

# スポーツ指導者海外研修事業

## 平成22年度帰国者報告書



公益財団法人 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22年度帰国者報告書目次

## 平成20年度長期派遣（2年）

村田由香里（体操／新体操）	3
井上 康生（柔道／男子）	17

## 平成21年度長期派遣（2年）

沖 美穂（自転車／ロード）	25
---------------	----

## 平成21年度短期派遣（1年）

中村さなえ（ボート）	35
小林 敦（バレーボール／男子）	57
上村 美揮（体操／女子）	85
神野 由佳（スケート／ショートトラック）	97
中村 健一（セーリング）	111
上原 茉莉（カヌー）	129

### ○平成20年度 長期派遣（2年） 2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 体操 (新体操)	村田由香里 <small>ムラタ ユカリ</small>	00 シドニーオリンピック 5位 04 アテネオリンピック 18位 05 世界選手権大会 15位 01～06 全日本選手権 6連覇	ロシア (イルクーツク)	平成20年12月19日 ～平成22年12月18日	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。
2 柔道 (男子)	井上 康生 <small>イノウエ コウセイ</small>	00 シドニーオリンピック 1位 99～03 世界柔道選手権大会 3連覇 99～03 全日本柔道選手権大会 3連覇	イギリス (エジンバラ)	平成21年1月11日 ～平成23年1月10日	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。

### ○平成21年度 長期派遣（1年） 1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 自転車 (ロード)	沖 美穂 <small>オキ ミホ</small>	08 北京オリンピック出場 04 アテネオリンピック出場 00 シドニーオリンピック出場 98～08 全日本選手権11連覇	イタリア (ベルガモ)	平成21年5月9日 ～平成23年3月31日	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。

○平成21年度 短期派遣（1年）6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	ボート 中村さなえ ナカムラ サナエ	08 U23世界選手権・ワールド カップ・世界選手権帯同 07 国民体育大会石川県 成年男子監督 87 全日本新人選手権 シングルスカル 準優勝 87 全日本女子選手権 ダブルスカル 準優勝	ドイツ (ポツダム)	平成21年9月9日 ～平成22年9月8日	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。
2	バレーボール (男子) 小林 敦 コバヤシ アツシ	06～東レアローズコーチ 04 オリンピック最終予選日本代表 03 ワールドカップ出場 02 世界選手権出場	アメリカ (アナハイム)	平成21年7月22日 ～平成22年7月20日	アメリカ男子ナショナルチーム のキャンプ地において、男子 ナショナルチームをはじめ、各 国トップチームの合宿にて研 修を行う。また、アメリカ国内 の強豪チームの指導法、強化 システムについても研修する。
3	体操 (女子) 上村 美揮 ウエムラ ミキ	08 北京オリンピック 団体5位 08 アジア選手権 団体1位、 個人3位 07 世界選手権大会 団体12位 06 アジア競技大会 団体3位、平均台3位	アメリカ (テキサス)	平成22年2月27日 ～平成23年2月26日	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。
4	スケート (ショートトラック) 神野 由佳 カミノ ユカ	02 ソルトレークシティー 冬季オリンピック 4位 04 世界選手権 総合6位、 1500m 5位、3000mリレー 3位 05 世界選手権 1500m 6位 06 トリノ冬季オリンピック 1500m 7位	カナダ (カルガリー)	平成21年4月27日 ～平成22年4月26日	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。
5	セーリング 中村 健一 ナカムラ ケンイチ	08 ジャパンカップ (SLED) 優勝 07 470級北京オリンピック 最終選考 3位 06 アジア競技大会 男子470級 3位	イギリス (サザンプトン)	平成22年3月31日 ～平成23年3月30日	イギリスにおけるセーリン グユース世代の育成・強化 を学ぶ。
6	カヌー 上原 茉莉 ウエハラ マリ	07 世界選手権K-4 200m 9位 07 世界選手権K-4 1,000m 8位 05 全日本学生選手権優勝 04 ジュニア日本代表	ドイツ (マクデブルグ)	平成21年10月11日 ～平成22年10月10日	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。

## 研修員報告〈体操／新体操 村田由香里〉



平成20年度・長期派遣  
(体操／新体操)

### I. 研修題目

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

### II. 研修期間

平成20年12月19日～平成22年12月18日

### III. 研修地及び日程

ロシア（イルクーツク・モスクワ）

#### (1) 主な研修先

平成20年12月～平成21年10月 Yuny Dinamovets

平成21年11月～平成22年12月 ジュニアオリンピック養成センター

#### (2) 受け入れ関係者

国立地域教育機関 イルクーツク子供スポーツ学校：

オリガ・ウラジーミロヴナ・ブヤノヴァコーチ

ジュニアオリンピック養成センター：

代表：イリーナ・アレクサンドロヴナ・ビネルコーチ、アラ・ニコライヴナコーチ、

イリーナ・アナトーリヴナコーチ、ナジエジダ・ニコライヴナコーチ

#### (3) 研修日程

##### ①通常研修

1年目…ロシア・イルクーツク市内のクラブにて実践指導を行いながら、指導法及び技術研修を行う。

2年目…ロシア・モスクワ市内のクラブにて実践指導を行いながら、指導法及び技術研修を行う。

##### ②特別日程

・2009. 6／20～7／5 イルクーツク夏季合宿

・2010. 2／16～20 グランプリ モスクワ大会（日本チームの通訳、兼、手伝い）

・2010. 6. 7 夏季合宿（モスクワジュニア選抜、ナショナルジュニア）

・2010. 9／20～26 世界選手権大会 モスクワ大会（日本チームの手伝い、兼、ロシア選手の手伝い、補助）



## Ⅳ. 研修概要

### (1) 研修題目の細目

ロシアにおけるジュニア選手の育成方法及び、基礎トレーニング方法、またシニアナショナル選手の練習方法から試合までの流れについて。

### (2) 研修方法

指導現場において現地のコーチより直接指導を受け、ロシア新体操の選手育成に関する情報や、トレーニング方法、強化育成システムを研修した。

### (3) 研修報告

これまで新体操において、選手としての技量は十分な年月を積み重ね、経験と共に身につけることができた。しかし指導現場においては、実際に指導することの難しさや自分の指導者としての技量の無さを、これまで痛感させられる場面が幾度となくあった。

選手時代には、技術的な面においてロシア新体操の奥深さを感じると共に、新体操発祥地でもある旧ソ連の新体操の歴史においても興味深いものがあり、旧ソ連がこれまで培ってきた歴史やトレーニング方法、コーチや選手育成システムなど全てにおいて、どの国よりも秀でていることを感じてきた。そして、将来の日本の新体操指導者を目指している自分にとって、現在世界をリードする強豪国ロシアで学ぶことの必要性を痛感してきた。

現在の情報化社会において、コーチや選手を育成する技術やシステムを知り、学ぶことは少なからず日本でも出来なくはない。しかし言語を始め、ロシアと言う大地でしか感じられない感受性や芸術性、エネルギーなど、ロシアの選手やコーチが日々の生活で感じ、体に染みこまれている要素はその環境に行かなければ学ぶことが出来まいであろうと感じずにはいられない。そのため、選手として実際に経験してきた事を活かし、新体操界のトップを走るロシアでの研修を希望した。

まず初めにロシアの中においてイルクーツクを選んだ理由は、現在世界で活躍するナショナル選手ではなく、ナショナル選手をどのように育成していくのという過程を学びたいという思いがあったからである。イルクーツクには世界チャンピオンを数多く輩出し、新体操界において多くの支持を受けるブイヤーノバ・オリガ監督が在籍するクラブ（国立地域教育機関 イルクーツク子供スポーツ学校）があり、ここで一年間の研修を行った。

二年目は、モスクワのジュニアオリンピック養成センターと言う施設で練習を行うクラブで研修を行った。

#### ①ロシアにおけるIrkutskuの立場

イルクーツクは、ロシアのシベリア地方（北緯52° 17′、東経104° 16′）に位置する都市で、東シベリアのもっとも重要な経済中心地の一つと言われ、人口は約59万人である。

首都モスクワからはシベリア鉄道で繋がっており、シベリア鉄道の重要駅、アン



ガラ川運輸の河港、自動車道の交点、重要な空港があるなど、交通の要地であり、ロシア極東とウラル・中央アジアを繋ぐシベリア東部の工商および交通の要衝である。また、ロシア正教会の大主教座が置かれ、劇場、オペラ座などの文化施設も充実している為、日本と比較し芸術が日常生活に密接していると言える。

街はバイカル湖西岸内陸にあたり、バイカル湖から流れ出るアンガラ川の右岸に位置するため、冬期は乾燥し極寒である。また夏期は暑く、前半は乾燥し、7月から8月にかけては雨がちとなる。1月の平均気温は南部で-15度、北部で-33度。（私が研修を行っている際の最低気温は-40度であった。）7月の平均気温は+17度から+19度と大差が大きいのも特徴である。

イルクーツクは、石川県金沢市と姉妹都市でもあり、言語や環境が異なっても共通な部分を通し、市民同士の親善・文化交流を目的とした活動が行われている。そのため、現在はなくなったものの、金沢市では十数回に渡り、イルクーツク選手や日本ナショナル選手を招待した新体操演技会が行われてきた歴史があり、イルクーツク選手にとっても日本は他国と比較し身近に感じられる存在である。

新体操においては、「国立・地域教育機関 イルクーツク子供学校」主任コーチ・ソ連功労監督であるブイヤーノバ・オリガ監督率いるディナモ新体操クラブが拠点となり、有力な選手を世界に輩出している。過去の主な選手には、オクサナ・コストィナ選手やナタリヤ・リプコフスカヤ選手などがおり、どちらも世界選手権のチャンピオンとして新体操界に名を刻んだ選手が挙げられる。また、現在ではモスクワ世界新体操選手権（2010年）で種目別金メダルを獲得したダーリヤ・ドミトリエバ選手が在籍する。

## ②ディナモ新体操クラブのトレーニング活動の特徴

ディナモ新体操クラブは、オリガコーチを筆頭にバレエ専門コーチなどを含め、計六名が在籍する。生徒は、3歳から16歳までの女の子が様々な地方から集まる計150名余りのクラブだが、選手クラス・選手育成クラス・小学生一般・園児またはそれ以下の4グループに分類されており、コーチの目が一人ひとりをきちんと把握できるような形になっていると言える。



ディナモ新体操クラブの体育館にて

施設環境は、「国立・地域教育機関 イルクーツク子供学校」専用の体育館があるため常時練習出来る環境ではあるが、練習用のマットはつぎはぎが目立ち、天井は大きな投げ技をすれば当たってしまうほどの高さしかなく、ロシアの中では決して恵まれた環境とは言えない。だが選手たちは、このような環境だからこそ自分自身と向き合い、研ぎ澄まされた感覚の中で、集中した練習を行っているように感じられた。

また、多少の考慮はあるものの皆学校に通いながら練習を行っているため、練習時間に関しては日本とさほど差はないように感じられた。

このクラブのトレーニングについては、日本と比較しても大して変わった所があるわけではなく、どの国でも行っているメニューであると言えるだろう。実際日本でも行っている内容を幾度と無く目にした。しかし脈上げ・柔軟・筋力・バレエ・アップ・手具（通し）のメニューの中で、脈上げ・アップの2つのカテゴリーについての内容がとても興味深かった。それは私自身が、メニューの中で重点を置くものはバレエや柔軟・手具を使ったカテゴリーだと思っていたからである。

このクラブでは、コーチが持ってきた曲に合わせ、選手が自由に動く練習を頻繁に行っている。その理由として、コーチは次のように述べている。

「選手があらゆる種類の曲を聞き、それに合わせ瞬時に様々な動きやステップが出来るように心がけている。例え同じ動きでも、曲によってテンポ・リズム・感情を変えられるようにすることが新体操においては重要なことである。」

このトレーニング方法は、単にリズム感の強化だけではなく、想像力・自己主張を高めるトレーニングとも言えるであろう。

現在の新体操の傾向として、勝つ為に難しい技だけが評価されるのも現状である。しかし、小さい頃からこのような事だけを教え込むのは、子供達の希望や夢・やる気を失わせてしまう危険があることも事実である。その為、ジュニア期から勝つことだけや技・筋力を押し付ける傾向にある今の日本において、このようなトレーニングは最も必要な内容であると言えることが出来るだろう。それは新体操本来の姿、踊り・楽しさ・美しさ・表現と言った事を重視している内容だからである。

また日本の選手との大きな違いとして、選手自身がルールを把握し技や動きに至るまで自分自身で構成作りを行っていることが挙げられる。日本の選手の大半（主にジュニア選手）は、コーチが構成する作品を言われるがまま練習するといった形が多く、そのクラブの選手同士似通ってしまうことも現実にある。しかしこのクラブでは、ルール内容を把握することから始まり、自分が出来る技を見つけ練習し、曲と共に自分に合った動きや振り付け折込みながら構成していく。それに対しコーチたちは、より高い技を実施させられるようなポイントや、曲に対しての表現、動きなどの合わせ方等を重点的にアドバイスしている。

同じ点数配分であったとしても、より綺麗な形を目指し一つずつ細かく技や動きを詰めていく。これは現在のルールにおいて陥りやすい「技の羅列」にならないためにも、とても重要なことである。また、他の選手と違いを出すためには、このような技意外の部分を詰めていくことが必要であり、同じ技でも見せ方やフォームにこだわるべきである。

このようなコーチのたちの考え方により、選手自身「どのようにすれば高得点が獲得出来るのか」という気持ちが強いだけではなく、自分を如何に良く見せるかと言う貪欲さがとても強いように感じられた。また、芸術スポーツである新体操にとって、このよう意識はなくてはならないポイントである。



練習の中でよくオリガコーチは次のように述べていた。

「選手自身で考えることが何よりも大切である。コーチの人数は限られているが、選手は大勢いるため、演技のアイデアや考え方、可能性も多くの種類が生まれるはずであり、指導者はあくまでもそれを手助けするだけである。」

このクラブにおいて、選手の意思を尊重すると言うことが重要視されていることがよく分かる。そして、どの選手もそれぞれに特徴や個性があり、それを生かすも殺すも指導者の手にかかっているという事実を改めて実感した場面である。

**夏合宿内容（イルクーツク）**

7：30	散歩	体を起こすための軽いトレーニングを含む（屋外）
8：30	朝食	練習以外は自由な為、コーチも選手も一緒と言うような習慣はない
10：00	トレーニング	通常のアップに加え、筋力トレーニングを重視した内容のアップ
12：00	作品練習	作品の見直しを兼ね、細かい注意を中心に練習する
13：30	昼食	
16：00	午後練習	内容は午前とほぼ同じ
19：30	体ほぐし	温水プールで泳いだ後、サウナに入る
21：00	夕食	その後自由時間

この時期大きな試合がないイルクーツクの選手にとって、もう一度体を作り直す為の内容が重視されたトレーニングとなった。

シベリア地方の冬は気温がマイナス30度を超える極寒のため、外でのランニングやトレーニングは到底不可能である。その為、この時期のトレーニングは外での走りこみが多かったように思う。また、合宿場の周辺には観光地として有名なバイカル湖がある為、練習以外ではそこに足を運び景色を楽しんだり、花や実を摘み各自がそれぞれにアート作品を作り競いあったりと、合宿中であってロシヤ人は、その空間を楽しむことが出来る柔軟な人間性であると感じた。これは、どのような環境・場面においても自分の空間に変えることが出来るということであり、遠征が多い選手にとってはとても大きな強みになるからである。



夏合宿 ディナモ新体操クラブのメンバーと

このような場面において多くの日本人は、練習中は練習だけ、合宿中はひたすら練習だけに集中する…と言うスタンスである。もちろん、どちらが正解かは判断することが難しく、その場面や環境、選手によっても変わるはずである。しかし、吸収力の早いジュニア時期においては、色々な環境で学び、感じ、目に入れ、触れ合うことで、練習では経験出来ない多くのことを身に付けられるように思う。

このような場面において多くの日本人は、練習中は練習だけ、合宿中はひたすら練習だけに集中する…と言うスタンスである。もちろん、どちらが正解かは判断することが難しく、その場面や環境、選手によっても変わるはずである。しかし、吸収力の早いジュニア時期においては、色々な環境で学び、感じ、目に入れ、触れ合うことで、練習では経験出来ない多くのことを身に付けられるように思う。



ここロシアでは優秀な選手が地方にいる場合、選手だけではなくコーチ共に中心地であるモスクワに呼び、練習や試合に参加させるシステムになっている。前述したように、このクラブにもロシア代表として世界で活躍する選手がいるため、コーチ・選手共にモスクワに行くことが度々あり、そのまま幾つもの試合を回って帰ってくるという状態が続く。試合数をこなし緊張感に慣れることで、選手の精神力や技術力の向上が期待できるのは勿論のこと、採点競技である新体操にとって、選手の名前や顔、演技などを審判や観客に覚えてもらうことはとても重要なことである。これは、島国である日本と比べ大変有利な部分である。しかしそれ以外の地方選手、ここで言うイルクーツクの選手はシベリア大会に出場する程度であり、都心から遠く離れた都市では試合数が限られている。またルールの情報も遅いため、コーチ達も育成方法や方向性がハッキリしないと言うのが現状であった。このような現状は、国際大会に参加出来るのが限られている日本と似通っている部分でもあり、選手的能力向上と言う問題だけではなく、日本が国際大会で上位を狙うためには、審判員・コーチ・選手共に数多くの試合に参加し、少しでも日本の存在をアピールすることが必要不可欠であるように強く感じる1年であった。

### ③モスクワ ジュニアオリンピック養成センター

12月より、新体操界のトップを君臨し続けるロシアの本拠地であるモスクワへ拠点を移すことになった

私が研修を行っていたジュニアオリンピック養成センターの施設は、モスクワの小学校と併用しており、同じ体育館内の仕切りを挟んだ隣では小学生の授業が行われている。

新体操が使用出来る場所には常にフロア（国際大会使用）が2面敷いた状態になっており、バーレッスン用のバーも完備されている。天井も普通に練習する。

ここには選りすぐりの選手達が集まめられ練習しているが、勿論新体操を始めたばかりの小さい女の子も同じように練習していた。コーチはそのような小さい女の子に対しても『ロシアは世界でトップの国です。あなたもその誇りと自覚を持ちなさい』そして、『私達はメダルを取るために練習しているんです。』と言うことを、常日頃から言い聞かせている。これは日本と大きく違う点であろう。このような指導方法が、今の日本にとっていい方法なのかどうかは分からないが、幼少期からこのような気持ちで練習を続ける選手達の成長は日本と比べ遥かに上回っているように感じられた。

ここロシアにはエクスターンシップ制度（Экстерн）がある。これは、毎日の授業に参加しなくても、年に2回行われる試験に通過し学位を取得するといったコースである。このコースは、先ず初めに全科目の学力テストを行い、その結果をも



とに、学校の代わりに自宅で勉強を行うために時間割を組んでもらい（学校の先生と相談の上）、12月の中間試験と5～6月の期末試験を学校で受け、合格すると学位として認められるものである。このコースは国が認定する教育機関において、小学校5年生より大学まで設けられており、年齢とは関係なく選ぶことが出来るため、新体操を習っている有力な選手はほぼこのコースを選んでいるといった状況である。

その為、1年生から4年生まではこの学校で授業を受け、その後練習、5年生以上の選手は朝9時から2部の練習を行っている。

朝のアップは皆でバレエを行うのだが、バレエ専門のコーチと共に、生伴奏でバレレッスンをするため演奏者がついてのアップを2時間弱行い、その後各自の作品練習に入る。

朝学校に通っていた選手は学校終了後時間をずらしてバレエをするのだが、ここでも専門のコーチ、伴奏者がついており、バレエの基礎や曲を感じると言うことの大切さを改めて感じる。

また週1回はダンス・表現の練習があり、振付師兼ダンスのコーチを呼んで練習を行う。ジュニア時代に幅広いジャンルの音楽に触れ、振り付けやダンスの練習を重ねることにより、どのような曲調のものでも自然と体に馴染むことが出来る。また、このような練習の中においても手具を使用するため、体と手具がかけ離れることなく、表現するための一つの手段として手具を捉えることが出来るようになる。結果、シニアになった際に幅広い種類の作品に取り組むことが出来るのである。

作品練習に関しては、1日に4種目を必ず練習する。1種目に対し個人差はあるものの曲で3本から4本通すようになっているが、1、2本目に関しては曲を止めながら細かい部分を指摘し、よりよい感覚を身につけながらの通しをしていく。この中では少しの無駄も許されず、日本では気に掛けないような肘やつま先の緩み、また難度をするためには仕方がないと思っていた助走や準備までも省くよう細かく注意されていた。このように、小さい頃から何度も注意をし続け、選手にとってそれが当たり前だと感じるようになることが、演技の流れを良くするための最大の秘訣だと感じた。

ロシア選手の演技中でもぶれない体幹の強さや、伸びのあるジャンプになるためにはどのような筋力をしているのかとても興味があったのだが、特に変わったトレーニングを見ることはなかった。むしろ日本の方が専門家に習い、きちんとした知識



