とコーチングをノルウェーナショナルチームにおいて研修 |
| 81 | 田中 幹保 | 4年長期 | バレーボール | 平成4年9月20日 ～平成6年8月15日 | アメリカ イタリア | アメリカ ナショナルチーム イタリアプロリーグ他 | 世界最強イタリアチームの技術、戦術の研究と修得 イタリアリーグの運営システムの研究、アメリカのスポーツ医学から見た選手強化策 |
| 82 | 田口 隆 | 4年短期 | ハンドボール | 平成4年11月16日 ～平成5年11月15日 | ドイツ | ケルン体育大学他 | ヨーロッパでのトレーニング指導方法、理論の研修及び新戦術の研究 |
| 83 | 山口 香 | 4年短期 | 柔道 | 平成5年2月15日 ～平成6年2月14日 | イギリス | ハイウイカム柔道センター | イギリス柔道の強化の実態他 |
| 84 | 筒井 大助 | 4年短期 | 野球 | 平成4年8月31日 ～平成5年8月30日 | アメリカ | ジョージア南大他 | アメリカ式ベースボールの考察 |
| 85 | 野地 照樹 | 5年短期 | サッカー | 平成5年12月8日 ～平成6年12月7日 | イギリス | イブスウィッチ フットボールクラブ | イングランドサッカーのコーチング イングランドサッカーの指導者養成 |
| 86 | 齋藤 一雄 | 5年短期 | 相撲 | 平成5年10月3日 ～平成6年10月2日 | オーストラリア | オーストラリア相撲連盟 | オーストラリアのタレント発掘方法とジュニアからトップまでの選手育成システム、および体力強化の実情等についての研修 |
| 87 | 中西 英敏 | 5年短期 | 柔道 | 平成5年12月21日 ～平成6年12月20日 | イギリス | エジンバラクラブ | 英国および欧州を中心に、欧州柔道の技術と指導法の研究および指導体制、強化体制ならびにトレーニング方法の研修(強化現状把握・指導体系・練習体系・強化システム) |
| 88 | 金坂 広幸 | 5年短期 | ライフル射撃 | 平成5年10月31日 ～平成6年10月30日 | ドイツ | U、Sオリンピック シューティングセンター | エア・ライフル、スモール・ライフル射撃の指導技術およびメンタルトレーニング |
| 89 | 成田 寛志 | 5年短期 | 空手道 | 平成5年10月23日 ～平成6年10月22日 | アメリカ | ジョージタウン大学 | 選手強化法を含むスポーツ医学全般の研修 空手道における動作の分析 脊椎のスポーツ傷害の診断と治療の研修 |
| 90 | 清野 勝 | 5年短期 | アイスホッケー | 平成5年8月26日 ～平成6年8月25日 | カナダ | カルガリー・フレイムス(NHL)他 | カナダナショナルチームのスタッフとして、アイスホッケーのコーチ学、心理学、技術の習得 |
| 91 | 後藤 浩二郎 | 5年長期 | 馬術 | 平成5年11月18日 ～平成7年11月17日 | フランス ル・マン | ル・マン乗馬クラブ他 | 総合馬術競技に係わる選手の育成と競技馬匹の調教 |
| 92 | 青戸 慎司 | 6年短期 | 陸上競技 | 平成6年11月7日 ～平成7年11月6日 | アメリカ コロラド | コロラド大学 ボルダール校 | 陸上競技、主として短距離走のトレーニングについて研修し実践的にトレーニングを積み競技力向上のための指導法を研究する |
| 93 | 栗山 浩司 | 6年短期 | リュージュ | 平成6年10月16日 ～平成7年10月15日 | ドイツ | ドイツ ボブスレー・リュージュ連盟 (DBSV) | リュージュ競技の科学的なトレーニングシステムの現状、ジュニア選手の発掘および選手育成プログラムについて |
| 94 | 緒方 茂生 | 6年短期 7年短期 | 水泳 | 平成6年11月14日 ～平成8年11月22日 | アメリカ ミシガン州他 | ミシガン大学 アメリカ水泳連盟他 | アメリカの水泳とコーチングの実習 |
| 95 | 佐藤 満 | 6年長期 | レスリング | 平成6年11月17日 ～平成8年11月16日 | アメリカ ペンシルバニア | ペンシルバニア州立大学 | アメリカレスリング協会のシステムの研究トレーニング指導法及び処方の研究レスリング技術の研究 |