の下考えつくされたトレーニングを行っているように感じたぐらいだ。その点についてロシアのコーチに質問したところ、『筋力トレーニングは最低限でよい。新体操選手は新体操に生きる筋力が身につかなければ意味がない。つまり、練習の中で選手が筋肉を意識し、常に自分の体全体を最大限に動かしていればそれが筋力トレーニングとなり、最も効果的だと考える』と言うことであった。これは私にとっても、とても共感が持てる意見であった。と言うのも、日本人はただでさえ時間が足りないとされており、筋力トレーニングの為に時間を割くということは現実的に厳しい現状にあるからだ。勿論、怪我の予防の為に筋力アップの為に、トレーニングが欠かせない時期もある。ただ、選手の意識がトレーニングをこなすことだけに留まり、そのトレーニングの成果が演技に活かされなくては本末転倒である。どのような時期に、どのようなトレーニングを行うかに付け加え、選手がどのように理解し意識した上でトレーニングに取り組むかが今後重要だと言える。

その他の練習の中において、特に珍しい光景は見られなかったが、練習後のケアについては、各自が責任を持って行っているようである。

#### 《腰痛のための予防体操》

※最後に、練習で疲労した、また硬直した筋力を整えるために以下の運動を行うとよい。

1. 仰向きに寝た状態で腕を体にそって伸ばし、足を内側と外側に回す（各5回ずつ）
2. 仰向きに寝た状態で腕を体にそって伸ばし、膝を曲げながら脚を上へ引き上げながら伸ばし、曲げて、伸ばし・・・両脚交互に行う。（各5回ずつ）
3. 長座になり脚を前に伸ばした状態で腕を下ろす。肩を上下する（10回ずつ）
4. 長座になり脚を前に伸ばした状態で腕を下ろす。首をゆっくりと左右に回す（10回ずつ）
5. 座って片脚を胸の位置まで引き寄せ両手で抱き抱える。曲げている脚の方にゆっくりと首を回す（各10回ずつ）
6. 長座の状態から、ゆっくりと仰向けになる。再びゆっくりと起き上がる。※同じスピードで行うことを意識する。
7. 仰向きに寝て膝立てた状態を保ち、骨盤（おしり）を上下する（10回）※同じスピードで、またゆっくりと行うことを意識する。
8. 四つん這いになり、上半身は床と平行を保つ。左の手を前方に上げ（伸ばし）右の脚を後方に伸ばし、この姿勢をキープ。（各10秒×5回ずつ）
9. 四つん這いの状態で、胴をゆっくりと左右に動かす（10往復）
10. 両足の踵をそろえ爪先は軽く開いた状態で、腕を体に添わせて伸ばす。体を真っすぐに伸ばした状態で、胴を左右にゆっくりと回す（各10回）
11. 足の指、踵を床から離さないように気をつけ、背中を伸ばす（10秒×5回）
12. 仰向きに寝た状態で手足伸ばし、体全体を大きく・軽く揺らす（1分間）
13. 仰向きになり足を自分に引き寄せ、両手を首の後ろ（下）に置く。そのポジションのまま全身を揺らし続ける（1分間）

※この体操をする時は、平らな場所で行う。  
 ※全ての運動において、痛みを我慢して行うのではなく、リラックスした状態で自身の体が伸びていることを感じながら行う。

④ロシアでの合宿・試合状況

モスクワでは毎週のように試合が行われている。小さい頃から試合でしか味わえない緊張感や孤独感、また達成感や喜びを感じながら選手は強くなっていくのである。そして、数多くの試合に出場出来るため、新しい技や曲、作品にも抵抗なくどんどん挑戦することができ、場数を踏むことで自分をコントロールするという術を経験の中から得ることが出来るのである。つまり、選手は試合の中で上手くなり成長していくのである。

ロシア国内での試合（主にジュニア）

期 日	試 合	期 日	試 合
1月4日～5日	モスクワカップ	5月10日～16日	Ярославская(都市名)カップ 春季
1月7日～9日	ロシア選手権	5月25日～28日	Ярославская(都市名)カップ 春季
1月14日～17日	ロシア選手権	5月28日～30日	国際トーナメント
1月28日～29日	МГФСОカップ	7月3日～5日	シンデレラカップ
2月15日～14日	モスクワカップ	7月5日～6日	モスクワカップ
2月25日～27日	モスクワカップ	7月10日～15日	夏季ジュニア杯
3月11日～12日	МГФСОカップ	9月6日～7日	ロシアカップ
3月18日～21日	南ロシア選手権	9月20日～26日	世界選手権（ガーラに出演）
3月20日～21日	モスクワカップ	10月8日～11日	ロシアカップ
3月22日～24日	全モスクワ選手権	10月12日～14日	МГФСОカップ
3月25日～26日	モスクワカップ	10月14日～17日	モスクワカップ
3月28日～29日	パラジオーヴァ(人名)カップ	10月24日～29日	南ロシア選手権
4月1日～4日	モスクワカップ	11月2日～7日	ロシア選手権
4月9日～11日	モスクワカップ	11月5日～8日	クラブ対抗選手権
4月13日～14日	モスクワカップ	11月10日～12日	モスクワカップ
4月13日～14日	Чеховская(都市名)カップ	11月13日	モスクワカップ(徒手選手権)
4月14日～16日	ロシア選手権	11月23日～27日	全ロシア選手権
4月21日～22日	オリガ・カブラノヴァ(人名)カップ	12月2日～3日	全モスクワ選手権(団体)
4月23日	ロシアカップ	12月14日～16日	全モスクワ選手権(クラブ対抗)
4月28日～5月1日	モスクワカップ	12月18日～19日	アミーナ・ザリボヴァ(人名)カップ
5月5日～7日	モスクワカップ	12月23日～24日	チャイルド選手権

数多く行われる試合の中で、今ロシアが最も大切にしている技術・要素・内容が段々と見えてきた。以前のロシアは、ルール改正に伴い年々柔軟難度ばかりが目立つようになり、芸術的要素からかけ離れていく傾向が強かった。しかし今では、曲との調和や手具と難度・体との一体感がとても重要視されており、よき時代の新体操が戻ってきたように感じられた。徒手難度はもう完璧と言っていいほどに洗練されているからこそ、ここにたどり着いたと言う点である。これは、目先のルールに振り回されず、どのようなルールにも対応出来るよう基礎体力・技術を長年に渡り



大切にしてきたこと、そして自分達の新体操（ロシアの新体操）が揺るぎなく受け継がれてきた結果だと感じずにはいられない。構成の作り方として最も大切な部分は、難度一つ一つがいかにつながっているかと言う点である。これは、一つの作品として見た時に、途切れてしまう部分があるてはならないと言う意味である。つまり、一つの難度の終わりが次の難度の始まりであるように行われている。勿論これは容易なことではないし、選手にとってもやりにくいことである。しかし、選手のやりやすさよりも審判や見ている人の視点の方が重要とされており、決して妥協せず選手にやらせるコーチの根気強さを感じる。

またこの施設では、違う街から選ばれた選手が集まり、ジュニアの合宿が頻繁に行われていた。日本の合宿の中身とそう変わることはないように思うが、シニアのナショナル選手と時間を共にすることで、知らず知らずのうちに目から沢山の事を吸収し、憧れや理想が頭の中に強く記憶された中で練習することはとても大切なことだと改めて感じた。そしてそれが長年にわたりトップを君臨し続けるロシアの強さなのだと痛感し、日本でもトップ選手だけではなくジュニアの強化を重要視し、トップの強化と同時に進行させていかなければならないと感じる日々であった。日本は学校との両立が重要視されるため、ロシアと全く同じようにはいかないだろうが、それでも長期間にわたり育成していくことこそが最も重要であるように思う。

#### ⑤ ナショナルトレーニングセンター（ノヴォゴルスク）

ここで練習し実力をつけた選手は、ナショナル選手として活躍するようになる。シニアからは、ナショナル選手が練習を行う体育館（ノヴォゴルスクと言う都市にある）に拠点を移し練習を行う。ここには新体操以外にも数多くのスポーツ競技に対応する施設があるため、ロシアを代表する各スポーツのナショナル選手がここに集結し練習を行っていると言っても過言ではない。

#### 施設説明

この施設は、ソ連スポーツ組織委員会が1966年より場所の確保など施設着工に向け動き出した。1971年～1974年にはサッカーフィールド、テニス場2、プール（サウナ付）、宿泊部屋28部屋、食堂、バレエのホール、バスケットコート、新体操用体育館が設立されている。

このような歴史もあり、各スポーツの専門家や技術指導者、マスコミ、またロシアだけに限らず親善試合などの為に、海外からもスポーツ関係者が訪れているが、多方面においてこの施設の評価は高いと言われている。その理由の一つとして、施設内にも自然が豊富にあることや、夜になるとその季節の花がライトアップされるなど、選手の精神面を安定させる為の気配りが施されていることが挙げられる。

現在施設内には、3つの多目的施設（国際クラスの体育館）、バレエの為の鏡張りのホール、最新の機械が整っているジム、夏専用の体育館、サッカーのフィールド2つ（1つは本物の芝生を使用、もうひとつは人工の芝生を使用）、スケートリンク、射撃を行う為の施設、競泳施設、4つの講義室（主にビデオを見たり研究や会議に使用されたりする）、200人収容出来る会議室などがある。



⑥国内ルールについて（ジュニア期行うチャイルドの意味について）

日本国内において、「チャイルド選手権（小学3、4年生）開催の目的」は、小学3年生、4年生が「正しい動き方、美しい身のこなしの基礎を身につける」とこととされている。また、「身体を左右均等に使えるようになる」ことも目的とされており、健康面での配慮もなされているのが国内ルールの特徴とも言えるであろう。近年のチャイルド選手権において、「5・6年生の部」の技術力は以前と比較し格段に向上してきていると言われている。しかし試合において、難度を正確に実施できているとは言い難く、また「つま先」や「膝」など四肢の美しさも十分であるとは言えない状態である。そのうえ、「左右の不均等な動き」から生じたと思われる選手の「体のゆがみ」が多く見られることは大きな問題とされている。

そのため、チャイルド選手権の競技委員会は、下記の3点を今後の最重要課題として挙げている。

- ①ジュニア期、シニア期につながる基礎づくりをすること
- ②正しいフォームを習得すること
- ③少女期における成長障害をなくすこと

しかしそれと同時に、この時期でなければ身につけられない難度もあり、上記の点を総合的に鑑みた結果、チャイルド選手権（5・6年生の部）の規則を以下のように変更された。

- ①ステップを主とした徒手要素により自由に振付をする。
- ②難度を12個に制限する。（それを超える難度の使用は不可）
- ③単独のみの難度とする。（ユニットは不可）
- ④難度のレベルは基本的に自由。（ユニット、膝でのトゥール、膝でのピボットは禁止）
- ⑤難度は左右均等に入れる。（左右ともまったく同じ価値の同じ難度を使用）
- ⑥ユニット、膝立ちのトゥール、膝でのピボットは禁止とする。

難度を12個に制限しそのすべてを単独にする理由は、国際ルールの変更により、コンビネーションではなく、単独の難度の正確な実施が重要となったためとしている。確かに世界では不正確な難度は決して採点してもらえず、また四肢が美しくない選手も決して評価されないことは事実である。また、難度のレベルをフリーにする理由は、A難度に制限し、それらを正確に行わせる手段よりも、この時期でなければ挑戦できない技、感覚で身につけなければ実施できない難度もあることから、個人の持つ能力に合わせ、その能力を最大限に生かすためとされている。最後に左右均等にする理由は、試合に出場するまでの過度な練習の過程において、左右の筋力差など体全体のバランスが崩れることは、結果的に成長障害や怪我などを誘発する原因に



なるからである。よって、腰や股関節のゆがみ、筋力差などを改善して怪我や故障を防ぐため、左右均等に難度を入れることを規則としている。

特に大きな決まりはなく、ほぼ国際ルールと同じようにチャイルド競技を行っているロシアでは、この国内ルールに関しどのような意見を持つのかを質問してみた。先ず一番大きな興味を示したのは『左右均等に』と言う規則である。この選手の健康面まで考えられている規則に対し、素晴らしい規則だと大きな評価をされた。と言うのも、ロシアの選手はチャイルドであっても自分の得意な利き足を優先的に練習するため、反対足（苦手な足）を使つての難度は驚くほど出来ない、または形が不格好な選手が殆どである。そして前述したように、この状態が長く続けば怪我や健康状態に悪影響を及ぼすのは明瞭である。日本と比較し、ロシア選手の平均選手寿命が短いことから是非ロシアでも取り入れたいと言うことであつた。また、それと同時にこの採点規則の弱点も指摘された。それは、あまりにも細かく審判がチェックするポイント（項目）に分類されているため、その選手の雰囲気や動き、曲との調和など、その選手・作品の全体像をわずか1'30の中で見るとは至難の技ではないか？と言うことである。それは、ロシアにおいて、この年代の選手に一番重要とされているが、技術や基礎を正確に身につけることはもちろんのこと、審判にアピールする力、自分の持っている世界観を伝えようとする踊り心だからである。つまり、このように注意する部分が多くては、選手自身とてもじゃないけれど踊るという感覚を味わい、習得することは不可能ではないかということだ。

このような考え方が背景にあるため、小さい頃から技術・基礎に並行し芸術・表現力が自然と身についていくのである。またロシアは、新体操に最も重要であり切り離せない部分である、『芸術や表現力』がコーチ理念の中で常に中心に存在しこの軸が揺るがないため、ルールがどのように変更されようとも、トップに君臨し続けられるのであろう。日本のようにルールに忠実に、規則通りだけを追い求めていては、いつまでたっても世界の後追いになってしまうことを改めて感じた。

#### (4) 研修成果の活用計画

日本のように学業とスポーツを選手が両立をしなければならない国において、ロシアのように朝から晩まで練習できるような環境でない子供たちは、ロシアのトレーニングを全て真似することは不可能である。つまり、基礎はジュニア時代に徹底して行わなければならないが、いかに少ない時間で効率のよいトレーニング積むかが重要だと言えよう。そのためには、指導者の意識改革が必要であり、指導者が正しい基本運動をより深く理解し、指導に導入し、徹底していかなくてはならないのである。

日本の新体操においては、確立されたシステムもなく専門スポーツ指導者の地位が低いことがいえる。そのため、ジュニア期から間違つた指導を行うと、選手自身のやる気を失わせる危険性や、能力、考え方に偏りのある選手を育成してしまうといった問題を抱えている。

イルクーツクのディナモ新体操クラブやモスクワの選手達のように、選手の意思を尊重し選手自身が考えることにより、想像力や思考力などを身につけさせることはとても重要であり、それは新体操に限ったことではないと言えるであろう。しかし、ど



これまで選手の意思を尊重するのか、選手自身に任せるのかといったことは、選手に押し付ける形にならないためにも改めて考えなければいけない課題であろう。

また、日本と指導方法とイルクーツクのディナモ新体操クラブの指導方法を比較し、日本ではとても細かく注意や指示を出す傾向があるように感じた。指導に正解を見出すことは難しいことだが、日本の指導傾向が選手にとって良いことなのか、もっと選手自身で考えさせることが必要なのではないかと考えさせられたのも事実である。どちらにせよ、今の段階では選手の特徴を見ながら、その選手に合ったバランス加減で進めていくことが重要だと言える。そして、いつまでも世界のトップを真似するだけでなく、技術力向上と共に、日本の特徴、その選手の持つ個性を活かした指導を心がけることが必要であると言えるであろう。

ロシアと比較し、日本では現在ジュニアからシニアにかけての一貫教育が徹底されていないため、日本全国に新体操人口は多いものの、選手のトップ数が薄いことが成績不振の原因の一つである。今現在では、個人の強化対策として全国オーディションを行い、世界レベルに通用する選手を発掘するという事業が行われている。これは、強化本部は選ばれた選手を強化対象者とし、ナショナル選手と共に計画的な練習とそれを継続して行うことにより競技力を向上させることが狙いである。しかし日本の現状を考えると、いつでも文武両道を問われ学校に通学するという点において問題をクリアに出来ない事実と直面する。そのような中において、学校側の深い理解と協力、また選手に負担がかからないためにもある程度の資金が必要不可欠である。とは言っても、スポーツは成績がものをいう世界であり、まずは成績を出すことが条件であることも事実である。今のこの悪循環を抜け切るためにも、まずは日本に合った強化・指導を徹底し、少しずつでも成績を上げること、またその場しのぎにならぬよう、ナショナルだけではなく底辺の底上げも同時に進行していかなくてはならない。

- 一貫システムの構築
- ナショナルレベルのトレーニング拠点の早期整備
- 地域の強化拠点を整備、指導者の育成
- 海外とのつながりを深める

このように課題が山積みだが、ロシアで学んできた事を少しでも多く生かせるよう、今後強化・育成に精進していきたい。

## (5) その他

今回のスポーツ指導者海外研修事業の研修員として2年間ロシアにおいて様々なことを学び、経験することが出来た。実際の研修だけでなく、違う文化の中で生活し、違う生活環境・国民性を持った人々と接したことは、私の人生にとって非常に有意義であった。

2年の研修にあたり、素晴らしいチャンスを与えてくださった日本オリンピック委員会、日本体操協会、ロシア新体操協会、そして研修場所である、多くの関係者の方々に心より感謝すると同時に、指導者としてこれからも多くのことを学び選手強化育成に貢献していきたいと思う。





## 研修員報告〈柔道 井上 康生〉



平成20年度・長期派遣  
(柔道)



### I. 研修題目

- ・語学学校にて、外国語スキルの研修
- ・選手の力を伸ばす効果的なトレーニング・指導のノウハウに関する研修
- ・諸外国選手を対象にした技術指導の実践的研修
- ・ジュニアクラスからシニアクラスまでの育成方法と教育方法の視察研修
- ・英国ナショナルチームの組織体制の視察研修

### II. 研修期間

平成21年1月11日～平成23年1月10日

### III. 研修地及び日程

#### (1) 主な研修先

- ・エジンバラ柔道クラブ (エジンバラ)
- ・武道会 (ロンドン)

#### (2) 受け入れ関係者

- ・英国柔道連盟会長 ジョージ ケアー氏
- ・武道会オーナー ブライアン デービス氏

#### (3) 研修日程

- ・1年目  
エジンバラ柔道クラブの研修では、選手たちに実践のための技術と知識面の指導を中心に行った。別途、柔道をする上で必要な心構え、目標設定、フェアプレーの精神などは、自分が模範となり行動的に示すことで、選手たちに理解を促した。
- ・2年目  
武道会での研修では、ジュニアからシニアの選手を対象に技術指導を行った。選手からの希望に応じて、様々な技を個別に指導した。  
※武道会は、柔道家の小泉軍司によって設立され、ヨーロッパ最古の柔道クラブといわれている。クラブは、柔道以外にも空手、合気道、柔術レッスンも行っている。
- ・その他  
柔道教室、少年柔道指導、ワールドカップの視察、全日本代表コーチなど本研修の一環として行った。まず、柔道教室、少年指導の指導方法並びにトレーニング方法は、日本と概ね類似していた。世界大会のコーチ研修では、海外選手の試合スタイル、特徴(ストロングポイント)をデータベース化するなどして、情報戦術面の強化、蓄積を一層進めるべきだと感じた。

表1に、その他の研修における、年月、開催地、研修内容を示す。参考までにカ

表1 その他の研修内容

年	月	開催地	内容	
2009	1月	バース大学	研修コース参加	
	2月	ラーグス	柔道教室 主に柔道の模範指導 (以下同様)	
	3月	エジンバラ	柔道教室	
	3月	ケンダル	ロンドンカップ試合観戦・試合分析	
	4月	バース大学	柔道教室	
	6月	エジンバラ	少年柔道教室	
	8月	バース大学	研修コース参加	
	8月	ロッテルダム	世界選手権大会の日本代表のコーチ業務	
	9月	デンマーク	柔道教室	
	9月	バーミンガム	柔道ワールドカップ視察	
	9月	エジンバラ	少年柔道教室	
	10月	パリ	世界ジュニア選手権大会視察	
	10月	ウェールズ	式典参加 (オープンセレモニー)	
	11月	エジンバラ	少年柔道教室	
	11月	ラフバラ大学	講演 (タイトル: 柔道人生について)	
	11月	マンチェスタ	柔道教室	
	11月	ダートフォード	講演 (タイトル: 我が柔道人生)	
	12月	ウクライナ	柔道教室	
	2010	1月	モントリオール	柔道教室
		1月	ロンドン	英国ナショナルトレーニングキャンプ参加
2月		パリ	グランドスラム大会日本代表のコーチ業務	
2月		ウィーン	ワールドカップ大会日本代表のコーチ業務	
2月		ダッセルドルフ	グラプリ大会日本代表のコーチ業務	
2月		エジンバラ	柔道教室	
3月		チューリッピ	柔道教室	
4月		デンマーク	柔道教室	
4月		ウィーン	柔道教室	
5月		チュニス	グランプリ大会の日本代表のコーチ業務	
5月		サンクトペテルブルグ	柔道教室	
5月		リオデジャネイロ	グランドスラム大会の日本代表のコーチ業務	
5月		サンパウロ	柔道教室	
7月		ロンドン	柔道教室	
7月		イスラエル	柔道普及活動	
7月		ベラルーシ	日本代表コーチとしての国際柔道合宿の参加	
8月		アlicant	柔道教室	
9月		東京	世界選手権の為の最終調整合宿参加	
9月		東京	世界選手権大会の日本代表のコーチ業務	
9月		マルセイユ ブルゴーシュ	柔道教室	
10月		バーミンガム	ワールドカップ試合視察	
10月		ロッテルダム	グランプリ大会の日本代表のコーチ業務	
10月		イスタンブール	世界国別団体戦大会の日本代表のコーチ業務	
11月		ワシントン ニューヨーク バンクーバー	柔道指導	



図1 カナダの柔道教室の集合写真

カナダの柔道教室の写真を添付する（図1）。

#### IV. 研修概要

##### （1）英国におけるトレーニング内容

###### ①エジンバラ柔道クラブのトレーニング内容の紹介

エジンバラ柔道クラブにおける週5日間（月～金）のトレーニング内容を紹介します。トレーニングは、ジュニアクラスからシニアクラスに分かれて行われている。

表2 時間ごとのトレーニングメニュー

時間	内容
9：00～10：30	基本練習ならびにテクニカル研究（立技、寝技含む）
	準備運動（マット運動、サッカー、ランニング、ストレッチ、実践を意識したウォーミングアップなど）
	基本練習（一人打ち込み、移動打ち込み、投げ込みなど）
	テクニカル研究（実践を想定したシュミレーション、ビデオ視聴によるテクニックの習得）
11：00～12：30	フィジカルトレーニング（ウエイト・ランニングトレーニング。ウエイトトレーニングについては、トレーナーの指示に従うため、個々によってメニューが異なる） ※シニアのみ。ジュニアクラスは午前中学校のため欠席
19：30～21：30	実践形式の練習（立技、寝技練習を含む）
	準備運動（マット運動、サッカー、ランニング、ストレッチ、実践を意識したウォーミングアップなど）
	・基本練習（二人打ち込み、移動打ち込、投げ込みなどの基本練習）
	・実践練習（乱取、一本取り稽古など）
	・エクササイズならびにクールダウン（体幹トレーニング、バランストレーニングなど）

表2に、ジュニアクラス～シニアクラスの時間別（9：00～21：30）トレーニングメニューの具体的な内容を示す。

週2日（月、金の19：00～20：30）は、ビギナーズクラスとレクリエーションクラスを対象としたトレーニングが行われている。具体的なトレーニング内容は、次の通りであった。

- ・基本ならびに実践練習（立技、寝技を含む）
- ・準備運動（マット運動、サッカー、ランニング、ストレッチ、実践を意識したウォーミングアップなど）
- ・基本練習（二人打ち込み、移動打ち込み、投げ込みなどの基本練習）
- ・実践練習（乱取）
- ・エクササイズならびにクールダウン（筋力トレーニングなど）

## （2）武道会のトレーニング内容の紹介

武道会における週5日のトレーニング内容をシニア、ビギナー・レクリエーション、ジュニアクラス、女性クラス、高齢者クラス、Intellectual Disabilityクラス（知的障害者クラス）それぞれに分けて紹介する。

### ①シニアクラスのトレーニングメニュー（月、火、木、金、土）

- ・準備運動（マット運動、ランニング、ストレッチ、実践を意識したウォーミングアップなど）
- ・基本練習（技術におけるワンポイントレッスン、二人打込、移動打込、投込など）
- ・実践練習（乱取、一本取）
- ・エクササイズならびにクールダウン（筋力トレーニングなど）

### ②ビギナー・レクリエーションクラスのトレーニングメニュー（月、火、木、金、土）

- ・準備運動（マット運動、ランニング、ストレッチ、実践を意識したウォーミングアップなど）
- ・基本練習（技術におけるワンポイントレッスン、二人打込、移動打込、投込など）
- ・実践練習（乱取）
- ・エクササイズならびにクールダウン（筋力トレーニングなど）

※シニアクラスの選手は練習としての参加、指導者としての参加が認められている

### ③ジュニアクラスのトレーニングメニュー（月～金）

- ・準備運動（マット運動、ランニング、ストレッチ、実践を意識したウォーミングアップなど）
- ・基本練習（技術におけるワンポイントレッスン、二人打込、移動打込、投込など）
- ・実践練習（乱取）
- ・エクササイズならびにクールダウン（筋力トレーニング、相撲など）

図2は、ジュニアクラスのメンバーと一緒に撮影した写真である。



④女性クラスのトレーニングメニュー（水）

- ・準備運動（マット運動、ランニング、ストレッチ、実践を意識したウォーミングアップなど）
- ・基本練習（技術におけるワンポイントレッスン、二人打込、移動打込、投込など）
- ・実践練習（乱取）
- ・エクササイズならびにクールダウン（筋力トレーニングなど）



図2 ジュニアクラスの柔道指導

⑤高齢者クラスのトレーニングメニュー（週一日：毎日）

- ・準備運動（マット運動、ランニング、ストレッチ、実践を意識したウォーミングアップなど）
- ・基本練習（技術におけるワンポイントレッスン、二人打込、移動打込、投込など）
- ・実践練習（乱取）
- ・クールダウン



図3 Intellectual Disabilityクラスの柔道指導

⑥Intellectual Disabilityクラスのトレーニングメニュー（週一日：毎月）

- ・準備運動（補助付きの軽いマット運動、ランニングなど）
- ・基本練習（技術におけるワンポイントレッスン、打込など）
- ・エクササイズならびにクールダウン（相撲など）

図3は、ジュニアクラスのメンバーと一緒に撮影した写真である。

⑦その他

プライベートレッスンとして、個々のニーズに合わせたトレーニングの実践を提供している。

- ・準備運動（マット運動、ランニング、ストレッチ、実践を意識したウォーミングアップなど）
- ・基本練習（技術におけるワンポイントレッスン、二人打込、移動打込、投込など）
- ・クールダウン

(3) ジュニアクラスからシニアクラスまでの育成方法と教育

ジュニアクラスおよびシニアクラスの育成方法・教育について、特に利点を感じた内容を以下に示す（表3）。

表3 英国における柔道育成方法と教育面での利点

・ジュニアクラスにおいて、オールラウンドなスポーツを行わせている。一方、シニアクラスでは専門的な技術・知識の育成を徹底して行っている。
・安全第一の観点からジュニアクラスの指導は、精神面・肉体面の上限を勘案して適度なトレーニングを実施している。
・コーチングの基本方針としては、選手の良い点をほめて伸ばす傾向がある。褒めることで、選手は指導者の期待に応えようとポジティブなアクションが生まれるように感じた。
・ベテラン組が若手の練習に積極的に参加して、指導や激励をするなどをして選手の動機付けを図っていたことが印象的であった。
・選手間でのコミュニケーションならびに技術などの情報交換が頻繁に行われていることからメンバーの結束力、団結力が極めて強かった。それに派生して、上下関係という圧力（プレッシャー）が小さくメンバー間の人間関係が極めて良好であった。
・選手間でのself-disclosure（自己開示）が活性化されていることから、自己の能力、感情、評価が客観的かつ的確にできている。
・柔道を行う上での基本である礼儀、マナーなどを深く理解し、取り組んでいる。
・開かれたスポーツ、生涯スポーツとしての柔道の位置づけがある。

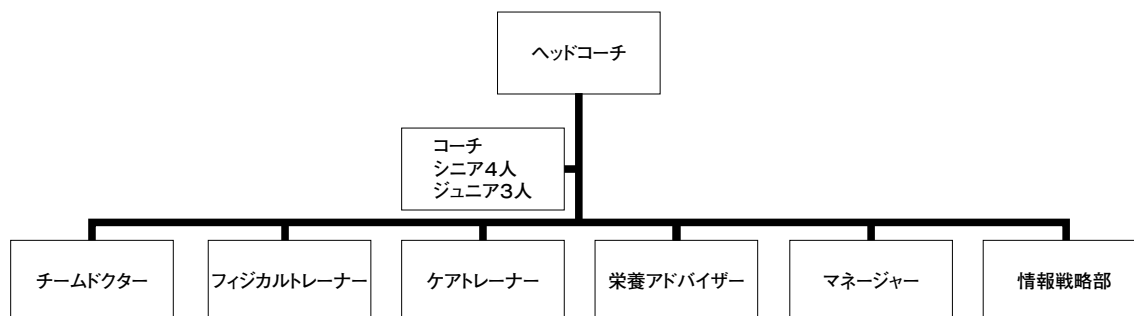


図4 英国ナショナルチームの体制

(4) 英国ナショナルチームの組織体制について

英国ナショナルチームは、ジュニアとシニアに分けた体系的な強化体制が組み立てられている。図4にナショナルチームの組織体制を示す。組織は、ヘッドコーチを頂点としてトップダウン式に運営されているようだ。

各部門において、ヘッドコーチ1人（男女、ジュニアも含まれる）、コーチはシニア4人、ジュニア3人で構成されている。その他にチームドクター、フィジカルトレーナー、ケアトレーナー、栄養アドバイザー、マネージャーも配置されている。情報戦略部も配置されており、ナショナル合宿等では戦略展開の分析などに活用されている。

加えて、2012年のロンドンオリンピックと2016年のリオデジャネイロオリンピックの開催に向けた包括的な連携体制も築いている。（合宿、試合におけるエクステンジプログラムを持っている）

(5) 研修を終えて

二年間の海外研修を通じて、目標であった

- ・外国語スキルの習得

- ・トレーニングおよび指導ノウハウの習得
- ・英国におけるジュニアクラスとシニアクラスまでの育成方法
- ・ジュニアクラスからシニアクラスまでの育成方法と教育方法の視察
- ・英国ナショナルチームの組織体制の視察



図5 研修先での柔道教育全般に関する対談の様子

などの知識・技術の習得が概ね達成されたと思う。

本研修で学んだ事・経験を生かしながら、今後の柔道育成・発展に全力投球していきたいと考えている。

## 謝 辞

2年間に渡り素晴らしい機会を与えて頂いた日本オリンピック委員会、全日本柔道連盟、英国柔道連盟に心から感謝の意を表します。







## 研修員報告〈自転車 沖 美穂〉



平成21年度・長期派遣（自転車）



### I. 研修題目

- ・イタリア女子プロチームコーチ研修
- ・イタリア自転車競技コーチライセンス取得
- ・語学研修（イタリア語）
- ・トラック研修（研修中に特別に取り入れ）

### II. 研修期間

- ・平成21年5月9日～平成23年3月31日

### III. 研修地および日程

#### (1) 主な研修先

- ・Team “Selle Italia-Ghezzi”（イタリア女子プロチーム／ベルガモ）
- ・TOP GIRLS FASSA BOROTOLO-GHEZZI（イタリア女子プロチーム／スプレシアーノ）

#### (2) 受け入れ関係者

- ・Walter Ricci（Selle Italia-Ghezzi会長）
- ・Walter Zini（〃 指導者）
- ・Cristina Rigato（Top girls fassa borotolo-ghezzi会長）
- ・Walter Zini（〃 指導者）

#### (3) 研修日程

##### ①通常研修

- H21年5月15日～H23年3月31日 Selle Italia-Ghezziに帯同しコーチング研修  
 H21年11月6日～H21年11月22日（週3日合計68時間）  
 イタリア自転車競技コーチライセンス講習会受講  
 H21年10月5日～H22年1月22日（週2日）  
 語学学校での語学研修

##### ②特別研修（上記以外の大会視察やトレーニング場視察等があった場合に）

研修地	期間	研修内容及びレース名称
中国	2010/ 1/16 - 1/18	JAPANトラックナショナルチーム合宿
中国	2010/ 1/22 - 24	World cup Beijing (Track)
イタリア	2010/ 2/15 - 3/17	トラック研修
デンマーク	2010/ 3/22 - 3/28	トラック世界選手権 (Copenhagen)
イタリア	2010/ 6/ 7 - 6/16	渡辺一成トラック合宿 (Ascoli piceno)
イタリア	2010/ 8/ 6 - 8/16	世界ジュニアトラック選手権 (Montichiari)
イタリア	2010/ 8/23 - 8/27	イタリアナショナル選手権 (トラック) (Mori)

オーストラリア	2010/11/28 - 12/ 6	World cup Melbourn#1 (Track)
中国	2011/ 1 /17 - 1 /24	World cup Beijing#3 (Track)
イギリス	2011/ 2 /16 - 2 /21	World cup Manchester#4 (Track)
イタリア	2011/ 3 / 7 - 3 /14	世界パラトラック選手権 (Montichiari)
オランダ	2011/ 3 /16 - 3 /28	世界トラック選手権 (Apeldoorn)

◎感想報告は別途報告いたします。

#### IV. 研修概要

##### (1) 出発までの準備

###### ①研修員決定までの準備

研修員決定までの期間に自分自身が今後どの様に進んで行くかプランを立て指導者となる基礎となる部分での勉強（情報収集をしたり書籍を読んだりする）

自転車競技連盟との連携をとりいつでも出発出来るように受け入れ先等に手紙等の準備。

###### ②受け入れ先との調整

受け入れ先には週に1度位の頻度でどの様な形態で研修をやって行くかの電話やメールでのミーティングをしたり、宿泊場所の確保の確認。

選手時代に4シーズン共にしたチームへ研修に入ると言う事で、慣れ親しんだ地だったので全く不安を感じる事はなく到着してから色々な準備（家探しや色々な手続き）は殆どなくすぐさま研修に入れた。

###### ③ビザ取得の詳細（※現地での更新に関する詳細含む）

ビザはもともと選手時代にスポーツビザを取得しそのビザを元に見習いコーチとして継続滞在が可能だった為特殊なケース。

##### (2) 現地到着後の生活環境確保について

###### ①居住先の確保（電気、水道、ガス等の手配含む）

住居は初めの3ヶ月はチームが所有する選手アパートに滞在し、その間にアパート探しを進め、アパートに張り紙をしてある電話番号を元に大家さんに連絡し、交渉し契約を結び支払方法も6ヶ月に1度に前払いと言うスタイルを取った。

電気・水道・ガスの手配も大家さんが手配、契約し毎月、大家さんが使用した分の請求額をその都度支払う。

大家さんと契約が成立し、書類等を大家さんに提出し大家さんは最寄りの町役場に申告し、役場の人と警察が確認、居住者が申告した通りの人数で住んでいるか借りた部屋の図面と変わりなく住んでいるかの審査のようなものがあつた。

イタリアではアンチ・テロリズムに対して入念な審査があるようだ。

ガスについても、毎年ガス湯沸かし器の掃除（指定された業者に依頼）点検をしなければならない。



日本の様に予約すればその予約日に来てくれると言う事はなく私自身も予約して約2カ月後に来て点検が終了した。

居住先の町はゴミを捨てる際の税金のようなものを支払うシステムで年間約60ユーロを支払う事によってゴミのカレンダーと生ごみ用のゴミ箱と袋が貰えそれを決まった日時と場所に持っていけば収集車が処理してくれる。

インターネットは近くのショッピングセンターに行きインターネット契約を交わし、まずはアパートに回線が無かった為、回線開通の工事を依頼し開通確認後インターネットキットが送られて来て設定を自分で行い使用可能となる。

帰国の際、解約解除するには少し日本とは違った。

まずはインターネット会社に電話連絡をし、教えて貰った住所に書き留めで契約解除の手紙を自分で書き、郵送し回答を待ち連絡が来たら最初に送られてきたキットを全て指定された住所に返却しなければならなかった。

### ②車両の確保

車両は、近隣にあるリース会社（ダイハツ）を探し、長期に渡って借りられるプランを立てて貰い諸手続きをし、オートマ車を希望したので約1カ月待つことになり、その間はチームの車を借りたり自転車で移動したりした。

1年契約をし、残りの約1年は日本の会社が代理店になっているフランストラベルセンター〒102-0082 東京都千代田区一番町27番地2 理工図書ビル 海外 Tel：03-5210-2288に問い合わせをし、契約を結びミラノ・リナーテ空港で受け取り研修を終え帰国の際にミラノ・マルペンサ空港で返却と言う楽なシステムを取った。

### (3) 通常研修

#### ①イタリア女子プロチームコーチ研修 (Selle Italia-Ghezzi) (Top girls fassa borotolo-Ghezz)

日 付	主 な 内 容
H21年5月15日～25日	Tour de l' Aude (FRANCE)
H21年5月26日～6月15日	Livigno (ITALIA；1820m) 高地トレーニングキャンプ
H21年6月17日～6月18日	Giro del Trentino (ITALY)
H21年6月24日	Campionato Italiano su strada (イタリアナショナル選手権女子ロードレース)
H21年7月3日～7月12日	Giro del Donne 09 (Giro del Italia Feminin) (ITALY)
H21年8月9日～8月14日	La Route de France (FRANCE)
H21年8月20日	Coupe de France CHAUVINY (FRANCE)
H21年8月22日	GP de Plouay W-CUP (FRANCE)
H21年9月6日	5° MEMORIAL DAVIDE FARDELLI TIME TRIAL (ITALY)
H21年9月15日～9月20日	Giro della Toscana09 (ITALY)
H21年9月22日～9月27日	World Championships Road Race09 (Switzerland)
H22年3月7日	GP Comune di CORNAREDO (ITALY)
H22年3月14日	Gran prix de Chambéry (FRANCE)
H22年4月4日	Tour des Flandres (BELGIUM)
H22年4月5日	Grand prix de Dottignies (BELGIUM)
H22年4月8日	Dorense 8

日 付	主 な 内 容
H22年 4 月10日	Unive Ronde van Drenthe W-CUP (NETHERLANDS)
H22年 4 月11日	Novilon Eurocup Ronde van Drenthe (NETERLANDS)
H22年 4 月25日	GP Liberazione (ITALY)
H22年 5 月 5 日～5 月 7 日	Tour of Chongming Island (CHINA)
H22年 5 月 9 日	Chongming Island W-CUP (CHINA)
H22年 6 月23日	Campionato Italiano su strada (イタリアナショナル選手権女子ロードレース) (ITALY)
H22年 6 月25日、27日	スロヴェニアナショナル選手権 (ロード・タイムトライアル) (SLOVENIA)
H22年 7 月 2 日～7 月11日	Giro del Donne 09 (Giro del Italia Feminin) (ITALY)
H22年 9 月 5 日	6° MEMORIAL DAVIDE FARDELLI TIME TRAIAL (ITALY)
H22年9月27日～10月4日	World Championships Road Race10 (AUSTRALIA)

### 1) 技術指導について

イタリア女子プロチームコーチ研修で私が主に研修したものは実践のレースで技術指導の部分では作戦での動き方の指導を主に受けた。

基本は監督が選手に作戦と指示を出す形でその日のレースの形態によってメンバーも変わる。

監督はいかに選手をスムーズに動かす為にコースレイアウトを良く見て風向きや坂の勾配を見、レース参加メンバーを見て事細かに指示を出す。

特に風向きの走り位置に寄って体力を温存しなければならないので集団でどの位置にいて、アシストがエースの状況を把握しエースも一番動きやすい位置をレース中に探り勝負の賭け時を狙わなくてはいけないので、監督は細心の注意を払っていかなければならない。

このような指示をきちんと出せるようになるには長年の経験も必須だ。毎年行われるレースでは今までの経験を生かし展開を読まなければならない部分が多々ある。

監督がいつも口にしてるのは、レースはいつも変動して行くので長く監督を経験していたとしても結果が伴わない時もあるが、一番大切なのは選手の心理状況を良く読みその選手の持っている良い部分を最大限に生かす事が最も大切と言っていた。

技術指導も大切な部分ではあるが、技術の殆どを習得するのは100名以上になるレースで多くを選手自身が多くを習得して行くのが一番だ。

またチームタイムトライアルや個人タイムトライアルの場合は別だ。

並び位置や交代の部分や風向きコース状態、タイムトライアルバイクを使用した特別なトレーニングが必要でレースに近い様な形で何度も繰り返す方法もある。

個人タイムトライアルでは、ロード練習の中でタイムトライアルバイクに変えて実走したりインターバルトレーニングを交えたりその選手の特性にあったトレーニング方法とカーペーサーを用いた高速トレーニング等もあるが、あくまでもプロ選手になるとレースプログラムとその合間のトレーニングプログラムをきちんと見極めて選手とのフィードバックや食事方法と詳細に分析されある程度自分の実力が計算



され底上げし正解率の少ないレースに挑むと言う指導方法のひとつを習得した。

## 2) チームマネジメントについて

### ・監督の役割

監督はチーム全体を采配しなければならない。

一人ひとりの選手の体調や特徴を掴みどのレースで活躍出来るかを考え全てをオーガナイズして行く指揮者の様な存在で他のスタッフに対しても細心の配慮が必要だ。

特に女子チームでは平等性と協調性がないと強い選手が集まっても結果を出せない可能性が高いのが女子チームの特徴だ。

何処までが平等で何処までが協調性が必要なのかそれを見極めるのが監督の仕事でもある様に感じた。

チーム全体を見ながら個々の選手の特徴に併せて指導していかないと行けない部分が多々ある。

スタートするまで選手に負担の無い様に監督がしっかり選手のサポートをして行かないと行けない中、スタッフとの大きな協力関係がないとこれをこなすのはとても難しい可能性が高い。

チーム全体を大きな円にしていかなないと行けなく決して角った可笑しな形にしてはいけないので最も重要なポストになる。

### ・スタッフの役割

スタッフは選手を中心とし監督の指示に従いスムーズに対応出来るように心掛けないと行けない。

### ・トレーナー・マッサーの役割

ロードレースではマッサーはマッサージやケアの仕事だけではないのが現状だ。

マッサーは選手の体調管理や食事の準備やレースで使用したジャージ等の洗濯等もとても忙しいポジションになる。

レースではボトルに補給水や捕食をつくり補給地点まで自分達で補給地点を調べてレース前の準備が終わった時点で先乗りをし、選手が補給所で必要なものを補給していかなければならない。

またステージレースでは、次の宿泊地に先乗りし、全員の荷物を部屋に運びレースが終わってメカニックが自転車整備する場所の確保をしレースが終わって帰ってくる選手・スタッフを待つ。

### ・メカニックの役割

メカニックは自転車整備はもちろんレース中のメカニックトラブルに対応するとても繊細な仕事だ。

状況によっては一つのレースで何度もパンクしたり自転車を交換しなければいけない時もある。

レース前にチームカーに代車を積んだりホイールをスムーズに外せるように調整したりする。

レース後も速やかに自転車をチームカーに乗せてホテルに向かい到着後、マッサージが確保してくれた場所で整備をする。

これも監督の指示によってスムーズに対応出来るケースがある。

### 3) 高地トレーニングについて

高地トレーニングは目標となるレースをターゲットに於いてきちんと計画されて行うのが良いとされていて通常3週間～4週間の滞在が好結果を出すと言われていたが、レーススケジュールや天候によって多少の影響があり理想には近づけない時もある。

イタリアはそういった高地がすぐ近くにあるせいか、レースの合間に1週間ほどであっても高地に行きトレーニングをしレースに参加した高地に出向く選手も多数いて簡単に高地へ行ける環境の考えもあるようで、イタリアではこうでなければ高地に行く意味がないと言う定義は無いケースもあるようだったのでとても興味深かった。

ただし、最初の数日は高地に慣れるためにトレーニング量が抑えられているのは通常と同じだ。

## ②イタリア自転車競技コーチライセンス講習

◇日程：11月6～8日、13～15日、20～22日の毎週金土日

◇場所：Salsomaggiore Terme

◇申込み：メールまたはFaxで申込用紙を送付後、銀行振込みにて50ユーロの支払い。

開催日程ならびに場所が決まりしだい、参加の旨を自転車競技連盟に連絡すると受領メールを受け取ることができ、250ユーロを銀行振り込みにて追加で支払う。

◇料金：・講習料金 300ユーロ  
・宿泊料金 270ユーロ

講習場所がHotelなので、宿泊を希望する者は、講習料金以外にも、1泊3食付き45ユーロをその都度支払う必要がある。よって、2泊分90ユーロを3回支払い、合計270ユーロとなった。

### 受講証明書

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA  
Settore Studi

Roma 9 marzo 2011

Con la presente si certifica che la Sig.ra MIHO OKI, nata ad SHIMIZU-CHO (Giappone) 18 marzo 1974, ha regolarmente partecipato al corso di formazione per Tecnico Allenatore Categorie Internazionali tenutosi a Salsomaggiore Terme dal 6 al 22 novembre 2009.