| 96 | 梶谷 信之 | 7年短期 | 体操 | 平成7年9月1日 ～平成8年8月29日 | アメリカ サンフランシスコ | スタンフォード大学 | 体操競技の指導方法について選手育成システムについて |
| 97 | 東根 明人 | 7年短期 | ハンドボール | 平成7年8月30日 ～平成8年8月29日 | ドイツ ライプチヒ | ライプチヒ大学 | ハンドボール競技におけるトレーニングコーチ方法全般について |
| 98 | 大門 宏 | 7年短期 | 自転車 | 平成8年2月2日 ～平成9年2月1日 | イタリア | スポーツグループエキップ93 | ロードレースの新しい技術、高度な指導技術の研究開発 諸外国の競技力の分析・戦術・戦法について |
| 99 | 勝田 隆 | 7年短期 | ラグビー | 平成7年9月25日 ～平成8年9月24日 | イギリス | イングランド・ラグビー フットボール・ユニオン | 最新ラグビーとコーチングの理論と実際についてラグビー先進国の強化システムと内容について |

| | 氏名 | 研修区分 | 競技名 | 研修期間 | 国名・都市名 | 研修施設名等 | 研修内容 |
|-----|--------|----------------|--------------------|-----------------------------|--------------------------|---|--|
| 100 | 佐藤 晃 | 7年長期 | スキー (スペシャルジャンプ) | 平成7年10月25日 ～平成9年10月25日 | フィンランド | クオピオ市 ブイヨスキークラブ | フィンランドジャンプトレーニング内容指導法(ジュニア含む) |
| 101 | 内田 孝男 | 8年短期 | 陸上競技 | 平成8年9月30日 ～平成9年9月25日 | オーストラリア | オーストラリア 国立スポーツ研究所(AIS) キャンベラ | 各種測定、トレーニングの研修 コーチングの実施研修 |
| 102 | 西野 真一 | 8年短期 | テニス | 平成8年10月31日 ～平成9年10月30日 | アメリカ | ウィロウツリーテニスクラブ他 | アメリカのジュニア育成システムの環境医療とデータの重要性アメリカのテニス界について |
| 103 | 杉藤 洋志 | 7年短期 8年短期 | ボート | 平成7年9月1日 ～平成9年8月31日 | カナダ 他 | カナダ国立コーチング研修所 | コーチングの実践研修 |
| 104 | 田辺 陽子 | 8年短期 | 柔道 | 平成8年11月24日 ～平成9年11月25日 | イギリス スコットランド | クサクク柔道クラブ | イギリスの柔道強化策及び環境について |
| 105 | 佐藤 浩明 | 9年短期 | バレーボール | 平成9年10月1日 ～平成10年9月28日 | オーストラリア キャンベラ市 | The Australian Institute of Sport(AIS) | オーストラリア・スポーツ研究所の心理的支援体制の調査 |
| 106 | 赤石 光生 | 9年短期 | レスリング | 平成9年10月23日 ～平成10年10月30日 | アメリカ アリゾナ州テンピー市 | ARIZONA STATE UNIVERSITY | アメリカ合衆国が、世界へ向けたコーチングの実習 |
| 107 | 松井 幸嗣 | 9年短期 | ハンドボール | 平成9年10月23日 ～平成10年10月22日 | ドイツ ケルン | ドイツスポーツ大学ケルン | ドイツにおけるチーム強化のための練習法・指導法と強化対策の実施及び指導者の育成 |
| 108 | 岡田 弘隆 | 9年短期 | 柔道 | 平成9年10月6日 ～平成10年9月30日 | イギリス ロンドン | 武道会 | ヨーロッパ柔道のトレーニング方法及びコーチングについて |
| 109 | 二宮 秀夫 | 9年短期 | 武術太極拳 | 平成9年9月26日 ～平成10年9月25日 | 中国 北京 | 北京体育大学 | 長拳三種目・武術全般のトレーニング法 |