In fede

Settore Studi

GNP

Strada 10/Borgo Corno Nord 30111 Busca - Tel. 0477 751175/17531 - Fax 0477 7511753  
E-mail: ccm@fedciclitalia.it

◇研修日程と授業内容

venerdì 6 novembre 2009

15 : 00 – 15 : 30	BROCCARDO Dario Introduzione ed obiettivi del corso
15 : 30 – 18 : 00	COLLI Roberto I modelli di prestazione nel ciclismo
18 : 00 – 20 : 00	COLLINELLI I modelli di prestazione della pista (endurance)
21 : 30 – 22 : 30	VALOPPI Cristiano La forza nel ciclismo moderno

sabato 7 novembre 2009

8 : 30 – 11 : 00	COLLI Roberto Fisiologia e classificazione della forza veloce per il ciclismo
11 : 00 – 13 : 00	TACCHINO Fabrizio Gli strumenti di valutazione della forza e della potenza per la bici
15 : 00 – 17 : 00	VALOPPI Cristiano Allenamento per la forza esplosiva e dinamica max per il ciclista
17 : 00 – 20 : 00	COLLI Roberto Valutazione della forza anche pratica
21 : 00 – 23 : 00	tavola rotonda 3 gruppi di lavoro con Broccardo, Valoppi, Tacchino

domenica 8 novembre 2009

8 : 30 – 11 : 00	COLLI Roberto Fisiologia metabolica
11 : 00 – 12 : 30	CUCINOTTA Claudio il rapporto tra forza e metabolismo nell'allenamento dello stradista
14 : 00 – 15 : 00	COLLI Roberto Fisiologia metabolica
15 : 00 – 16 : 30	CUCINOTTA Claudio il rapporto tra forza e metabolismo nell'allenamento dello stradista
21 : 00 – 23 : 00	tavola rotonda 3 gruppi di lavoro con Broccardo, Valoppi, Tacchino

venerdì 13 novembre 2009

15 : 00 – 17 : 00	BELTRAN Omar L'apprendimento
17 : 00 – 19 : 00	BELTRAN Omar Il ruolo del coach
21 : 00 – 23 : 00	COLLI Roberto Classificazione allenamenti metabolici (anche forza res e res di forza)

sabato 14 novembre 2009

8 : 30 – 10 : 30	VALOPPI Cristiano Allenamento metabolico strada : all. continui a ritmo costante e variato
10 : 30 – 13 : 00	GUERINI Giuseppe L'allenamento di uno scalatore e la preparazione di una corsa a tappe
15 : 00 – 17 : 30	VALOPPI Cristiano Allenamento metabolico strada: all. continui a ritmo costante e variato
17 : 30 – 20 : 00	COLLI Roberto Valutazione metabolica anche pratica
21 : 00 – 23 : 00	tavola rotonda 3 gruppi di lavoro con Broccardo, Valoppi, Colli





## 🌀🌀🌀🌀🌀 スポーツ指導者海外研修事業報告書 🌀🌀🌀🌀🌀

domenica 15 novembre 2009

8 : 30 – 10 : 30	PLAINO Luca Rapporto potenza – durata e critical power
10 : 30 – 12 : 30	COLLI Roberto Allenamento giovanile e di qualificazione
14 : 00 – 16 : 00	VALOPPI Cristiano Allenamento per la forza resistente e la resistenza di forza

venerdi 20 novembre 2009

15 : 00 – 17 : 00	GALLOZZI Claudio Biomeccanica e postura per la bici
17 : 00 – 19 : 00	GALLOZZI Claudio Biomeccanica e postura per la bici
21 : 00 – 23 : 00	TACCHINO Fabrizio La costruzione di un allenamento e di un microciclo

sabato 21 novembre 2009

8 : 30 – 11 : 30	CEDOLINI Gianni La forza generale per il ciclista – L'Allenamento Funzionale
11 : 30 – 13 : 00	BONI Giovanni Alimentazione ed integrazione del ciclista
15 : 00 – 17 : 30	BONI Giovanni Alimentazione ed integrazione del ciclista
17 : 30 – 19 : 30	TACCHINO Fabrizio La costruzione di un programma mensile ed annuale

domenica 22 novembre 2009

8 : 30 – 10 : 30	BELTRAN Omar Osservare per comunicare
10 : 30 – 12 : 30	BELTRAN Omar Comunicare e motivare
14 : 00 – 16 : 00	SIMONETTO Luigi Tutela della Salute
16 : 00 – 17 : 00	BROCCARDO Dario Chiusura del corso

orario delle lezioni

PROGRAMMA CORSO TECNICO ALLENATORE CATEGORIE INTERNAZIONALI  
SALSOMAGGIORE TERME – 6/8 – 13/15 – 20/22 novembre 2009

### ③語学研修（イタリア語）

日 付	主な内容
10月5日 14 : 00 – 16 : 00	入学クラス分けテスト（II LIVELLO）
10月9日 14 : 00 – 16 : 00	名詞・定冠詞・形容詞の単数形
10月13日 14 : 00 – 16 : 00	不定冠詞（名詞・定冠詞・形容詞）の複数形
10月16日 14 : 00 – 16 : 00	fare.volereの直接法現在・不定代名詞
10月20日 13 : 00 – 15 : 00	前置詞と不定冠詞の結合系、数詞、時刻の表現
10月23日 14 : 00 – 16 : 00	日本帰国の為欠席
10月27日 14 : 00 – 16 : 00	日本帰国の為欠席
10月30日 14 : 00 – 16 : 00	日本帰国の為欠席
11月3日 14 : 00 – 16 : 00	第3群規則動詞の直接法現在
11月6日 14 : 00 – 16 : 00	イタリアコーチライセンス講習会の為欠席
11月10日 14 : 00 – 16 : 00	部分冠詞
11月13日 14 : 00 – 16 : 00	イタリアコーチライセンス講習会の為欠席
11月17日 14 : 00 – 16 : 00	不定形容詞
11月20日 14 : 00 – 16 : 00	イタリアコーチライセンス講習会の為欠席



日 付	主な内容
11月24日 14:00-16:00	動詞と前置詞の結び付き
11月27日 14:00-16:00	動詞と前置詞の結び付き
12月1日 14:00-16:00	BERGAMOの特徴（遺産や地形や特産物について）
12月4日 14:00-16:00	NEの用法単数・複数の男性・女性代名詞の活用
12月8日	イタリア祝日 の為休校
12月11日 14:00-16:00	所有形容詞
12月15日 14:00-17:00	所有形容詞+所有代名詞
12月18日 14:00-17:00	NEの用法おさらい
12月22日 ~ 1月8日	クリスマス休暇（冬休み）
1月12日 14:00-17:00	進行形・直接法未来
1月15日 14:00-17:00	中国出発の為欠席
1月19日	テスト（中国出発の為欠席）
1月22日	テスト（中国出発の為欠席）

イタリア語学学校には約4ヵ月間（週2日／4時間）通った。  
元々、選手時代に独自の方法でイタリア語を習得していた為、基礎を習得する目的の為に通った。

ベルガモ大学の中にあるイタリア語コースに入った。

基礎の部分ではっきりと文法等を習得出来、更に自転車界だけの会話だったので日常使われものも学ぶ事が出来てこの学校に行き言葉の幅が広がった。

#### （4）研修を終えて

この研修を始めるにあたり始めから一人の指導者だけから指導を受けるよりも多くの指導者から色々な方法を学びたい希望を持っていた。

幸いイタリアに渡りヨーロッパの女子ロードレースは色々な国のチームが集まった所から開催され、指導者のZINI氏も色々な監督やスタッフと交流して大切なものを習得して日本に帰って欲しいと言って貰え、言葉の面から積極的に接するにはとてつもないエネルギーを要したが色々なチーム監督やスタッフと交流し自分では考えられなかった考え方やアイデアとそれほど言葉の壁を気にしなくても良いと言う事もわかり、人との交流で得るものが沢山ありました。

選手時代も日本人選手が居ない所をたった一人で一つずつ見えない大きな壁を探って渡り歩いて来た時の事を蘇らせてくれた研修でもありました。

指導方法やコーチライセンス講習やイタリア語講習を受講したりコーチ研修に相応しい研修もしましたが、それより大きな影響を受けたのが、幾ら技術的指導が出来たとしてもひとつのチームが歪んだ形のチームであれば良い結果を出す事がどんな名選手が集まったチームでも難しくなる部分を研修生の立場から冷静に見る事が出来、この部分を基礎としてしっかりしたチーム作り体制にしていくべきだと強く思っています。

一見簡単そうに見えますが、この基礎を作るのにはそう簡単には行かない事が想像付きます。

しっかりとした役割分担とシステムと日本の文化の特異性を生かしたチーム作りが

## ❖❖❖❖スポーツ指導者海外研修事業報告書❖❖❖❖

早急に必要だと思っております。

そして、いつも学び続ける姿勢を忘れず人との出会いの大切さと感謝を忘れずにしっかり足が地につき、落ち着いて進み続けて行きたい目標があります。

今後も、自転車界からこの様な研修に積極的に参加して貰い指導者が沢山増えて行って貰いたいと願います。

最後に、この研修にあたり沢山の関係者の理解と協力をいただいた事に対し深く感謝を申し上げます。

## 研修員報告 〈ボート 中村さなえ〉



平成21年度・短期派遣（ボート）



### I. 研修題目

ドイツにおけるトレーニング環境・ジュニア育成制度・コーチング

### II. 研修期間

平成21年9月9日～平成22年9月8日

### III. 研修地および日程

#### (1) 主な研修先

- ・ Olympic Stuezpunkt Potsdam
- ・ Am Luftschiffhafen
- ・ 214471 Potsdam

#### (2) 受け入れ関係者

- ・ Katrin Boron (Stuezpunkt Leiter)
- ・ Roland Koepke (Cheftrainer : Landestrainer)
- ・ Steffen Becker (Sinion Maenner Trainer in Potsdam : Bundestrainer)

#### (3) 研修日程

##### ①通常研修

2009年9月9日～2010年1月29日	オリンピック強化拠点ポツダム
2010年2月1日～16日	オリンピック強化拠点ポツダム
2010年2月18日～21日	オリンピック強化拠点ポツダム
2010年3月14日～4月2日	オリンピック強化拠点ポツダム
2010年4月5日～5月20日	オリンピック強化拠点ポツダム
2010年5月24日～7月15日	オリンピック強化拠点ポツダム
2010年7月30日～8月31日	オリンピック強化拠点ポツダム

##### ②特別研修

2010年1月29日～31日	ヨーロッパエルゴメーター選手権
2010年2月17日	ベルリン州強化拠点ベルリン
2010年2月22日～3月13日	トレーニング合宿（バーデンヴェットェムベルク州強化拠点ブライザッハ）
2010年4月3日～4日	コーチング（ザール州強化拠点ザールブリュッケン）
2010年5月21日～23日	コーチング（ザール州強化拠点ザールブリュッケン）

2010年7月16日～29日

学校Rowing (Ulmer Ruderclub Donau)

2010年9月1日～8日

コーチング (Ulmer Ruderclub Donau)

## IV. 研修概要

### (1) 研修方法及び報告

#### ①オリンピック強化拠点ポツダム

スポーツ学校パートナー — 競技スポーツ — 連携システム

オリンピック強化拠点ポツダムは、トップスポーツのための世話役とサービス施設である。その主な使命は、次にあげる仕事・施設を各競技団体からドイツ連邦強化選手に任命されているアスリート、重点競技レーシングカヌー、ボート、陸上、水泳、女子サッカー、トライアスロンの若手選手として選び抜かれたアスリートのためにより高いレベルで確保することである。



1. トレーニング科学
2. スポーツ医学・理学療法
3. 研究・実験・診断
4. キャリア (人生設計) 相談・社会的な相談
5. トレーニング場の要求・要請・貸し出し

地域的な種目としては近代五種競技、男子ハンドボール。その他のドイツ連邦強化選手、例えば、ボブ、女子柔道、セーリング、ホッケーもオリンピック強化拠点ポツダムで基本的な世話を受ける権利がある。

その世話は、各競技ブランデンブルク州連盟、各競技クラブとともにタレント発掘をすること、エリートスポーツ学校の学校スポーツ環境からオリンピック、世界選手権、ヨーロッパ選手権まで一貫した準備の中でタレントを育成することにも及ぶ。

“すぐ近くの” オリンピック強化拠点として一最大約1000m—私たちは近代的なトレーニング環境と診断センターを利用することが出来る。例えば、流れに対してカヌーを漕ぐことのできるカヌートレーニングセンターやTemplinersee (テムプリナー湖) のカヌーコース、50×20m体育館のある水泳センター、流れに逆らって泳ぐことのできる施設、ローイングタンクのあるローイングセンター、同じくTemplinersee (テムプリナー湖) のボートコース、陸上トレーニング体育館、陸上トラック、射撃場、スタジアム。

寮のある過ぎ近くのスポーツ学校とメンザ (食堂) は、私たちの選手のために考



えられる最善の形で毎日の生活を保障している。70人以上の他の連邦州のトップスポーツ選手が“学校—競技スポーツ連携システム”のもとに400人が生活することのできる寮に住み、学び、トレーニングをしている。タレント養成・育成において、ポツダムのひな型は連邦全土にわたって定評のある位置にあるのはきわめて明らかである。

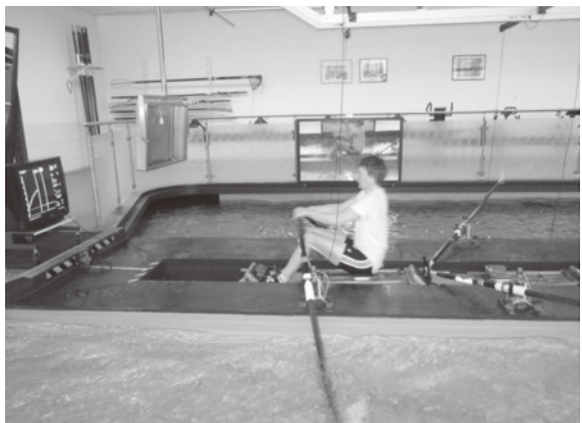
【Sportschule Potsdam Elitesschule des Sports Rueckblick 2008-2009より】

【研修方法】

- (1)オリンピック強化拠点施設を利用したトレーニングにアシスタントコーチとして一年間を通じて関わる。
- (2)オリンピック強化拠点が開催するコーチのための講習会に参加、学習する。
- (3)スポーツ学校、オリンピック強化拠点、PRG (Potsdamer Ruder Gesellschaft) のコーチミーティングに参加しその連帯の様子を知る。
- (4)オリンピック強化拠点施設の施設見学をする。

【研修報告】

- (1)ボート選手が主にトレーニングをするのは、Templinersee (テンプリナー湖) のボートコース、ハーフェルからシュビローゼー、ブランデンブルクまで繋がる水域である。



ローイングセンターでは、ウェイトトレーニング、ローイングエルゴメーターによるトレーニング、ローイングタンクによるトレーニングを行うことができる。

また水上トレーニングを行う水辺の道や森の中の道は、オリンピック強化拠点ポツダムでトレーニングしている陸上選手、女子サッカー選手、水泳選手、トライアスロン選手など全ての競技の選手のランニングコースとしてにぎわっている。



- (2)講習会「バランストレーニングについて」に参加。自分の体の重さを用いたバランストレーニング又は調整力を養うトレーニング、バランス感覚を養うトレーニングについての講習会。ブランデンブルク州のスポーツアカデミー企画の講習会。会場はオリンピック強化拠点ポツダム。参加者は先生トレーナー（コーチ）が中心。バレーボール、カヌー、柔道、ボートの先生トレーナーも多数参加。ローイングトレーニングセンターに貼ってあったポスターを見て、自分でメールを利用して申し込んで参加の機会を得たので、講習会へ参加することがとても楽しみだった。会場のOSP（オリンピック強化拠点）の建物の一室には、今拠点の施設のある土地の昔の写真があって興味深かった。今、トレーニングしているシュトレッケには、昔本当にシュトレッケ（レガッタコース）があった。湖沿いに古い建物跡がある。



それらは昔、サンスーシー宮殿に住まいするフィリードリッヒ・ヴィルヘルムの貴賓席、サロンに利用されていた。

- (3)毎週1回全てのトレーニンググループのトレーナー（コーチ）、特別な連絡や事件があった場合にはスポーツ学校から校長、または寮の世話役、学校と各競技のクラ



ブの連絡調整を行うコーディネーター、オリンピック強化拠点からは、各種測定や器具に関する技術者、メディカルアシスタントが参加してミーティングが行われる。技術者が関わる各種測定、とくメディカルアシスタントによる乳酸値測定は、日頃のトレーニングの中で頻繁に行うことができるようになっている。ただし、各トレーナーは月間計画、週間計画をオリンピック強化拠点技術者、メディカルアシスタントに提出しなくてはならない。

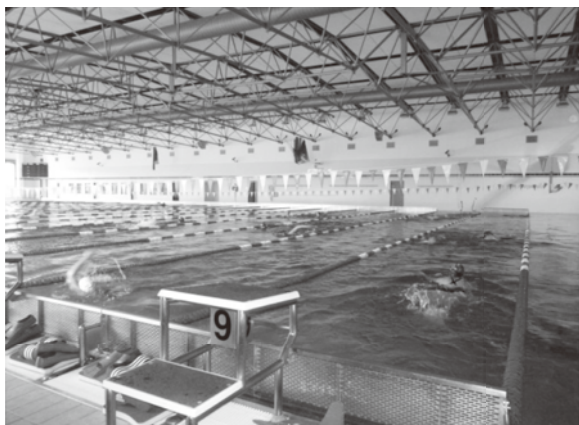
- (4)オリンピック強化拠点ポツダムの事務棟やスポーツ施設、スポーツ学校の寮などをカトリン・ポローン（北京オリンピックで引退するまで数多くの金メダルを獲得したFISAから賞を獲得するほど成功したボート選手）の案内で見学。特に室内陸上競技棟やカヌーや水泳の流水のテスト・トレーニングシステムに興味深かった。カヌーのこの施設はドイツ国内で1か所、ポツダムにだけあるそうだ。どこも施設内部では写真をとることはできなかったのが残念である。



また、ドイツ国内のその他のトレーニング拠点の施設やトレーニング、コーチングを知るためにベルリン州トレーニング強化拠点ベルリン、バーデンヴェュッテムベルク州トレーニング拠点ブライザッハ、ザール州トレーニング強化拠点ザールブリュッケンを訪問した。



ベルリン州トレーニング強化拠点では、ベルリン州の各ボートクラブ所





属のDRV（Deutsche Ruderverband：ドイツボート連盟）強化選手がブンデストレーナー、ランDESTレーナーのもとトレーニングを行っている。ベルリンスポーツ学校で学ぶ生徒も数人トレーニングに来るが、学校から拠点施設まではバスを利用して来なければならない。



施設はボートハウス、エルゴメータールーム、ウェイトトレーニングスペース、バスケットボールミニコート、測定ルーム。水上トレーニングはベルリンを流れるホーヘンツォーレン運河である。2010年ドイツの冬は厳冬で長い間、運河が凍り水上トレーニングが出来なかった。これは、隣接する州ブランデンブルク州ポツダムでも同じである。

一方、ドイツのバーデンヴェットেমブルク州ブライザッハはライン川をドイツ、フランスの国境とするドイツ南西のバーデンヴェットেমブルク州トレーニング拠点である。冬季もライン川が凍ることはなく水上トレーニングを行うことが出来る。自分がアシスタントコーチとして所属したPRG（Potsdamer Ruder Gesellschaft）のシニアトレーニンググループは2月22日～3月13日まで約3週間のトレーニング





合宿を行った。

施設はボートハウス、ウェイトスペース。ライン川沿いにボートハウス、ブライザッハボートクラブハウス、ブライザッハユースホステルがある。ブライザッハユースホステルにはミニサッカー場、バレーボール、ミニバスケットボールコートが屋外にある。



また陸上競技場、サッカー場もユースホステルの向かいにあり、多くのスポーツ選手がユースホステルに宿泊しトレーニング合宿を行っていた。

ベルリン州強化拠点のシニア選手、ドイツ連邦強化拠点ドルトムントの女子スイプトレーニンググループの選手も水上トレーニングをするために同時期にブライザッハでのトレーニング合宿を行っていた。

ボート競技では、現在日本チームは軽量級3種目（男子舵手無フォア、男女ダブルスカル）を強化し、世界選手権、ワールドカップなどの国際大会に派遣している。2009年世界選手権舵手無フォアチャンピオンクルー4人全員がザール州強化拠点ザールブリュッケンでトレーニングをしている。軽量級選手のトレーニングとコーチングを学ぶためにザール州強化拠点ザールブリュッケンを訪ねた。施設はボートハウス、水上トレーニングはザール運河。

4 kmほど離れたオリンピック強化拠点ザールブリュッケンには、陸上競技場、ビーチバレーコート、屋内水泳場、スポーツ学校、選手用アパートメント、ゲスト用ホテル、レストランがある。

選手用アパートメントには、ボート選手を始め、陸上選手などオリンピック強化拠点でトレーニングをするシニア選手が生活している。ボート選手は水上トレーニング以外のウェイトトレーニング、マッサージやその他のトレーニング全てをオリンピック強化拠点ザールブリュッケンの施設で行っている。またザールブリュッケン大学キャンパスも隣接している。

## ②DRJ（Deutsche Ruder Jugend）

ドイツRowing ジュニア

ドイツボート連盟の中にDRJ（Deutsche Ruder Jugend）の組織がある。ジュニア選手のRowingに関わる全てを組織・企画・運営する。

### 【研修方法】

- (1)ドイツボート連盟が発行するDRJに関する冊子、パンフレットから、その考えや取り組みについて知る。
- (2)ジュニアに関わるレガッタを訪問する。
- (3)学校での活動としてのRowingの指導に実際に関わる。

## 【研修報告】

(1)DRJでは、Rowingからの様々な可能性について次のように説いている。

### Rowingはチームスポーツ

Rowingのトレーニングからチームのとてもよく調和のとれたテクニックを得る。だから、週に3、4回は、チームとして共に成長するために、一緒にトレーニングする約束を決めるべきである。もし一回くることができないときは、他の約束を言うこと、これは当たり前のことである。

### Rowingのトレーニング

Rowingのトレーニングは、技術トレーニングと体を良い状態にコンディショニングすることから成る。Rowingボートに乗ってのトレーニングは、あなた方個人のRowing技術と体を良い状態にコンディショニングすることは、ほとんど同時に改善する。これ、すなわち2つの事柄を一つの事柄の中で！ Rowing技術のための大切な指示は、[www.rudertechnik.de](http://www.rudertechnik.de)、同様に[www.rish.de/element.html](http://www.rish.de/element.html)のページにある。

あなた方に合わせたトレーニング計画は、あなた方の先生、またはクラブのコーチによって与えられる。

### Rowingにはもっと…

Rowingは“Jugend trainiert fuer Olympia”だけではない。広く多彩な異なる競技大会の形がある。例えば、クロスカントリーランニング、エルゴメーター競漕大会、Rowing-回転競技、長い距離の競技大会がある。いくつかの州では、これらを組み合わせて行うので、勝利のチャンスはすべての分野に才能のあるものにもたらされる。

### Rowingにはさらにもっと…

わかっている！あなた方が可能な限りたくさん漕ぐことは大切なことだ。いわゆるボート特有ではないトレーニングをしてよいことを忘れてはならない。君たちが若ければ若いほど、他のやり方でより多くトレーニングするべきだ。例えば、ジョギング、水泳、自転車漕ぎの様な。それで君らの体の調子を整えられ、それと同時に全般的な筋肉を鍛えられる。すくなくとも、トレーニング以外の共同社会を与えるという視点から全く同じように大切なこと。トレーニング後に仲間と一緒に楽しく過ごすこと、アイスを食べに行くこと、泳ぎに行くこと、順番に友達の家で集まること。Rowingから、生涯にわたって長く保っていける多くの友情が生まれる。

DRJの2010年年間計画

**【仕事日】**

1月15-16日	ドイツ青少年スポーツの中的首脳連盟の定例会議	未定
1月16日	顧問会議「」	Frankfurt
2月27日	学校Rowingのためのシンポジウム	Hamburg
1月29-31日	ドイツ青少年Rowing理事会	未定
4月10-11日	ドイツ青少年Rowing理事会	Krefeld
7月3日	ドイツ青少年Rowing理事会	Huerth
7月3日	青少年委員会協議会	Huerth
10月29日	ドイツ青少年Rowing理事会	Schweinfurt
10月29-31日	第19回青少年Rowing Day	Schweinfurt
11月6日	学校と学校生徒のRowingの研究・調査報告会議	Bremen
3月19-21日	ドイツ青少年Rowing世話人のための継続研修	Ratzeburg

**【国際的な出会い】**

8月1-10日	ドイツ・フランス青少年キャンプ	Berlin-Gruenau
8月1-10日	青少年ボートハイキング	Italien (Gatdasee)

**【運動の青少年教育のための講習】**

10月16-23日	JuM-講習会 (12-13歳)	Berlin-Gruenau
10月16-23日	JuM-講習会 (14歳)	Muenchen-Oberschleissheim

**【ドイツ青少年Rowing-青少年リーダーセミナー】**

11月4-7日	青少年リーダーセミナー	Ruderakademie, Ratzburg
12月2-5日	青少年リーダーセミナー	Sportschule Schoeneck, Karlsruhe

**【レガッタ・選手権大会】**

4月17-18日	小艇ドイツ選手権兼ドイツボート連盟テスト ジュニアA (U19)	Brandenburg
5月8-9日	1. ドイツボート連盟ジュニアレガッタ	Muenchen-Oberschleissheim
6月5-6日	2. ドイツボート連盟ジュニアレガッタ	Hamburg
6月24-27日	ドイツジュニア選手権U17・U19・U23	Essen
7月1-4日	第42回JuM-Rowing連邦競技会	Huerth
7月22-25日	FISA U23世界選手権	Brest/Weissrussland
8月4-7日	FISA ジュニア世界選手権	Raciu/Tschechien
9月12日	学校Rowing杯	Hannover
9月19-23日	連邦フィナーレ 「オリンピックのための青少年トレーニング」	Berlin-Gruenau
10月2-3日	バルトカップ	Hamburg

ジュニア層のグループ分けやジュニアに関する軽量級規定は以下のように定められている。



年齢によるクラス分け

ジュニアC	14歳以下	JFC/JMC
ジュニアB	15-16歳	JFB/JMB
ジュニアA	17-18歳	JFA/JMA
シニアB	19-22歳	SFB/SMB
シニアA	23歳以上	SFA/SMA

競技成績グループ (Leistungsgruppen : LGR)

年齢によるグループは、競技成績によってさらに分けられる。

競技成績グループ I に分類されるのは、現在、または過去のレースにおいて5回以上勝ったことのある漕手。

競技成績グループ II に分類されるのは、現在、または過去のレースにおいてまだ5回勝ったことのない選手。

競技成績グループ III で漕ぐことができるのは、レースで一度も勝ったことのない選手。

自主的に競技成績の上のグループで漕ぐことは可能である。

軽量級 (Leichtgewichte : LG)

漕手の体重		クルー平均体重	一人の最大体重	シングルスカル
男子		70kg	72.5kg	72.5kg
ジュニアA男子		65kg	67.5kg	67.5kg
ジュニアB男子		62.5kg	65kg	65kg
女子		57kg	59kg	59kg
ジュニアA女子		55kg	57.5kg	57.5kg
ジュニアB女子		52.5kg	55kg	55kg
ジュニアC男子	14歳		55kg	
ジュニアC女子	14歳		52.5kg	
ジュニアC男女	13歳		50kg	
ジュニアC男女	12歳		45kg	
舵手の体重				
男子下限体重			55kg	
女子、ジュニア下限体重			50kg	

(2)2009年 9 月25日 (金)Jugend Trainiert fuer Olympia (ベルリン グリューナウ)、ポツダムローイングクラブ、ヘッドコーチ ローランドとともに観戦。Jugend Trainiert fuer Olympiaとは、ドイツ全土から子どもが集まり、学校単位のボートでの競漕。またプログラムから、ボートの他にビーチバレー、サッカー、ゴルフ、ホッケー、陸上、水泳、テニスが行われていることがわ





かった。

ポツダムスポーツ学校の成績は、男子ジュニアAの舵付きクォド3位（13クルー中）、男子ジュニアB舵付きクォド優勝（14クルー中）。女子ジュニアA舵付きクォド優勝（11クルー中）、女子ジュニアB舵付きクォド優勝（14クルー中）、女子ジュニアBGigboatは残念ながらの5位。

ボートやオール、道具について感じたことは、ポツダムの子たちは、古い重いボートでもしっかり漕いでたくましい。中には、日本のようにピカピカのエンバッカやフィリッピに乗っているクルーもあった。西側の学校の道具は比較的に良いものを使っているという印象を受けた。

2010年6月9日、LRV（ブランデンブルク州ボート連盟）の手伝いとしてJugend Trainiert fuer Olympia（ベルリン グリューナウで秋に開催される。2009年9月にグリューナウに観に行った大会。）のベルリン・ブランデンブルク予選。ブランデンブルク州ヴェルダーボートコースに行った。ポツダムスポーツ学校の子どもたちはポツダムからボートを漕いでヴェルダーボートコースに行った。自分はジュニアB男子クォドルプルのコックスをしてヴェルダーボートコースに行った。

当日の自分の仕事は、主審艇のモーターボートの運転。大会後、参加した子どもたちが皆で食べるクーヘン（カステラのようなケーキ）を切って準備、ごみの片付けなどを手伝った。大会の運営はオリンピック強化拠点のコーチとブランデンブルク州ボート連盟が行い、のんびりとした雰囲気であった。表彰式後、おいしそうにクーヘンを食べる子どもたちは、ボート遠足に来たかのような雰囲気でボートを通じて自然に中で仲間とともに過ごす楽しさも十分に味わっていたようだった。写真は記録証に名前を書くオリンピック強化拠点ポツダム13歳-14歳男子グループコーチのベアント。

また入賞者にはメダル、記録証とシャツが贈られた。





2010年6月23日、第42回JuM-Rowing連邦競技会に参加するため10日間の合宿トレーニングを行っている少年・少女トレーニンググループのコーチボートに乗って見学。ジュニアBのもう一つ前のトレーニンググループで、13歳、14歳の子どもたちがトレーニングを行っている。来週末のレガッタ、第42回JuM-Rowing連邦競技会に向けて合宿中。合宿中の1コマ。大きなトレーラーの向きを変えるようにトレーナーから指示が出た。どうやってコントロールするのか、悪戦苦闘して、やってみて、自分で考えて、そして学んでいく子どもたち。



13歳-14歳女子クオドルプル優勝のポツダムスポーツ学校の子どもたち

2010年6月19日(土)～20日(日)アリアンツ・タレントキャンプ。ワールドカップ第2戦ミュンヘンのレガッタコースにスポンサー アリアンツ(保険会社)が少年少女を招待して子どもたちに世界のボートの戦いを観戦、そしてミュンヘンの元オリンピックコースでボートを漕ぐ体験が出来るように企画されている。宿泊はテント





で、食事はワールドカップ参加選手と同じ食事テントで、ワールドカップの準決勝、決勝の日の昼休みに500mのレガッタを行う。それ以外の時間は、レガッタを観戦したり、ワールドカップ参加選手のサインをもらったり、子どもたちに夢と希望をあたえる素敵な企画だと思った。ワールドカップ参加選手のサインをTシャツにもらった子どもたち。彼らはこうやって、世界のボートのレベルに触れ、夢をふくらませていくのである。



これまでミュンヘンのワールドカップ2戦に日本チームとともに何度か来ているが、このような企画がされていることを初めて知った。ポツダムの子どものたかけでこれまで気づかなかったことを学ぶことが出来た。

- (3)ドイツ南に位置するウルムのボートクラブで学校のプロジェクトとしてRowingに初めて出会う子どもたちの世話をする機会を得た。ギムナジウム（7年生から13年生：13歳から19歳）のプロジェクトの時間に子どもたちは、様々な体験をする。ここで夏休み前の3日間、プロジェクトの活動としてRowingを選んだ子どもたち、最初の一日はボートクラブで、ローイングエルゴメーターを使って漕ぐ動きを学ぶ。チームにわかれてリレー方式で強度を上げて漕いでみる。ドナウの水上にボートを運び、ボートの運び方、オールの扱い方を学ぶ。ボートの乗り降りの仕方、そして水上へ。ボートクラブに所属する子どもたちとクラブのコーチが指導にあたる。2日目はボートクラブでボートをトレーラーに積んで、近くの湖に出かける。

小雨の降る寒い日だったが、子どもたちは元気にシングルスカル（一人乗りボート）にも挑戦する。落ちては這い上がり、落ちては這い上がり、たくましい子どもたち。午前中いっぱい、ボート、水泳、簡単なグリル（ソーセージを焼いてパンにはさむだけ。）を楽しんだ。ボートはもちろんグリルの用意もボートクラブから運んで、ボートクラブの子どもたちが世話をする。3日目も2日目同様に湖での活







動。学校の普通の先生と生徒とがボートクラブに来て、ボートクラブの子どもたちとコーチが世話をし、ごく自然にボートに出会う機会があること、これがボートを始めるきっかけにもなること、様々な点で素晴らしい取り組み

### ③SPORTSCHULE POTSDAM “Friedrich-Ludwig-Jahn”

(スポーツ学校 ポツダム “フィリードリッヒ・ルードビッヒ・ヤーン”)

オリンピック強化拠点ポツダムでは、重点種目のジュニア選手たちがスポーツ学校“フィリードリッヒ・ルードビッヒ・ヤーン”で学んでいる。

住 所：Zeppelinstrasse 114-117

14471 Potsdam

Deutschland

電話番号：+49 331 2898200

Fax番号：+49 331 2898201

ホームページ：[www.sportschule-potsdam.de](http://www.sportschule-potsdam.de)

[sportschule-potsdam@web.de](mailto:sportschule-potsdam@web.de)

重点種目：柔道、女子サッカー、水泳、カヌー、ボート、陸上、男子ハンドボール、近代五種競技、トライアスロン、女子バレーボール

2010年第一回開催のユースオリンピック大会(シンガポール)にも2人の選手を送っている。

【以下：MAZ新聞2010年8月14/15日記事】

ジュニアスポーツ

2人のPotsdamerがそこに初出場

シンガポール

70人のドイツ若手アスリートたち—その中にポツダムスポーツ学校の生徒、Felix Bach (ボ-





ト)とChristian Diener (水泳)一が、金曜日、第一回ジュニアオリンピックが開催されるシンガポールの選手の部屋に入居した。15歳の水泳飛び込み選手、Kieu Duong (ベルリン)がドイツ国旗を運んだ。205カ国から14歳から18歳の3600人の選手が8月26日まで26競技で対戦する。予算を222百万Euro以上の4倍にした。

【研修方法】

- (1)「Sportschule Potsdam Elitesschule des Sports Rueckblick 2008-2009」学校紹介用リーフレットから学ぶ。
- (2)スポーツ学校生徒が生活する寮、授業を訪問し生徒の様子、学校の雰囲気を感じる。

【研修報告】

- (1)スポーツ学校“フィリドリック・ルードビッヒ・ヤーン”から2008年北京オリンピックに出場した在校生、卒業生、種目、成績。

2008 北京オリンピック-ポツダムスポーツ学校の視点から

名前	スポーツ	種目	結果	スポーツ学校
Yvonne Boenisch	柔道	63kg以下	敗者復活戦敗退	1993-1999
Katrin Wagner-Augustin	カヌー	フォア シングル	金 (フォア) 銅 (シングル)	1989-1992
Fanny Fischer	カヌー	フォア ペア	金 (フォア) 4位 (ペア)	1999-2006
Torsten Eckbrett	カヌー	フォア	銅 (フォア)	1996-2004
Sebastian Brendel	カヌー	補欠		2000-2004
Malanie Seeger	陸上	競歩	23位 (20km競歩)	1989-1993
Antja Moeldner	陸上	3000m障害	17位 (ドイツ新記録)	1997-2001
Claudia Hoffmann	陸上	4×400mリレー	8位	1996-2002
Sabine Zimmer	陸上	競歩	15位 (20km競歩)	1993-1997
Britta Steffen	水泳	自由形	金 (100m) 金 (50m)	1996-2001
Benjamin Starke	水泳	4×100m	予選敗退	1999-2007
Jaana Ehmcke	水泳	800m自由形	予選敗退	2005-2007
Katrin Boron	ボート	クオドルブル	銅	1983-1989
Juliana Domscheit	ボート	クオドルブル	補欠	2001-2009
Christiane Huth	ボート	ダブルスカル	銀 (金メダルと1/100秒差)	1994-2000
Hans Gruhne	ボート	クオドルブル	6位	2001-2008
Christian Prochnaw	トライアスロン		15位	1995-2002
Babett Peter	サッカー		銀	2005-2007
Falko Nolte	ボート	ダブルスカル	補欠	1996-2001
Karsten Brodowski	ボート	ダブルスカル	9位	1997-2004
Clemens Wenzel	ボート	ダブルスカル	9位	2001-2005
Torsten Lachmann	カヌー	シングル	敗者復活戦敗退 (オーストラリア選手として)	1994-2001
Arne Maury	ボート	パラリンピック	コックス (エイト)	2000-2003

④結果：3×金；1×銀；4×銅

【Sportschule Potsdam Elitesschule des Sports Rueckblick 2008-2009より】

また、オリンピック強化拠点の重点種目において、競技選手レベルで取り組む生徒たちは、授業の一環として行われるほぼ一日2回のトレーニングをするため親元を離れ学校に隣接する寮で生活する。

私たちの寮を紹介

私たちの家は、学校、トレーニング場、メンザ（食堂）のあるLuftschiffhafen（ルフトシフハーフェン）の土地の中で一番高い建物である。ハーフェルのすぐ近くで素晴らしいポツダムの全ての塔を見ることが出来る。

今年は420人の子どもと青少年が私たちの家で生活をする。

28人の教育者がいつでも対応できるようになっている。専門職員、つねに働いているハウスマイスター、熱心な外の仕事をする職員がいる。全ての心配ごとは、私たちの家では満たされる。

また、健康上の問題もすぐに解消することが出来る。私たちの家の一階には医者診療所がある。スポーツ選手は14階建ての清潔な寮で生活している。すべての階は6つの大きなまとまりにわかれている。すべてのまとまりは、例えば、2つまたは3つの2人部屋、トイレ、シャワー、洗面所、個人的に食事をとるための場がある。またテレビ室、宿題をする部屋も各階にある。

また同じ土地の中にある38番館は、強化スポーツ選手や競技スポーツに取り組む18歳以上の生徒が生活するためにある。

交通

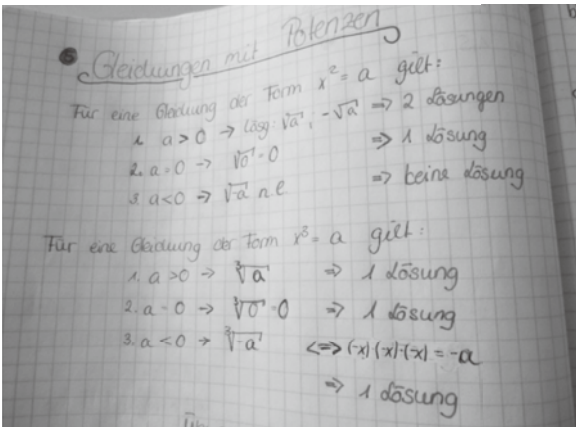
Luftschiffhafen（ルフトシフハーフェン）の土地にあるトレーニング場のすぐ近くにシュトラーセンバーン（路面電車）が走っている。一街の中心行き、ポツダム中央駅行き、また逆方向はPirschheide駅（ピルシュハイデ駅：ローイングセンターに行くことが可能）。

バスは、ヴェルダー行きか街の中心行きを利用することが出来る。

【Sportschule Potsdam Elitesschule des Sports Rueckblick 2008-2009より】

(2)2009年11月25日、スポーツ学校訪問。職員室はなく全ての先生、先生コーチが先生の部屋にロッカーをもっている。最初に授業をやり繰りする役割の人、スポーツ理論の先生を訪ねる。この先生が生徒と各クラブとの連絡、調整もする。昼食はメンザ（学校の食堂）で、9年生のボートの生徒たちと食べた。メインのメニューは4種類。生徒たちは2.5Euro。自分はゲスト価格で3.5Euro。デザートや果物はメインをとった人は自由にとって良いようになっている。