| 110 | 鈴木 大地 | 9年長期 | 水泳 | 平成10年2月4日 ～平成12年2月3日 | アメリカ マサチューセッツ州 | ハーバード大学 アメリカ水泳連盟 他 | アメリカにおける競泳のコーチングの実習 |
| 111 | 米沢 徹 | 10年短期 | テニス | 平成10年10月31日 ～平成11年10月30日 | フランス アキテーヌ州 アルカッション市 | アルカッションテニスクラブ | フランスの指導法と練習内容の把握、フランスシステムの把握、世界レベルのテニス研究、ヨーロッパテニスの研究 |
| 112 | 瀬尾 京子 | 9年短期 10年短期 | 体操 | 平成9年10月5日 ～平成11年10月4日 | アメリカ オクラホマ州 オクラホマ市 | Dynamo Gymnastics Club | アメリカでの体操競技における指導方法 |
| 113 | 本 博国 | 10年短期 | ボクシング | 平成10年9月8日 ～平成11年9月6日 | ウズベキスタン タシケント市 | “DINAMO”STADIUM PUSHKIN SQUARE 他 | 科学的トレーニング、指導法、栄養管理 |
| 114 | 持田 達人 | 10年短期 | 柔道 | 平成10年11月10日 ～平成11年10月31日 | フランス パリ | INSEP(国立スポーツ体育研究所) | フランスの国立スポーツ、体育研究所の指導体系 |
| 115 | 土江 寛裕 | 10年長期 | 陸上競技 | 平成11年1月15日 ～平成13年1月13日 | オーストラリア シドニー・キャンベラ | NSW Institute of Sport, Australian Institute of Sport(AIS) | オリンピック地元開催に向けた強化体制と、競技力向上のためのトレーニング方法の習得 |
| 116 | 藤井 彌 | 11年長期 | ライフル射撃 | 平成11年10月29日 ～平成13年10月27日 | フランス パリ | フランス射撃協会 | ジュニア期からの一貫指導システムの研究 |
| 117 | 菅野 範弘 | 11年短期 | スキー(ジャンプ) | 平成11年10月3日 ～平成12年10月2日 | スロベニア ブレッド市 他 | SLOVENIA SMUCARSKI KLUB TRIGLAV KRANJ | スロベニアにおけるスキージャンプの強化システム、トレーニング指導方法、転載におけるコンディショニング |
| 118 | 三浦 華子 | 11年短期 | 体操 | 平成11年8月10日 ～平成12年8月8日 | アメリカ ボイシー市 | Bronco Elite Gymnastics Club Boise State University(BSU) | アメリカ体操競技におけるジュニア、大学生の指導方法 |
| 119 | 松本 真也 | 11年短期 | セーリング | 平成11年12月20日 ～平成12年12月18日 | アメリカ アナポリス | United States Naval Academy | セーリング先進国のアメリカ合衆国におけるコーチング研修及び実態調査 |
| 120 | 玉村 健次 | 11年短期 | ハンドボール | 平成11年10月12日 ～平成12年10月10日 | スウェーデン イェーテボリ市 | IK Savehof Tus Shutterwald | 北欧のハンドボール技術におけるチーム強化のための練習法・指導法、コーチング全般 |
| 121 | 増地 千代里 | 11年短期 | 柔道 | 平成11年9月11日 ～平成12年9月12日 | イギリス ロンドン | 武道会、ハイウィカム柔道センター キャンベラ柔道クラブ | イギリスを中心としたヨーロッパ柔道のトレーニング方法及びコーチングについて |
| 122 | 山本 巧 | 11年短期 | ラグビー | 平成11年6月14日 ～平成12年6月10日 | イギリス ケンブリッジ | Cambridge University Rugby Union Football Club 他 | ラグビー先進国の強化体制及びコーチングに関する研修 |
| 123 | 畠田 好章 | 12年長期 | 体操 | 平成12年10月28日 ～平成14年10月27日 | アメリカ カリフォルニア | スタンフォード大学 | アメリカにおけるトップ選手への指導法及び練習環境や強化育成方法の研究 |
| 124 | 青柳 徹 | 12年短期 13年短期 | スケート(スピード) | 平成12年8月27日 ～平成14年9月12日 | オランダ フローニンゲン市 | オランダスケート連盟 | スピードスケート王国・オランダにおけるコーチングスキルの習得及び選手強化体制の見極め |
| 125 | 渡辺 理貴 | 12年短期 | 卓球 | 平成12年9月14日 ～平成13年9月9日 | イギリス ノッティンガム | イギリス卓球協会 他 | ヨーロッパのクラブシステムとコーチング |
| 126 | 金野 潤 | 12年短期 | 柔道 | 平成12年9月10日 ～平成13年9月9日 | アメリカ コロラドスプリングス | アメリカ柔道連盟 | USOCでの格闘技グループのコーチング方法アメリカ柔道連盟の強化システム |
| 127 | 小島 啓民 | 12年短期 | 野球 | 平成12年10月13日 ～平成13年10月10日 | アメリカ キューバ | スタンフォード大学 サンタクララ大学 他 | アメリカ大学野球トップのスタンフォード大学チーム、キューバのナショナルチームのコーチング |
| 128 | 田中 茂 | 13年長期 | ハンドボール | 平成13年8月18日 ～平成15年8月7日 | スペイン バルセロナ | カタルーニャハンドボール協会 | スペインのハンドボール技術及び練習法、指導法の習得 |
| 129 | 長井 淳子 | 13年短期 | 柔道 | 平成13年9月24日 ～平成14年9月23日 | イギリス バッキンガムシャー | National Judo Academy, Cambry Judo Club, High Wycombe Judo Centre | イギリスを中心としたヨーロッパ柔道の現状と選手強化の体制、指導法について |
| 130 | 三野 卓哉 | 13年短期 | ライフル射撃 | 平成13年9月17日 ～平成14年8月11日 | ドイツ ウィスバーデン | ドイツ射撃協会 ブルガリア射撃協会 | 仕事と競技を両立することができるシステムの調査、ならびにそのシステムによる選手への指導方法 |
| 131 | 神庭 裕里 | 13年短期 | 武術太極拳 | 平成13年10月19日 ～平成14年10月18日 | 中国 北京 | 北京体育大学 | 長拳3種及び武術全般のコーチ研修 |
| 132 | 佐藤 吉朗 | 13年短期 | トライアスロン | 平成14年1月19日 ～平成15年1月20日 | オーストラリア キャンベラ | Australian Institute of Sport | ASIをトレーニング拠点として活動しているジュニアナショナルチームに帯同 |

| | 氏名 | 研修区分 | 競技名 | 研修期間 | 国名・都市名 | 研修施設名等 | 研修内容 |
|-----|--------|----------------|-----------------------|---|---------------------|--|--|
| 133 | 斗澤 由香子 | 13年短期 14年短期 | スキー | 平成13年8月14日 ～平成14年8月28日 平成14年11月5日 ～平成15年12月27日 | カナダ ヴィクトリア | National Coaching Institute(B,C) | フリースタイルスキーに関するコーチングの実戦研修 |
| 134 | 植田 実 | 14年長期 | テニス | 平成14年12月9日 ～平成17年1月23日 (平成16年7月7日 ～8月28日休止) | スペイン バルセロナ | サンチェス&カサル テニスアカデミー | コーチングの実践研修 |
| 135 | 吉田 孝久 | 14年短期 | 陸上競技 | 平成14年7月27日 ～平成15年7月26日 | イギリス レスターシャー | ラフバラ大学UK陸連ハイパフォーマンスセンター(HIPC) | 跳躍種目コーチング技能の修得 |