9年生（日本の中学3年生）の数学と10年生（日本の高校1年生）のスポーツ理論の授業を見学。9年生の数学は「平方根」と式の変形をして平方根を求めるような内容や2次方程式を解くような課題。（もと数学教師は授業内容をよく理解できた。）女子のノートは色のペンを使ってカラフル。日本の女子中学生にもよくいる。



2コマ続きの授業で、先の1時間（1コマ45分）は一人の先生で、2コマ目は先生が2人。問題練習になった。2人の先生が生徒たちの支援をする。10年生スポーツ理論のクラスは、膝の軟骨についての授業。

2009年12月2日、12年生（日本の高校3年生）の美術の2コマ続きの授業を見に行った。このクラスはトレーニングしているフェリックスのクラス。スポーツ学校なのだが、12年生になるとすでにスポーツをしていない生徒が半分くらいいる。近代5種をやっていたという女の子がとても親切でいろいろクラスの生徒のことを教えてくれたり、それぞれの生徒が自分の書いている絵の説明をしてくれたりした。12年生になるとなかなか大人で話していても楽しかった。

フェリックスは、水をひっくり返したり、クラスの中で一番はやく絵を仕上げたり、AD（多動行動児）ぶりを発揮していた。トレーニングのときの彼とは大違い。ボートが彼の大きな自己実現の手段になっていることを感じた。サッカー選手の女の子は、ずっと音楽を聴きながら無愛想に絵を描いていた。が、「目の地球に日本がない。」と話しかけると、「今から日本を描き加える。」と言って、日本の場所と形を自分に尋ねて、すぐに描き入れた。個性的な絵に線。話してみると、とてもかわいらしい女子だった。後日、ポツダムの新聞で彼女がポツダムの女子サッカーチームのキーパーとして大活躍している記事を見つけた。強いスポーツ選手は、心もしっかり育てているのだと感じた。

2009年12月8日、オリンピック強化拠点ポツダムの事務棟やスポーツ施設、ス



38 番館



水上から見るスポーツ学校寮

スポーツ学校の寮などをカトリン・ボローン（北京オリンピックで引退するまで数多くの金メダルを獲得したFISAから賞を獲得するほど成功したボート選手）の案内で見学。スポーツ学校の寮は14階が最高階。眺めは最高。380人の学生が生活できる。1階には26人の生徒が生活する。1部屋に2人ずつ。同じ年齢の生徒が同室になる。「2人部屋で問題はないか？」と寮母さんに尋ねてみた。問題はないということだった。1つのドアを開けると2～3部屋にトイレが2つ、シャワールームと洗濯物干しスペースと簡単なソファーにあるスペース。1ボーンング（1つ扉からはいった住居）に4人から6人が生活する。同じ競技の生徒が同じボーンングになるようにしているようだ。男子と女子とは同じ階では生活していない。各階に簡単なキッチン、冷蔵庫がある。ここでもお湯を沸かす程度で本格的な料理はできない。なぜならば、換気のシステムがないから。キッチンには大型冷蔵庫が1つ、他に部屋ごとに小さく分かれた冷蔵庫が各階にある。壁の装飾は自由。ただし、退寮する時には美しくして出なくてはならない。他に図書スペース、大きなキッチン（ここでは料理可能）と食事スペース、団和室が1階にある。入口で必ず鍵を預けなくてはならない。このことで、部屋にいるか、外出しているか、全ての生徒を管理している。入り口ドアは24時間出入り可能。クリスマス休暇、大晦日と1月1日以外は24時間必ず、レセプション、寮は開いている。

⑤ アシスタントコーチとして

オリンピック強化拠点ポツダムでは、全ての選手はPRG（Potsdamer Ruder Gesellschaft：ポツダムローイングクラブ）のクラブ員としてトレーニングに励んでいる。また、オリンピック強化拠点ポツダムでは11人のトレーナー（コーチ）とボートに関わる技術者、乳酸値測定を主に行うメディカルアシスタント、整体師、医師が協力し





て選手育成にあたっている。

**【研修方法】**

PRG所属のトレーニンググループでブンデストレーナー シュテフィン ベッカー氏のアシスタントコーチとして実際に選手のコーチングにあたる。

**【研修報告】**

特に興味深かったことは、11人のトレーナー（コーチ）との出会いである。担当する選手の年齢カテゴリーによってトレーナー（コーチ）の所属も異なる。

	名 前	担 当
ブランデンブルク州トレーナー	ローランド・ケプケ	PRGヘッドコーチ
ブランデンブルク州トレーナー	マンフレッド ハーゲルシュタイン	スポーツ学校入学生徒発掘・選抜担当コーチ
スポーツ学校先生トレーナー	マリタ ベアント	13歳-14歳女子コーチ
スポーツ学校先生トレーナー	ベアント クラウス	13歳-14歳男子コーチ
スポーツ学校先生トレーナー	ペギー デラブレ	ジュニアB女子コーチ
スポーツ学校先生トレーナー	マルティン ハーゲン	ジュニアB男子コーチ
オリンピック強化拠点トレーナー	ウタ サロモン	ジュニアA女子コーチ
ブランデンブルク州トレーナー	カールハインツ ブースハルト	ジュニアA男子コーチ
ドイツ連邦ナショナルトレーナー	カトリン ルトショウ	U23コーチ
ドイツ連邦ナショナルトレーナー	ベアント ランドビック	シニア女子コーチ
ドイツ連盟ナショナルトレーナー	シュテフィン ベッカー	シニア男子コーチ

ブランデンブルク州トレーナーはブランデンブルク州が雇っているコーチ、先生トレーナーはポツダムスポーツ学校が雇っているコーチ、ドイツ連邦ナショナルコーチはDRV (Deutsch Ruder Verband: ドイツボート連盟) が雇っているトレーナーである。

どのコーチもDRV (ドイツボート連盟) トレーナーA資格を持っている。また、先生トレーナーはトレーナー資格のほかに先生の資格を持っていないといけない。日本の学校の部活動顧問と異なることは、先生トレーナーはボートの理論、トレーニングの授業を担当すること。ドイツ語、地理などの他の資格を持っていても先生トレーナーとして採用されている場合は、授業時間に位置付けられているトレーニングのみ担当する。

研修最初の1カ月は、全てのトレーニンググループのトレーニングを横断的に見学、トレーナー不在の時には、実際に子どもたちのトレーニングを担当させてもらった。その後、ジュニアA、U23、シニアカテゴリー、3つの年齢カテゴリー選手がトレーニングするシニア男子トレーニンググループ、Steffen Beckerトレーナーのアシスタントコーチとして年間を通じて実際に選手のトレーニングに関わる実地研修を行った。



- ・毎日のトレーニング
- ・トレーニング合宿（12月：リンドウでの陸上体力トレーニング合宿）
- ・トレーニング合宿（2－3月：ブライザツハでの水上トレーニング合宿）
- ・DRV強化選手必須テスト漕（11月：ドルトムントでの6 km漕テスト）
- ・ヨーロッパエルゴメーター選手権（1月：ケトビック）
- ・DRV強化選手必須テスト漕（3月：ライプチヒでの2000mエルゴ漕テスト、6 km漕テスト）
- ・ドイツ小艇選手権（4月：ブランデンブルクでの2000mレガッタ）



- ・デューズブルク国際レガッタ（5月：ドイツ代表候補選手は参加必須のレガッタ）
- ・DRV強化選手ドイツ代表選考テストレース（ケルンでの2000mレガッタ）
- ・ドイツジュニア選手権（6月：エッセンでの2000mレガッタ）



全てにトレーナー Steffenとともにアシスタントコーチとしてコーチング

にあたった。特にヨーロッパエルゴメーター選手権には、ジュニア選手Felix Bachに帯同し、ポツダムから2人で遠征した。詳しいトレーニングメニュー、各種記録、選手の変容等を練習日誌と題して毎日書きとめてきた。1年間の実地研修から、ドイツボート連盟の選手選考システム、ドイツボート連盟強化選手規定、各種テストの方法、結果を学ぶことが出来た。

アシスタントコーチとして関わってきた選手の2010年8月までの主な成績

名前	誕生年	2010年結果
ハンス グリュエネ	1988	世界選手権SM4X代表 (11月開催のため現在トレーニング合宿中) ワールドカップ第3戦SM4X：2位
ファルコ ノルテ	1983	ワールドカップ第2戦SM1X：10位 ワールドカップ第3戦SM1X：10位
クレメンツ ヴェンツェル	1988	U23世界選手権SMB4X：11位
フェリックス バッハ	1992	ジュニア世界選手権JM1X：優勝 ユースオリンピックJM1X：準優勝
デューク ティーレ	1983	11月DRV 6 kmテスト漕SM1X：1位 4月ドイツ選手権SM1X：25位
ティム バトル	1989	4月ドイツ選手権SM1X：12位 5月強化選手ドイツ代表選考レースSM1X：24位
マーゼル フォルゴッド	1989	4月ドイツ選手権SM1X：31位
セバスチャン マーガー	1990	11月DRV 6 kmテスト漕SM1X：7位

さらに、トレーニングに関わるトレーナー、技術者、時にはメディカルアシスタント、またスポーツ学校関係者が週に一度行うトレーナーミーティングに自分もトレーナーの一人として毎週参加させてもらった。主な内容は、

- ・各トレーニンググループの選手の様子
- ・スポーツ学校での選手の様子
- ・大会、トレーニング合宿の宿泊、艇・選手輸送について
- ・OSP（オリンピック強化拠点）からの連絡、OSPへの要望
- ・スポーツ学校入学生徒の発掘・選抜について



・各種大会の結果報告

全てのコーチが関わって、スポーツ学校入学生徒を選抜していく過程が大変興味深かった。

体力測定項目や親子面接の様子をビデオでみながら、トレーナー全員が一人一人の子どもに対しての意見を述べ選抜していく様子を学ぶことができた。

そして、1年間の経験の中で常と感じたことは、以下である。(日々の練習日誌からの抜粋)

ポツダムスポーツ学校に入学してくる選手は、体格に恵まれた選手ばかりだ。また選手たちは、ジュニア期からオリンピック強化拠点の恵まれたトレーニング環境・施設の中で、学校の授業の一環として一日2回のトレーニングをおこなって体づくり、Rowing技術を身につけて来ている。しかし、ドイツ代表選手に選ばれ、世界選手権、オリンピックで活躍できる選手は、氷山の一角である。1年間のアシスタントコーチとして選手と関わり、その厳しさを痛感するとともに、選手の持っている人間性や考え方、トレーニングへの取り組み方が成功に向けて最も重要な点であると感じた。コーチは、正しい技術やトレーニング理論を選手に伝えることはもちろんであるが、選手の人間性、スポーツ選手として、一人の人として人間性を育てる道案内をする存在であるべきだと感じた。

## V. 研修を終えて

1年間の研修を終え、日本ボートの弱点U23選手の強化、また東京近郊戸田ボートコースに集中している強化の機会を日本各地に拠点を設置していくことを提案したい。

1年間のドイツオリンピック強化拠点ボートクラブでのコーチとして実地研修を終えて一番と感じたことは、「競技スポーツとしてボートに関わる人々の目標が日本ボート界と異なる」ことである。DRV（ドイツボート連盟）、コーチ、選手、その他選手を支える人々全員がオリンピックの金メダルを目標として選手強化にそれぞれの立場で努めているのがドイツ。全日本選手権や全日本大学選手権の優勝を目標にしているのが日本、目指しているところが異なる。またSporthilfe（スポーツ選手救済）がトップスポーツ選手に対してスポーツ用具や資金を援助していること、政治が各州スポーツ連盟や連邦各競技連盟に予算を当てている。スポーツに対する価値がドイツではとても高いように感じた。1年間、自由に計画を立てて実地研修、見学を行うことが出来る研修制度でより多くのボートに関わる人たちに会うことができた。また学ぶことも多かった。何物にも代えられない貴重な1年間の実地研修の機会を与えてくださったJOCと受け入れてくださったDRV強化拠点ポツダムに感謝しています。ありがとうございました。

## 研修員報告 〈バレーボール 小林 敦〉



平成21年度・短期派遣  
(バレーボール)



### I. 研修題目

アメリカ女子ナショナルチーム、アメリカ男子大学バレーボールチームの育成・強化とコーチングスキル。

### II. 研修期間

平成21年7月22日～平成22年7月20日

### III. 研修地及び日程

#### (1) 主な研修先

- ・アメリカ女子バレーボール・ナショナルチーム
- ・カリフォルニア大学アーバイン校男子バレーボールチーム

#### (2) 受入関係者

- ・Hugh McCutcheon (アメリカ女子ナショナルチーム監督)
- ・John Speraw (カリフォルニア大学アーバイン校監督)

#### (3) 研修日程

##### ①通常研修

- ・アメリカ女子ナショナルチーム  
平成21年7月22日～平成21年9月16日
- ・カリフォルニア大学アーバイン校男子バレーボールチーム  
平成21年9月17日～平成22年5月11日
- ・アメリカ女子ナショナルチーム  
平成22年5月11日～平成22年7月19日

##### ②特別研修

- ・NCAAチャンピオンシップ (MPSFカンファレンスレギュラーラウンド)  
平成22年1月2日～4月17日
- ・NCAAチャンピオンシップ (MPSFカンファレンスプレーオフ)  
平成22年4月24日
- ・AVCA (American Volleyball Coaches Association) コーチングカンファレンス  
平成22年5月6日～8日
- ・NCAAチャンピオンシップファイナル  
平成22年5月6日～8日

## IV. 研修の概要

### (1) 研修題目の細目

#### ①通常研修

- 1) アメリカ女子ナショナルチームから
  - ・育成、強化の概要
  - ・目標管理、モチベーションについての考察
  - ・コーチング雑感
- 2) カリフォルニア大学アーバイン校 (UCI) 男子チームから
  - ・育成、強化の概要
  - ・目標管理、モチベーションについての考察
  - ・大学スポーツの存在意義
  - ・コーチング雑感

#### ②特別研修

- 1) NCAAチャンピオンシップからの報告
- 2) AVCAコーチングカンファレンスからの報告

### (2) 研修方法

2009年7月末より2009年9月中旬まで、アナハイムを拠点に活動する女子ナショナルチームが受け入れ先となり研修を始めた。

2009年9月中旬より2010年5月上旬まで、アナハイムを離れ、カリフォルニア大学アーバイン校にて研修を開始。同時に10年1月上旬～10年5月上旬までNCAA（全米体育協会）が主催するリーグ戦が行われたため、この期間、各地を回りリーグ戦視察を行った。

2010年5月上旬より再度アナハイムに戻り女子ナショナルチームでの研修を行った。

その他、AVCA（AMERICAN VOLLEYBALL COACHES ASSOCIATION）によるコーチングカンファレンスに参加し様々な指導者との情報交換を行った。

研修方法としては、各研修先でチームスタッフの補助（ボランティアコーチ）としてコートに入り、練習のサポートをしながらアメリカのバレーを学んだ。

### (3) まえがき

はじめに、中国の古典「礼記」では「学問のしかた」に蔵・修・息・遊という四つの段階を挙げている。

『蔵』…基礎的なものを賢明に記憶して身体にとり入れる段階。

『修』…これを消化してくる段階。学んだことが身に付いて来る段階。

『息』…息をする事は無意識であるから、身に付けたものが自然と自分自身を動かすエネルギーになっていく。エネルギーを作り出す源に、学問がなっていれば第三段階。

『遊』…学んだものが血肉になって、忘れてしまっている段階。何を学んだかも意識



していない、ただ自分が学んだものによって、悠々自適という状況。自然と、  
道徳の実行も楽しめる状態になっている。学ぶという行ための最高の境地。

また、論語〈雍也第六-20〉これを知る者はこれを好む者に如かず。これを好む者はこれを楽しむ者に如かず。（知之者不如好之者、好之者不如樂之者）とあるように、学習過程において楽しむ境地に達すると言うことが、すなわち能力向上の手助けになることは古くから知れ渡っている概念である。

アメリカにはバレーボールのプロリーグが存在しない。大学までバレーボールを続けた選手は卒業後に、プロビーチバレーボール選手となる、海外でプレーを続ける、そして代表選手として協会所属選手となる事でしかバレーボール選手としての所得を得る事ができない。私が日本で培ってきた常識での範疇では、このような状況の中で、アメリカでバレーボールを行うことによるメリットを感じる事ができなかった。アメリカにおいてバレーボールの育成強化は非常に困難であると認識していた。しかし、アメリカは先の北京五輪にて、パラリンピック、ビーチバレーを含め五つメダルを獲得した。

今回の研修では環境的に不利だと思われていたアメリカが北京オリンピックで成功を収めた秘密を探った。研修先に選んだのはアメリカ女子バレーボール・ナショナルチーム及びカリフォルニア大学アーバイン校（UCI）男子バレーボールチームである。これらのチームの監督を務める人物は、北京五輪でアメリカ男子チームを金メダルに導いた、監督Hugh McCutcheonとアシスタントコーチJohn Sperawである。

研修を終え、この強さの背景にあるのは「楽しむ」という基本概念が関係している事を学んだ。さらにアメリカ大学スポーツの存在の大きさが影響している事を知った。この報告書は、アメリカバレーが積み上げてきた優れた強化方針を知り、日本バレーがその優れたシステムやアイデア、トレーニング方法を吸収する事によって新たな強化案を模索する助けとするものである。

## ①アメリカ女子ナショナルチーム

### 1) ナショナルチームを取り巻く環境

#### 1-1) ASC（American Sports Center）と周辺環境

今回の研修は、アナハイムという都市のASC（American Sports Center）というナショナルチームのホームコートを拠点にスタートした。アナハイムは、ディズニーランドやMLBのロサンゼルス・エンジェルスのある町として日本でもよく知られている。ロサンゼルス南東に位置するこの地域は、観光が最も盛んな産業である。さらに周辺には68kmにもおよぶビーチや風変わりなビーチタウン、巨大なショッピングセンター、サウスコーストプラザなどがある。高級なニューポート・ビーチ（Newport Beach）、アーティストの多く住むラグーナ（Laguna）、エネルギーあふれるサーファーの町ハンティントン・ビーチ（Huntington Beach）などは有名であり、ほかにも、コロナ・デル・マー（Corona del Mar）など、きらめく海岸沿いに眠る宝のような、あまり知られていない町もある。沿岸には、ダイビングやシュノーケリング、ハイキングに最適な場所、美しいカタリーナ島が横たわっている。1990年代に始まった建設ラッシュにもかかわらず、この地域は今も

自然いっぱいのトレイルや溪谷、歩行者や自転車用の遊歩道、国立公園などが残っている。

さらに、この地域は、年間を通して過ごしやすい気候である。太平洋から吹く、涼しい風のおかげで、夏の暑さは和らげられ、冬の寒さも穏やかになっている。気温は夏で華氏80度台(25℃)、冬は60度台(15℃)といったところだろう。



ASC (American Sports Center) では最大20面以上のバレーボールコートを設置することを可能とし、女子ナショナルチームは常時4コートを使用していた。男子ナショナルチームも同様である。

以前ナショナルチームの拠点がコロラドスプリングスにあったころ、選手達は体育館近くの寮に住み、人工的な環境で過ごしていた。現在はそれぞれがアナハイム周辺にアパートを借りて住んでいる。ナショナルチームとして活動する以外の時間は各自の自由となるが、選手達は健康管理や安全管理を含めた自己管理に責任を持つ必要があり、より成熟した行動が要求されている。

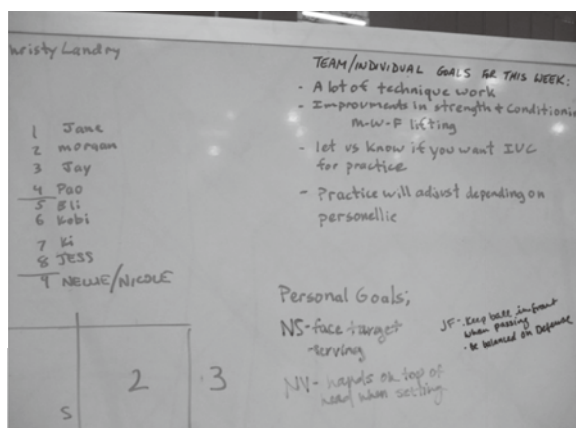
### 1-2) 選手選考と問題点

アメリカ女子ナショナルチームの一員となるためには年数回行われるトライアウトで合格する必要がある。トライアウト参加者数は年々増え続け2008年のデータでは約3000人(男子は約800人)がナショナルチームの選手になりたいと、トライアウトに参加している。

若い世代が、ナショナルチームにあこがれを持ち、国際大会やオリンピックに出場しメダルを獲得することに対して、

どれほどの意欲をもっているのかを表す代表的な数字である。数年前に日本男子でトライアウトを実施した経験があるが、集まったのはおよそ100名にも満たない。あえてこの意欲のことを「憧れ力」と表現したならば、この「憧れ力」がアメリカバレーの強化プログラムをより有効なものにしていると言える。

ただし、膨大なタレントを抱えるメリットと裏腹に存在するのが、有望な人材の見過ごしである。磨けば光る原石を原石のまま終わらせてしまっている例が後を絶たない。特にNCAA登録の大学女子チーム数は約3000チームという巨大な組織であるために、指導者の考え方、指導法も多種多様を極め、一貫指導という面ではマイナス要素がクローズアップされているという。そのために身体能力は高いが、技





術レベルが著しく低い選手が出現するケースも少なくない。

とはいえ、ナショナルチームは毎年3000人の中から選ばれた選手を中心とした精鋭の集まりである、高いレベルでの練習が繰り返されているのは紛れもない事実であり、その効果はあえて述べるまでもないだろう。