| 136 | 岩崎 恭子 | 14年短期 | 水泳 | 平成14年10月4日 ～平成15年9月30日 | アメリカ ロサンゼルス | ミッションビエホ・ナグドーズ・スイミングクラブ | ジュニアコーチングの実戦研修 |
| 137 | 菅原 リサ | 14年短期 | 体操 | 平成14年8月31日 ～平成15年8月31日 | オーストラリア キャンベラ | Australian Institute of Sport | コーチングの実践研修 |
| 138 | 和田 貴志 | 14年短期 15年短期 | スケート(スピード) | 平成14年7月25日 ～平成15年7月24日 平成15年9月1日 ～平成16年8月31日 | アメリカ ソルトレークシティ | ユタ・オリンピックオーバル | コーチング及び強化システム研修 |
| 139 | 嘉戸 洋 | 14年短期 | レスリング | 平成14年8月16日 ～平成15年7月21日 | ウクライナ キエフ | ウクライナ国立スポーツ専門大学 | コーチングの実践研修 |
| 140 | 中村 行成 | 14年短期 | 柔道 | 平成14年8月18日 ～平成15年8月17日 | イギリス エジンバラ | イギリス柔道連盟及びEdinburgh Club | ヨーロッパ柔道のトレーニング方法及び コーチングについて |
| 141 | 松永 里絵子 | 15年長期 | 体操(新体操) | 平成15年10月5日 ～平成17年10月4日 | カナダ バンクーバー | War Memorial Gymnasium | 選手強化育成システム及びコーチングの 実戦研修 |
| 142 | 林 享 | 15年短期 | 水泳 | 平成15年10月16日 ～平成16年10月15日 | アメリカ バークレー | カリフォルニア大学バークレー校 | コーチング及びトレーニング理論の研修 |
| 143 | 橋崎 教子 | 15年短期 | 柔道 | 平成15年9月19日 ～平成16年9月18日 | アメリカ オマハ | Offutt Air force Base Judo Team | コーチング及びトレーニング方法の研修 |
| 144 | 近野 義人 | 15年短期 | 陸上競技 | 平成16年1月19日 ～平成17年1月18日 | アメリカ デーヴィス | カリフォルニア大学デーヴィス校 | 中距離トレーニング及びコーチング研修、 バイオメカニクス研究 |
| 145 | 河野 正和 | 15年短期 | 卓球 | 平成15年9月23日 ～平成16年9月22日 | イギリス ノッキンガム | 英国ナショナルトレーニングセンター、イギリス卓球協会 | 英国及び欧州各国の卓球コーチング システム、クラブ運営システムの研修 |
| 146 | 木村 孝洋 | 15年短期 | サッカー | 平成15年8月1日 ～平成16年7月31日 | イギリス ロンドン | アーセナル | 若手有望選手の指導・育成方法の研修 |
| 147 | 坂井 寿如 | 15年短期 | アイスホッケー | 平成15年8月6日 ～平成16年8月5日 | カナダ エドモントン | Concordia大学 | コーチングの実戦研修 |
| 148 | 山田 永子 | 16年長期 | ハンドボール | 平成16年8月1日 ～平成18年7月12日 | ノルウェー オスロ | Bekkelaget Sport Club | ハンドボールの指導法、強化システムの研 修 |
| 149 | 中村 兼三 | 16年短期 | 柔道 | 平成16年10月12日 ～平成17年11月23日 | イギリス ロンドン | Budokwai柔道クラブ | コーチング、ナショナルチームとの交流 |
| 150 | 橋口 美穂 | 16年短期 | 体操 | 平成16年11月28日 ～平成17年11月30日 | オーストラリア ブリスベン | Moreton Bay College | ジュニア選手の育成、ナショナル強化選手 の指導方法、環境施設運営面等の研修 (Moreton Bay Collegeで研修) |
| 151 | 山田 晃豊 | 16年短期 | バレーボール | 平成16年9月29日 ～平成19年9月2日 | イタリア ラベンナ | イタリア女子バレーボール・ナショナル ユースチーム(CLUB ITALIA) | 世界トップレベルのセリエAを中心に ヨーロッパトップリーグの視察と コーチング、チームプレーの研修 |
| 152 | 立花 美哉 | 17年長期 | 水泳 (シンクロナイズドスイミング) | 平成17年10月13日 ～平成19年11月12日 | アメリカ サンタクララ | Santa Clara Aquamaid Synchronized Swim Club | 語学研修を主とし、シンクロの歴史の深い アメリカで指導を中心にスポーツマネジ メントを学ぶ |
| 153 | 今村 文男 | 17年短期 | 陸上競技 | 平成17年9月9日 ～平成18年9月1日 | イタリア サルッツォ | Scuola di Marcia e degli sport in Saluzzo | 競歩選手におけるトレーニング方法とコー チングに関する研修 |
| 154 | 原田 睦巳 | 17年短期 | 体操 | 平成17年9月13日 ～平成18年9月11日 | アメリカ バロアルト | Men's Gymnastics Arrillage Family Center | 選手強化に関する指導方法の研修およ び、大学組織の競技運営方法の比較の調 査 |
| 155 | 阿武 教子 | 17年短期 | 柔道 | 平成17年8月25日 ～平成18年8月24日 | フランス パリ | INSEP(国立スポーツ体育研究所) | 柔道競技人口が世界一のフランスにおい ての指導方法や他の欧州各国の柔道事 情を学ぶ |
| 156 | 工藤 昌巳 | 18年長期 | スキー(アルペン) | 平成18年5月26日 ～平成20年5月24日 | オーストリア インスブルック | オーストリアスキーチーム帯同 | 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 |
| 157 | 谷澤 英彦 | 18年短期 | テニス | 平成18年11月30日 ～平成19年11月29日 | オーストラリア ゴールドゴースト | パットキャッシュインターナショナル テニスアカデミー | ジュニアからプロ選手までの指導方法 |
| 158 | 松本 洋 | 18年短期 | バレーボール | 平成18年11月30日 ～平成18年12月27日 | ブラジル リオデジャネイロ | Centro de desenvolvimento de Voleibol | ブラジルバレーボールの強化システムとス キル、プロフェッショナルリーグの現状につ いて |
| 159 | 岡崎 直人 | 18年短期 | フェンシング | 平成18年11月20日 ～平成19年11月19日 | フランス パリ | INSEP(国立スポーツ体育研究所) | トレーニング方法全般の修得およびマネー ジメント |
| 160 | 稲田 法子 | 19年長期 | 水泳 | 平成19年12月16日 ～平成21年12月14日 | アメリカ アリゾナ フェニックス | Brophy College Preparatory | アシスタントとしてトレーニング方法を学ぶ |
| 161 | 佐々木 耕司 | 19年短期 | スキー(スノーボード) | 平成19年8月26日 ～平成20年8月24日 | カナダ カルガリー | National Coaching Institute Calgary | コーチング技術、トレーニング方法を習得し施設 を視察、カナダのコーチングシステムやその構築 背景を研究 |
| 162 | 村田 由香里 | 20年長期 | 体操(新体操) | 平成20年12月18日～ 平成22年12月18日帰国予 定 | ロシア イルクーツク | ディナモスポーツクラブ | ロシア新体操の選手育成システム及び指 導方法について学ぶ |
| 163 | 井上 康生 | 20年長期 | 柔道 | 平成21年1月11日～ 平成23年1月10日帰国予定 | イギリス エジンバラ | イギリス柔道連盟 | 英語研修及びイギリスを拠点として、ヨー ロッパにおける柔道指導法及びヨーロッパ 各国の柔道事情を学ぶ |