## 2) アメリカ女子ナショナルチームの強化方針

### 2-1) 目標設定（チーム）

ナショナルチームではオリンピックでのメダル獲得を最大の目標に逆算して計画を立てていく。長期計画（4年間）があり、中期（1年間）、短期（月、日）と続く。毎年メインとなるイベント（大会）があり、それぞれに目標設定をしているが、その目標をクリアすることより、それまでの結果や進捗状況を評価、修正する事に重きを置いている。計画通りに進むことは稀であり、むしろその計画に柔軟性を与えることにより、様々な変化に対応できるようにしておくという印象だ。

例えば、私が研修を開始した2009年であればメインとなる大会はFIVB World Grand Champions Cupであったが、2009年は北京オリンピックが終了したばかり、次回ロンドンオリンピックまでのFirst yearであり、FIVB World Grand Champions Cupでの勝利を目指す事より、次のオリンピックで中心を担える新しいタレントの発掘が重要視されていた。そのため北京オリンピックで銀メダルを獲得した選手達はほとんど参加せずに大会は終了していった。FIVB World Grand Champions Cupは北米予選で敗退する結果となったが、「それでも若い選手達の実力や課題が分かった事が収穫である。」と監督のHughは2009年を振り返っていた。

2010年となった今シーズンは数多くのベテラン選手が帰ってきた。2009年に頭角を現してきた新人選手とベテラン選手の融合を目的にトレーニングが進められ、6月に行われたFIVB World Grand Champions Cup・2010 Women's Pan American Cupなどの大会では、これからのアメリカ女子ナショナルチームを占う新旧メンバーが参加した。大会終了後に監督のHughへ大会の感想を聞いたところ、数名の若い選手の名前を挙げて、「彼女たちが台頭してきたことが一番の収穫であり、チームとしての課題も少しずつクリアできてきている。」とのことだった。

あくまでも最大の目標はオリンピックのメダルであり、それまでのプロセスが自分たちの描いたものに近づければ良いという考え方である。

日本では数多くのバレーボールの国際大会が行われる。しかもゴールデンタイムを使ったTV放映まで行われる事さえある。国民の期待を一身に受け臨む大会となり、結果を度外視し若い選手の育成、強化を目標にして大会に臨む事が非常に難しい。サッカーワールドカップで指揮を執った岡田監督が大会前のチーム不振から大きな批判を受けた事からも分かる通り、メディアは時として大きな味方とも敵ともなりうる。

批判をものともせず自らの信念を貫き、結果を残すためには指導者の強靱な精神力やバレー関係者、選手などの深い理解が必要になるだろう。

## 2-2) 目標設定 (個人)

ナショナルチームに招集されてくる選手達は非常に貪欲である。「上達したい」「勝ちたい」という欲求を強く感じる。選手達は私の元にも積極的に訪れ上達のヒントを手にしたいと必死であった。

練習メニューを記したホワイトボードの裏には選手達が個人目標を記すためのスペースがある。それらは選手達によって日々更新され常に新鮮さが保たれていた。究極の目標は「オリンピックの金メダル」である。しかしその目標を達成するためには数々の障害をクリアしなくてはならない。まずはトライアウト合格に始まり、大会に出場するメンバーに選出され、大会を勝ち抜きオリンピックの出場権を得、オリンピックでの勝利を目指す。

アメリカの実力からするとオリンピックの出場権を得る事はそれほど難しいことではない。最も難しいのは金メダル獲得だが、その次に難しいのはメンバーに選出されることである。ASC (American Sports Center) には常時30名を超えるナショナルチームの選手達が鏑を削り合っている。国際大会では心強い味方となるが、普段の練習の場では手強いライバルとなっている。いかに他の選手達より自分の能力を向上させる事ができるかが彼女たちにとっての当面の目標となっているのが現状だ。

アメリカでは、より多くの選手がナショナルチームに所属して競い合うことがよいとされているようだ。「自分自身のポジションは自分で獲得していかなくてはならない。」そういう意識を植え付けることにより、常に質の高い練習に取り組むことができる。選手達は自分自身を向上させるために目標管理をし、切磋琢磨をし、相乗的にレベルアップしていく。

## 2-3) 練習計画

国際大会が終わり各国のリーグ戦が開催される期間 (通常12月～5月) は海外でプレーする選手達が不在となる。そのため規模こそ縮小するが、練習は基本的に1年間通して行われている。

全体で行われる技術練習は午前中9時～12時である。昼食を挟まず、そのままウエイトトレーニングに臨む事もあれば、昼食を摂ってから改めてウエイトトレーニングに臨むこともある。その他、個別練習として午後から体育館で練習に臨む選手、大会直前の数日間に肉体的負担の少ない練習を午後にも組み込むケースもある。

練習はまず8時半からの個別練習から始まる。3つのカテゴリーに分けられたグループ、グループA (セッター) グループB (アウトサイドヒッター、リベロ) グループC (オポジット、ミドルブロッカー) らが全体練習の開始される前に低負荷の技術練習に取り組む。グループAがセット、グループBがサーブレシーブ、グループCがパスといったところが基本となる。30分程度の個別練習を経て、いよいよ全体練習が開始される。

練習メニューが記されたホワイトボードの周りに選手達が集められ、その日の練習内容及び、目的などが監督から説明される。この時選手からの質問や意見なども積極的に受け付ける。



全体練習はフィジカルトレーナーの主導によるウォーミングアップから始まる。腹筋、背筋など体幹のトレーニングを行った後、ダイナミックストレッチ、スタティスティックストレッチと続く。日本の指導の現場では度々ウォーミングアップ開始と共に柔軟体操や、準備体操を行う現場を目にするが、体温を上昇させてから行う静的なストレッチの方が有効であることは学術的にも証明されている。練習前の個別練習が、ただの技術練習ではなく、ウォーミングアップの一端を担っているともいえる。

全体練習のウォーミングアップが開始されてから、ボールを使用する技術練習に突入するまでの時間はおよそ10分。その後2人組によるパス練習、ネットを挟んだミニゲームとつづき、サーブおよびサーブレシーブ練習となる。ここまではほぼ毎日行われるルーチンワーク的な内容であり開始から約1時間でここまできるといえる。

その後、部分練習でポジション別の個人技などを磨き、複合練習によって試合の中で特別な状況を作り出して重点的に練習する。最後に6 vs 6のゲーム形式の練習に取り組み全体練習は終わる。

印象としては、できるだけ多くの時間、選手達にボールを触れさせたいが、練習時間をいわずらに増やすことは避けたい。また部分練習や複合練習で個人とチームの課題をフォーカスしてからゲーム形式の練習に入ることにより、個人技術の向上とチーム力の向上を必ずリンクさせることを意識していたように見えた。

#### 2-4) 思考の記号化

日本人の美德ともされる「唇は語らずとも気持ちを察する」は、アメリカでは一般的な考え方ではない。日本人は人間関係を形成する上で「言わなくてもわかるだろう」「私の意図を汲んで欲しい」という無言のコミュニケーションを展開する事が多い。指導の現場でもそれは例外ではない。文脈次第で主語や目的語を必要とせずとも会話が成立してしまう日本語の成り立ちからも、言葉少なに気持ちを伝える事への歴史が感じられる。

対する英語では、文法上主語の出現が義務的に起こる言語であるから、主語の存在が自明であるため、「主語が何であるか」ということ自体、あまり大きな議論とならない。誰がいつどのように何を（したい）のかがはっきりと伝わると考えられる。

付き合いが長くなり信頼関係が深くなればなるほど、「言わなくても分かる」ことが増える事は事実である。相手の表情や態度から意図を汲む事が可能となるし、少ない言葉から気持ちを察する事も可能となる。しかし、夫婦間の関係でも言える事だが、言わなくても分かるからこそ必要な言葉がけが存在するのではないだろうか。感謝の気持ちをさりげなく伝える。例えば食事の際に「いただきます」だけでなく「いつもおいしい料理を作ってくれてありがとう。いただきます。」と付け加えるだけで、夫婦の関係が良好になることはあっても悪化する事はないだろう。思考の中に留めておいた言葉を表現しただけで、コミュニケーションを円滑に進める潤滑油となる。

アメリカの選手に限らずアメリカ人と接していると、非常にコミュニケーション



能力が高いと感じる。自分の思考を言葉で表現する事が当たり前とされ、それぞれ別の人間が違う思考を持っていたとしても、むしろそれは自然な事であり否定される事はない。対する日本人は横並びの精神が強く、出る杭となることに恐怖や躊躇がある。人と意見を合わせることで自分を守り、自分の思考を抹殺して言葉少なにだれかの意向に従う。集団の和を尊重する、上司の意見に背かない。



自分勝手と自己主張の混同などから、表現する場を失った言葉が自縛霊のように取り憑き、紆余曲折のすえ表に出てきた時には悪霊となっていたずらをはじめる事もある。

言葉が無くとも、思考そのものはできる。しかし、その思考した結果を他者に効率よく伝えるには、言葉による記号化（話し言葉、書き言葉）が必要である。日本人のもつ、相手への礼儀を重んじる気配り目配りといった精神を忘れてはいけないだろう。しかし、自分の意志、思想、感情を言葉にして主張することなくして本当の信頼関係は築けないと感じる。

## 2-5) 指導のフィードバック

指導の現場におけるフィードバックで特に注意しているのはスピードである。「鉄は熱い内に打て」という諺にもあるとおり好機を逸してはいけないというのが第1の概念である。なおかつ指導者がバイオメカニクスの知識などを持つことによって、常に選手の疑問に答える準備をすることで正確性も加味されていけばなおさら良い。

練習中コーチ陣はアンテナを広く張って選手達の一挙手一投足をチェックしている。問題が起これば即座に対応し、練習を中断してでも問題解決のヒントを示唆する。もちろん好プレーが出現した時も同様である。フィードバックのスピードを求めるための「指導の目と声」がコーチ陣にとって非常に重要な技術となる。

しかし目で追いきれないシチュエーションがあるのも事実である。選手達も自分の動作がどのように行われているかを知りたい衝動がある。そのような事態に備え、ビデオ撮影したものを時間差でモニターに映し出すTivoシステムを利用したり、デジタルカメラの動画モードを使用したフィードバック法も合わせて利用したりしている。

また、テクニカルコーディネーターと呼ばれるコンピューターのスペシャリストが練習の記録をバレーボールデータソフト「データバレー」にインプットし、即座にアウトプットする事も積極的に行っている。ルーチンワークとして行っているサーブとサーブレシーブの練習では、タイムリーに結果のアウトプットをし、もし目標値に到達していなければ、サーブ側もしくはサーブレシーブ側がペナルティー



を受けるシステムになっている。コーチの主観だけでなく客観値で選手たちの技術向上を確認できることが「データバレー」の強みであるが、さらに選手達の競争意識を促す絶好のツールともなっている。

「データバレー」にてインプットされた記録は日々蓄積されていく。練習前には前日の記録がプリントアウトされてホワイトボードに貼りつけられている。選手達は日々それらの記録を確認し、自らの現状や、チームの現状を知ることとなる。ライバル選手に闘志を燃やす選手もいれば、もくもくと自らの技術向上のための策を練る選手もいる。日本でも「データバレー」を採用しているチームは増えており、トップリーグであるVプレミアリーグ所属チームや大学上位リーグのチームはほぼ使用している。しかし、日々の練習からすべてのデータを取得しているチームはほとんど無いのが現状だろう。

蓄積されたデータはさらに、週間記録、月間記録などに加工され選手やチームの進捗状況を客観的に確認する指標とされる。それらによりチームとして取り組まなければならない課題が鮮明となり、逐次練習内容へと反映される。ただ、データではじき出される数字は無機質なものであり、選手の精神状況、健康状態、練習の雰囲気、チームメイト、ゲームの状況など有機的なものを表現しきれない。あまりにデータ編重になることは危険を伴い、指導者の主観を加味したデータの加工が必要となる。客観的にとらえたデータを主観的に加工する際に指導者の腕が問われる。

## 2-6) バレーボールに取り組む要因

日本国内ではバレーボールに取り組む子ども達が減ってきている。2009年2月のJVA登録数をみると、中学生男子登録チーム数2,615、登録人数29,789人。中学生女子登録チーム数6,631、登録人数86,405人。高校生男子登録チーム数2,923、登録人数40,718人。高校生女子登録チーム数3,994、登録人数63,852人。女子はそれほど影響を受けていないものの、中学生男子の登録数は多いときの約3分の1まで減少している。それに伴い競技力の低下も否応無しに現れつつあるのが現状である。一説には「プロリーグを持たないバレーボールでは将来的に高収入を得る事ができない。」「スポーツで一流になったとしてもプレーを終えた後の将来に不安がある。」などが理由として挙げられているが、アメリカの現状で照らし合わせてみると、さらに状況は深刻なはずである。高身長で運動能力の高い子どもであればバスケットボール（NBAもしくはWNBA）選手を目指すことで高収入を得ることができるし、しかもバレーボールの一流選手となっても大学卒業後の進路をアメリカ国内で見つけることは困難である。このような状況下ではアメリカでバレーボールに取り組む子ども達が減ることはあっても、増えることは考えにくい。

しかしバレーボールに取り組む子ども達の数には減ることなく、ナショナルチームのトライアウトに参加する選手は今も増え続けている。この背景にあるのは「バレーボールを楽しむ」という基本概念が影響していると考えられる。数名の選手に、このような状況下であるアメリカで、なぜバレーボールを始めたのかという意地悪な質問をぶつけてみた。すると「バレーボールの競技特性が自分にあっている。」「バレーボールのおもしろさを体験したから。」「バレーボールが好きだから。」と言った回

答が帰ってきた。後述する大学の奨学金制度（Scholarship）などもバレーボール発展に大きな影響を及ぼしていることではあるが、損得勘定のない「好きの力」「バレーボールを楽しむ」という概念があるからこそ、バレーボールというスポーツがアメリカでしっかりと根を張っている要因となっていると言える。

### 2-7) 競争意識の醸成

コーチ陣は選手達のモチベーションを喚起する事を非常に大切にしている。それぞれの選手の間人性に合った接し方が必要なのかもしれないが、基本的には特別扱いを嫌い、全ての選手と同じように接する。「彼女のほうがチャンスを得ている」「彼女と扱われ方が違う」と思われてはモチベーションの低下につながると考えられている。全員が同じように扱われ、同じようにチャンスを与えられていると考える事が競争意識の喚起につながる。

選手達はその中で頭角を現そうと必死でプレーを試みる。対戦形式の練習では闘志向きだしてプレーしている姿を目にすることができる。対戦形式の練習の敗者には些少のペナルティーが課せられているが、ペナルティーを受ける事よりも負ける事自体が許せないという鬼気迫るものが感じられる。

練習の場面で常に高い競争意識を持つこと、常に高い向上心を持つこと、常に全力でプレーする事が、チームを良い方向へと導く道標となっている。

### 2-8) 指導者のサポートシステム

ナショナルチームで練習に取り組んでいると、非常に多くの指導者が訪れる。代表的なところでは、前ナショナルチーム監督の郎平氏、カリフォルニア大学アーバイン校(UCI)女子バレーボールチーム監督のポーラ・ワイショフ氏、アーバインバレーカレッジバレーボール部監督トーマス・パストレイシー氏などである。指導者達はただ見学を訪れるわけではない。挨拶を適当に済ませた後はコート周辺に散らばりそれぞれの指導法で選手達を指導していく。



論語〈述而第七-27〉多くを聞いて其の善き者を択びてこれに従う（多聞択其善者而従之）にあるように、多くを聞いて、その中からよいものを選ぶ。といった考え方が選手達にも行き届いているのではないだろうか。選手達は実に素直に指導へ耳を傾ける。自分に有用なものであればなんでも吸収してしまおうという貪欲さの現れがここでも伺える。

また、ナショナルチームの見学は自由にできる。クラブチームの指導者や、一般のバレーボール愛好者、選手スタッフの家族など頻りに訪れる姿に、ナショナルチームの風通しの良さを感じた。



国際大会などでエントリーされた選手および監督スタッフがASC（American Sports Center）を離れるケースが度々ある。しかしエントリー外の選手は次なる大会のエントリーを目指し、ASC（American Sports Center）に残ってトレーニングを続けなければならない。そこで、度々ASC（American Sports Center）を訪れて指導に携わっている上記のような指導者たちが監督の代わりとなって練習の指揮を執ることとなる。ナショナルチームを取り巻く指導のサポート体制が確立し、さらに指導の継続性や一貫性があるからこそ成される技なのだろう。

対照的に日本のナショナルチームの現場は少々風通しが悪いように感じる。練習非公開が原則であるし、われわれのような指導者が訪れたとしても、決して指導に携わることはない。ナショナルチームがどのような練習を、どのような目的で行っているのかを知ることもない。ナショナルチームばかりでなく日本の指導の現場自体が、秘密を重んじ、独自の指導法や考え方は開示するよりも保存しておく傾向が強いように感じる。

その秘密偏重主義が日本の指導現場の形骸化を生んでいるのではないだろうか。日本にも優れた指導者はたくさん存在する。しかし、そのノウハウが表に出ることはあまりない。

## 2-9) オリジナリティー

近年のバレーボールの技術戦術は出尽くした感がある。攻撃のスピードは限界に近付き、それに伴いブロックの技術も飛躍的に進歩した。各国とも目指すバレースタイルに大きな違いがなく、チーム優劣が選手の能力やシステムの完成度に依存するケースが多くなっている。より高身長で、より力強く、より速く、正確なチーム、そして精神的にタフ。そんなチームが世界の上位に位置する構図ができ上がっている。

たとえ新しい技術や戦術を編み出したとしても、情報の入りやすい近年ではあっという間に広まってしまい研究されてしまう。過去、日本バレーが世界を牽引していた時代は、日本が開発した技術戦術を各国が次々と取り入れ真似て行った。そして真似たものをそれぞれの国の選手の特性に合わせてアレンジし、その国特有の技術戦術に変化させ、さらに新しい技術として進化させていった。日本もそのバレーを真似ようと躍起になり、次々と練習方法や指導者を呼び寄せ対応したが、所詮まねごとの域を脱することができず世界から大きく水をあけられた。

なぜ日本のバレー技術を学んだ欧米諸国のチーム力は増し、欧米諸国から学ぼうとした日本の力はそれほど上昇しなかったのだろうか。

欧米人と日本人の大きな違いは身体能力と考えられる。高く跳ぶ、速く走る、力強く投げるなどの単純動作の段階で既に大きな差がある。身体能力の高い欧米人が日本人の持つ、きめ細かさや、精度の高い技術を学び身につけた結果が今のような勢力図を生んでいる。しかし、彼ら（彼女ら）が目指したのは表面的なコピーではなく、あくまでも新たなものを創造するための情報収集であった。実際にアメリカで目にしたものも、日本バレーの技術に敬意を表しつつ、目指すものは似て非なりであった。監督のHughは、「日本のディフェンス技術は非常に魅力的だが、アメリ

カ人に同じものを要求する事は難しい。それならば視点を変えてアプローチするしかない。」と語っていたのが印象的である。

高度成長期の日本には「よいものをまねる」そして「オリジナルなものを創り出す」という文化があったはずである。バレーも今はスピードの時代である。情報も技術も日々進化している。そのスピードに対応するには常に世界のスタンダードを知りながら、日本独自のバレーを目指す必要に迫られていると言える。

## 2-10) モチベーション1

監督Hughは非常に厳しい指導者である。ミスが発生すればしっかりとフィードバックを与え反省を促す。練習の雰囲気が満足できるものでなければ、全員にペナルティーを与えることもある。厳しい指導をしているが、選手は監督に敬意を表し尊敬している姿は目にしても、決して恐怖を感じてはいない。一步練習の場から離れれば、仲の良い兄弟もしくは親子のような関係にも見える。

残念ながら日本では厳しい指導者といえば、選手を怒鳴りつける、選手からおそれられている指導者を差すことが多い。選手との絶対的な上下関係が成り立ち、選手は自分の意見や発言することも許されず、ただただ指導者の言うなりに従うだけのマリオネットのような存在となっているケースが目立つ。出発点は誰しも「バレーボールを楽しみたい」であったはずなのに、いつしか、「嫌々体育館に向かうけど、うまくなるためには仕方ない…」といった状況になってしまう。

プレーの技術や質を向上させるためには、嫌になるほど繰り返して練習に臨むことや、厳しい環境におかれて鍛えられる事も必要である。しかし、厳しい練習は誰しも嫌なものである、できることなら楽をして上達したい。だが、実際に必要なのは執拗に繰り返される厳しい練習である。

ただ、この厳しい練習を指導者が強制的に取り組みさせることには疑問がある。選手のモチベーションを指導者の恐怖によって喚起させている例は、若年層の指導でよく目にするパターンである。おそらく即効性が高く効果的であることから根強い指導としてまん延しているのであろう。しかし恐怖による強制は非常に危険性が高い。このような指導を受けてきた選手は自ら考えるという行ためを奪われ、やがて誰かの指示が無いと行動できなくなる。指導者の目の届かないところでは手を抜き、監視された状況下でしか行動を起こせない。自ら考えるという行ためを奪われた選手が成長し、トップ選手となったときに自分自身の考えを自分自身の言葉として発言できない、行動できない選手が生まれる。