| 164 | 山崎 一彦 | 20年短期 | 陸上競技 | 平成20年9月20日 ～平成21年9月19日 | イギリス レスター | ラフバラ大学 | イギリスのオリンピック強化システムと対策 の調査およびコーチングを学ぶ |

| | 氏名 | 研修区分 | 競技名 | 研修期間 | 国名・都市名 | 研修施設名等 | 研修内容 |
|-----|--------|-------|----------------|---------------------------------|-------------------|---------------------------------|--|
| 165 | 猿澤 真治 | 20年短期 | サッカー | 平成20年8月13日 ～平成21年8月5日 | フランス クレヌフォンテーヌ | フランスナショナルフットボールクラブ | フランスナショナルフットボール学院にて、U-13～15年代の育成プログラム全般を学ぶ |
| 166 | 白幡 圭史 | 20年短期 | スケート(スピード) | 平成20年6月1日 ～平成21年5月31日 | オランダ フローニンゲン | ハーレンフェーン室内リンク | スピードスケートコーチングテクニックおよび選手強化、選手育成システムを学ぶ |
| 167 | 中垣内 祐一 | 21年長期 | バレーボール | 平成21年8月3日～ 平成23年8月2日帰国予定 | アメリカ アナハイム | アメリカバレーボールトレーニングセンター | 世界トップレベルの指導法習得 |
| 168 | 沖 美穂 | 21年長期 | 自転車 | 平成21年5月9日～ 平成23年5月8日帰国予定 | イタリア ベルガモ | Selle Italia-Ghezzi | 自転車コーチング技術・語学研修及びイタリアサイクリングコーチングライセンスの習得 |
| 169 | 中村 さなえ | 21年短期 | ボート | 平成21年9月9日～ 平成22年9月8日帰国予定 | ドイツ ボツダム | Olympia Stutz Punkt Brandenburg | ナショナルチームのマネジメント、コーチング、選手育成システム、選手選考方法、コーチ育成プログラムを研修 |
| 170 | 小林 敦 | 21年短期 | バレーボール | 平成21年7月22日～ 平成22年7月21日帰国予定 | アメリカ アナハイム | アメリカバレーボールトレーニングセンター | 各国シニア・ジュニア等トップチームの合宿にて指導者としての研修を行い、指導法、強化システムについて学ぶ |
| 171 | 上村 美揮 | 21年短期 | 体操(体操競技) | 平成22年2月27日～ 平成23年2月26日帰国予定 | アメリカ テキサス | Bela Karolyi Gymnastics Center | アメリカ体操界のジュニア育成システム及びその指導方法について学ぶ |
| 172 | 神野 由佳 | 21年短期 | スケート(ショートトラック) | 平成21年4月27日～ 平成22年4月26日帰国予定 | カナダ カルガリー | Calgary Olympic Oval | ショートトラックにおける指導方法及び選手強化、選手育成システムについて |
| 173 | 中村 健一 | 21年短期 | セーリング | 平成22年3月31日～ 平成23年3月30日帰国予定 | イギリス サザンプトン | Royal Yachting Association | ユース世代の育成・強化について学ぶ |
| 174 | 上原 茉莉 | 21年短期 | カヌー | 平成21年10月11日～ 平成22年10月10日帰国予定 | ドイツ マグデブルク | ドイツカヌー連盟 | 日本カヌー界のレベルアップとロンドンオリンピックでメダルを獲得するための技術・トレーニング方法を研修する |

※平成22年1月現在

**スポーツ指導者海外研修事業
平成21年度帰国者報告書**

発行日 平成22年3月31日

編集・発行 財団法人 日本オリンピック委員会
〒150-8050

東京都渋谷区神南1-1-1 岸記念体育館

TEL03-3481-2230 FAX03-3481-2282