アメリカの選手は対照的である。監督と対等に話をする。練習の内容に納得ができなければ納得できるまで質問をやめない。しかし、練習内容に異議がなければ、全力を尽くして自身の能力向上につとめる。監督は説得責任を全うし選手の納得を促した上で日々の練習が成り立っている。選手は与えられた練習メニューを納得した以上、責任を持ち全力をつくす義務を背負う。指導者が強制するのではなく、選手が自らへ強制を与えるのである。本当の厳しさと言う面では日本の指導現場よりも、よっぽどこちらの方が厳しい事は明らかである。

選手は常に問題意識をもって練習に取り組み、疑問があれば即座にコーチや監督



に質問をする。非常に厳しい練習が繰り返されているが、厳しい練習を行っている現場に生まれがちな悲壮感はなく、躍動感が現場を支配している。さらに練習に臨む選手達の目が常に輝いているのが印象的である。「バレーを楽しむ」「自分を向上させる事を楽しむ」「勝つことを楽しむ」という基本概念があるからこそ厳しいことにも自ら挑戦できる。指導者が本当に行わなければならないのは、選手への強制的なモチベーションの喚起ではなく、自発的なモチベーションの喚起を促すことではないだろうか。

## 2-11) モチベーション2

モチベーションの喚起に有効利用されているのがデータである。データを利用した適切な目標設定がモチベーションを喚起の大きな要因と考えられている。そのさい目標が明確であること、難易度が適当であること、期限が設定されていることなどが重要とされる。

1-2で目標設定の章で、「ナショナルチームではオリンピックでのメダル獲得を最大の目標に逆算して計画を立てていく。長期計画（4年間）があり、中期（1年間）、短期（月、日）と続く。」と述べた。

例えば、「オリンピックで金メダルを獲得する」という目標設定をしたとしたよう。しかし具体的にどのように動けばよいかは漠然としすぎていてつかみにくい。そこでデータを使用した目標管理が行われる。オリンピックで金メダルを獲得したブラジル女子チームやその他の有力のチームの技術データをはじめだし、アメリカ女子の現状と比較する。チームを勝利に導く要因が何であり、アメリカチームが保有しているもの、また足りないものを分析によってはじき出す。

例えばオリンピックまでには、チームスパイク効果率を35%以上、ブロック決定率2.5本/セット以上…のような具体的な数値目標を設定したとしよう。この長期目標を達成するために、それぞれの大会の中期目標設定とその検討、再設定などを行う。ただし、どれほど理論的に整合性のとれた中長期の目標であっても、目標到達点が遠すぎると選手のモチベーションを維持し続ける事は難しい。そこで必要になるのが、短期の数値目標である。それは、日々のチャレンジで達成可能範囲のものであることが望ましい。

長期で達成したい数値目標を定め、それを中期で確認検討する。短期の数値目標ではチャレンジ精神を促し、選手のモチベーションを維持する。そのためにもデータを活用した目標設定が重要となる。

## ②カリフォルニア大学アーバイン校（UCI）男子バレーボールチーム

1) カリフォルニア大学アーバイン校(UCI)男子バレーボールチームを取り巻く環境

### 1-1) カリフォルニア大学（UCI）アーバイン校と周辺地域

カリフォルニア大学アーバイン校のあるアーバイン市は、1971年に元あった広大な農地に発足した。現在は高等教育機関が充実している事と、低い犯罪発生率で知られる都市である。ロサンゼルスとサンディエゴの中間にあり、広域的にはロサンゼルス都市圏に含まれる。人口は20万9806人（2010年）。

さらに人種別には、約61%が白人系、約30%がアジア系、約7%がラテンアメリカ系、約1%がアフリカ系、残りがその他となっている。年齢別には23.5%が18歳以下、18歳から24歳が14.4%、教育都市らしい構成となっている。家族構成では、53.8%が既婚世帯、32.9%が単身世帯である。住民の教育水準は高く、住民の6割は大学を卒業している。ナショナルチームのホームコートが位置するアナハイムより



より15km程南に位置するアーバインの気候も非常に過ごしやすい。アーバインのアパートで生活するナショナルチームの選手も少なくない。

カリフォルニア大学アーバイン校は、1965年に、この地域の土地の所有者であり大手開発企業でもあるアーバインカンパニーにより贈与された土地に設立された。大学の規模としては、カリフォルニア大学間でロサンゼルス校、バークレー校、サンディエゴ校に続き、4番目の大きさである。2009年度のU.S.News誌の大学ランキングによれば総合で全米44位。過去3名の教職員がノーベル賞を受賞、多くのピューリッツァー賞受賞者も輩出している。スポーツも盛んに取り組んでおり、バスケットボールや野球など23種の競技で全米大学体育協会（NCAA）主催の大会に参加している。過去セーリング、テニス、水球、バレーボールなど9つの競技で27回国内チャンピオンシップを獲得している。

アジア系の生徒の在籍率が高い大学であり、2009年現在では半数以上である55.3%がアジア系、21.7%が欧州・白人、11.5%がヒスパニックで占められている。

カリフォルニア大学アーバイン校（UCI）男子バレーボールチームは2009年のNCAAチャンピオンシップを獲得し、近年では数多くのナショナルチームメンバーを輩出する強豪チームである。

練習会場は基本的に女子バレーボールチームおよび、男女バスケットチームとのシェアとなっている。微妙にシーズンが異なる各チームの予定を調整する事によって、体育館の使用頻度を決定する。クラウフォード（Craw・Ford・Gym）と名付けられた体育館は決して広いとは言えない。バスケットコートが一面やっと設置できる程度である。バレーボールの支柱四本を利用して三面のバレーコートを設置する荒技を駆使してなんとかスペースを確保していたが、安全面が保持されていたとは考えにくい。天井の高さも十分とは言えず、天井にボールが当たってしまうケースも度々出現していたため、練習環境は決して満足できるものではないと言えた。

選手達は近隣のアパートでルームシェアをしながら生活し学業と部活動の両立を図っていた。

## 1-2) 選手の獲得

アメリカの大学スポーツ界では高額な奨学金（Scholarship）が用意されている。



私が研修に臨んだカリフォルニア大学アーバイン校（UCI）男子バレーボール部では年間 \$ 90,000（約900万円）の奨学金（Scholarship）を選手に振り分ける事ができる。さらにアメリカンフットボールやバスケットボールの強豪チームを持つ大学や、私立大学では更に高額な奨学金（Scholarship）を準備できる大学もあるという。UCIのライバル校でもある、ブリガムヤング大学（BYU）やペッパーダイン大学（Pepperdine University）などは、年間 \$ 250,000（約2千500万円）ほどの奨学金（Scholarship）を所持していると聞いた。

それらの奨学金を得ることは学生バレーボーラーにとっては大きなメリットとなる。なぜならアメリカの大学の平均的な授業料は日本円にして、180万円～500万円とされ、大学へ通うためには非常に大きなコストがかかる。奨学金（Scholarship）を得ながら大学教育を受けることの価値を学生たちはよく理解しているのである。

ちなみに、大学女子バレーボール界は更に大きな奨学金を所持するという。男子チーム4.5人の全額奨学金（Full Scholarship）に対し、12人の全額奨学金（Full Scholarship）が認められているために、男子の約3倍の予算を所持する計算になる。またNCAA加盟の全米の大学男子チーム数が約100チームに対し、3000を超える大学女子チーム数からも女子バレーボール界の巨大さが浮かび上がる。

奨学金を獲得し、大学で上層教育を受けるという事を目標にバレーボールに取り組む子ども達が多く存在するという現状がアメリカバレーの基盤となっている事は間違いない。

また指導者の魅力も選手獲得の大きな要因となる。私が研修に臨んだカリフォルニア大学アーバイン校・男子バレーボールチームの監督はJohn Sperawという北京五輪でアメリカ男子チームを金メダルに導いたアシスタントコーチである。私が彼に初めてコンタクトを取ったのは2009年6月である。ある人物の紹介で彼のことを知り、突然Eメールでの連絡を試みたのだが、彼のレスポンスの早さは驚きであった。私が日本からの派遣でコーチング研修に臨みたい旨を伝えると、「協力できることがあればなんでもするから、遠慮なく言ってくれ。逢えることを楽しみにしている。」といった内容のメールが届いた。初めのうちは私が何者かを伝えなければならず、交渉も難航するものとばかり思っていたのだが、あまりに簡単に受け入れの承諾を受ける事ができたことに驚いたものだ。

初めて彼に出会ったのは、アメリカ女子代表チームの大会エントリー選手が2009年 Final Four Intercontinental Cupのため海外へ出かけ、ASC（American Sports Center）に残された大会エントリー以外の選手の指導のために訪れていた時である。

伊藤肇著の「人間学」の中に、『人間である以上、何かを信じなければ生きてゆく意味がない。いったい、何を信ずればいいのか。それは、人間が人間を信ずるということである。それ以外に手はない。ところが、悪い人間、つまらぬ人間を信じて、これと行動をとると、こちらの運命までおかしくなってくるし、逆に、善き人間、立派な人間と裸の交わりを続けていけば、自分の人生も開けてくる。そこで、「人を見る明」が乱世を生き抜く叡智として発達してきたのである。「人を見る明」の第1は何か、というと「人相」である。』と記されている。



私が初めてJohn Sperawに会ったときに、この人物の「人相」に人間的魅力を感じた。彼はしっかりと人の目を見て話を聞き、私との出会いも非常に喜んでくれた。私はこのとき彼の事を一瞬で人を引きつけるパワーのようなもの「人間力」をもった人物であると理解した。

彼のような魅力ある指導者が選手獲得のために、訪れれば彼のもとでバレーボールをしたいと夢見る学生が集まってくるのも納得できる。



### 1 - 3) NCAAルール

NCAAのルールは多岐にわたる。インシーズン、アウトオブシーズンの練習時間の制限や、試験期間中の練習禁止、試合時間の制限、さらに選手の学業成績の善し悪しで試合に出られない事もある。

Record of weekly countable hours - NCAA by low

Countable hour : Any activity which is at direction of or supervision of a coaching staff member.

In-season

Maximum of 20hours per week, 4hours per day.

Student-Athletes must be provided one day off per week.

Day of competition counts as 3hours per day regardless of number of hours spent in competition related activities.

Out of season

Maximum of 8hours per week, 4hours per day.

No more than 2 of 8 hours spent in skill instruction per week.

September 15 - April 15 skill instruction permitted for more than 4 student-athletes.

April 16 - September 14, No more than 4 student-athletes at any one time in skill instruction.

Student-athletes must be provided 2days off per week.

No athletically related activities permitted one week prior to the beginning of the final exam period until the conclusion of each student-athletes final exam.

これらはインシーズン (In-season) とアウトオブシーズン (Out of season) の練習時間の規定である。このとおりNCAA加盟のチームは限られた時間内でトレー



ニングに臨む必要に迫られている。

NCAAルールの基本概念として、学生アスリートの障害を未然に防ぐという目的と、あくまでも学生の本分は学業であり、学業をおろそかにすることは許されない事を物語っている。

またNCAAはレッドシャツ（Redshirt）制度を導入している。レッドシャツ（Redshirt）とは四年分ある大学スポーツを行う資格（Eligibility）を四年内から五年内に行使することができることを指す。一年余計にEligibilityを使う期間があるがレッドシャツ（Redshirt）を宣言した選手は1年間試合に出場できない。レッドシャツ（Redshirt）制度が導入させている理由は、高校スポーツから大学スポーツ環境への劇的変化に身体が追いついてこないため、体作りや競技のレベルとその複雑さに慣れるためにも、一年しっかり基礎を作ってから大学スポーツを始めるほうが相互にとって利益がある、また不幸にも受障してしまった選手を1年間休ませて次のシーズンの試合に準備させるといった理由が根底にあるようだ。ベンチに座っていても試合に出なければEligibilityを使っていることにならない。カリフォルニア大学アーバイン校（UCI）男子バレーボールチームにも5名のレッドシャツ（Redshirt）選手が登録されていた。3名は1年生、2名は怪我のため、試合に出場することが困難な選手であった。

#### 1-4) タレントの豊富さ

2010年に選手登録されたカリフォルニア大学アーバイン校（UCI）男子バレーボールチームの選手達である。

カリフォルニア大学アーバイン校（UCI）男子バレーボールチームの平均身長（リベロ除く）が194cmとなっている。身長の高さが全てではないが、身長の高さはバレー

NO	NAME	POSITION	HEIGHT	YEAR
1	Kevin Carroll	OH	6 - 4 (193cm)	Sophomore
2	Connor Hughes	OH	6 - 6 (198cm)	Freshman
3	Kenny Webster	L	5 - 9 (175cm)	Junior
4	Anthony Spittle	S	6 - 1 (185cm)	Junior
5	Cole Reinholm	OH	6 - 4 (193cm)	Senior
6	Greg Gelb	L	5 - 9 (175cm)	Sophomore
7	Jordan DuFault	OH	6 - 4 (193cm)	Junior
8	Ian Wynne	S	6 - 4 (193cm)	Freshman
9	Carson Clark	OPP	6 - 5 (196cm)	Sophomore
10	Will Thomas	L	6 - 0 (183cm)	Freshman
12	Austin D' Amore	MB	6 - 5 (196cm)	Sophomore
13	Jeff Schmitz	S	6 - 2 (188cm)	Junior
15	Cory Yoder	OH	6 - 3 (191cm)	Junior
17	Bryan Simmons	MB	6 - 8 (203cm)	Senior
18	Will Montgomery	OH	6 - 2 (188cm)	Freshman
19	Kevin Wynne	MB	6 - 7 (201cm)	Junior
20	Denny Miller	MB	6 - 6 (198cm)	Freshman

ボールのゲームにおいて圧倒的に有利となる。2010年に全日本選手として登録された47名（リベロ除く）の平均身長188.6cmと比べてもタレントの豊富さを感じずには居られない。



## 2) カリフォルニア大学アーバイン校 (UCI) 男子バレーボールチームの強化方針

### 2-1) 目標設定

大学バレーボールチームの最大の目標はNCAAチャンピオンシップ獲得であることは説明するまでもない。しかし目標達成までに費やせる時間は約8ヶ月間しかない。夏休みが終了する9月ごろにシーズンが始まり、3ヶ月間強の準備期間を経てNCAAのリーグ戦が開幕すると、あっという間に5ヶ月間弱で全ての日程が終了してしまう。NCAAチャンピオンシップ獲得のためには目標設定の正確性と、目標の修正や変化に対応するスピードが必要不可欠になる。



2010年シーズン開始直後は非常に多くのチームミーティングが開催されていた。指導者を含むミーティングはNCAAのルールにより、練習に匹敵する時間にカウントされる。ただでさえ練習時間が限られているのであるから、練習に時間を費やしたいところだ。しかしその練習時間を削ってでも、まずは指導者と選手、そして選手と選手の間意思疎通やチームとしての方向性を示すことを重要視していたと言える。

また印象的だったのは、まず選手達に徹底させたことがチームの規範規律の理解と実践だったことだ。そこには、チームメイトを尊敬することや、コミュニケーションを頻繁に取ること、練習で全力を尽くすこと、社会貢献することなどが掲げられていた。

さらに、目標設定も詳細なものであった。目標達成のためのプロセスや技術統計に重きを置き、具体的に何をいつどのように行えばよいのかを記したレポートが各自に配られていた。それらは必ず日々の練習前にチェックされ、徐々にチームの中に浸透していった。

また個人の目標管理も余念がない。それぞれの選手に (Journal) ジャーナルと呼ばれるノートが配られ、練習前後に各自チェックし、定期的に指導者のチェックを受けていた。

## 2-2) 社会貢献

彼らの目標はNCAAチャンピオンシップ獲得だけではない。広く市民から愛されるチームを目指し社会貢献にも積極的に参加している。バレーボール教室や、ビーチバレーのイベントへの参加はもちろんのこと、児童養護施設への表敬訪問や、重い障害を煩っている子どもの支援まで行っていた。



昨今、企業スポーツの休廃部が相次いでいる。「これ以上スポーツチームを維持していけない」という危機的状況

下での廃部のところもあれば、「スポーツチームを持つ意味がない」という経営判断での廃部もある。企業スポーツ資源（競技者、指導者、施設、ノウハウ、資金等）の消失は、直接的、間接的に我が国のスポーツ体制の基盤を脆弱化させ、とりわけ国際競技力の低下、生涯スポーツの低迷など、スポーツ界全体に影響している。高度成長期からバブル経済期には、社員の士気高揚、福利厚生の一貫、また一流企業のステータスとして、ほぼ全産業に企業スポーツがもてはやされていた。しかしバブル崩壊以降は非生産的部門の統廃合が進み、費用対効果の薄い企業スポーツは衰退の一途をたどってしまった。経営の合理化が進む中、明らかに「イメージアップ・販売促進につながる」ものでなければ、企業にとって価値のないものとなるからだ。そこで、合理的理論として登場するのが「社会貢献」だと考えられる。「企業のスポーツ活動は公共性を持ち、社会に貢献している」ことを「なぜ、企業がスポーツを行うのか」の問いの答えに位置付けることによって企業スポーツの価値を見いだすことができる。

大学のバレーボールチームが廃部に追い込まれるような事は考えにくい。しかし、彼らが積極的に社会貢献しているのには理由がある。前述した奨学金は大学側が所有する予算の中から各チームに振り分ける引当金であり、その予算が巨大であればそれだけ各チームの奨学金も増える構図ができあがっている。大学の収入の主なものは学生からの学費となるが、その他、地元有力者からの寄付や、各種イベントなどの収入金などが挙げられる。有力なフットボールチームを抱える大学などはフットボールゲームの収入だけで年間数十億にもものぼるらしい。地道だが、彼らが社会貢献する事により、試合での観客動員が増えたり、寄付を募ったりする事が可能となるわけだ。予算が増える事によって奨学金も増え、選手の勧誘もスムーズになる。チーム力は向上し更に注目を浴び、観客は会場に足を運びまた予算が増える。

アメリカでは大学バレーボール部が、われわれ企業に属するアスリートが行わなければならないような事を既に実践していると言える。企業スポーツは収入を得る必要が無いとはいえ、社会貢献を行うことによって企業価値を向上させる義務がある。地元やその他の支援者から愛される存在にならなくてはならない。



### 2-3) 学業

学生アスリートは学業とスポーツの両立を義務づけられている。NCAAのルールにより、ある基準の成績に満たない学生は試合に出場する権利を奪われてしまう。

日本の学生バレーボール界を見てみるとどうだろう。トップレベルのリーグではスポーツ推薦や特待制度などで大学へ入りプレーしている選手が殆どだろう。そしてプレーが許されるのは4年間である。ここまではアメリカと殆ど変わらない。

しかし、日本では大学に所属していれば学業の成績に関係なく4年間の出場が許されている。よって競技レベルの高い選手をブランク無く試合に出場させることが可能となる。しかし、中には4年間のプレーを終え授業についていけず退学してしまう選手や、卒業ができずその後も大学に通い続ける選手などが存在する現状がある。

日本ではスポーツで一流を目指そうとしたときに、スポーツを選ぶか学業を選ぶかの二者択一を迫られる場面に遭遇する。「一流になるためには勉強する間も惜しんでスポーツに取り組むべし」という慣習の現れなのかもしれない。しかし、スポーツに必死に取り組んだあげく学業がおろそかになり、学生の本分が忘れ去られている現状は寂しい限りである。「スポーツマンは勉強ができない」というイメージを生んでいる根源にもなっている。

ある指導者は「人材不足だから人材の確保と勝つためには仕方ない」と語っていた。しかし、私は「むしろこのような慣習が人材不足を呼んでいるのではないだろうか?」と逆の発想を持った。日本ではスポーツを必死に取り組み一流を目指す事によって、得るものより失うものが多いという感覚が強いのではないだろうか。

例えば、バレーボールで一流選手になって大学進学を果たしたとしても、大学では学業をおろそかにしバレーボール中心の生活を強いられる。バレーボールを終えて卒業したときに自分にはバレーボール以外の誇れるものが何も無いことに気づく。また運良くVリーグプレーヤーとなってプレーを続けられたとしても、プロフェッショナルではないので、高額のサラリーを手にすることもできない。さらにプレー引退後にも大きな不安が残る。私が親でも子供達にバレーボールで一流になることを進めるのを躊躇してしまう。

しかしアメリカの学生にはそのような不安がないのである。なぜならスポーツ推薦で入学した学生も試験を受けて入学した学生も全て同等に扱われ、同じように学業に勤しむ学生だからである。むしろ学業も手を抜かずスポーツでも一流を目指す学生アスリートは尊敬すらされている。

スポーツで一流を目指すことによって、大学進学がスムーズになる。しかも奨学金を受け取る事も可能かもしれない。さらに高い教育を受けて大学を卒業する事ができる。スポーツで一流となればその世界でさらに飛躍もできるし、そうでなければ違った道で自分を活かす術を数多く携えている。文武両道の秀才アスリートを生む土壌ができあがっているのである。

これはスポーツの価値を向上させている要因ともなっている。一流のアスリートが学業でも存在感を示す例が後を絶たないため、あこがれや目標の存在で有り続けることができるのであろう。日本バレー界が人材不足を嘆く今、かなりの荒療治であることは分かるが、NCAAにならって学生バレーの制度を変えてしまっ



うだろう。

#### 2-4) 練習計画

NCAAのルールにより管理されたタイムスケジュールの中で、練習計画をプランニングしなくてはならない。インシーズンで1日に練習で使用できる時間は3時間程度、コーチを含めたミーティングを加算すると、1日に使用できる時間が2時間程度になることも度々ある。

トレーニングによって鍛えなければならない項目を大きく、心・技・体・知とするならば、カリフォルニア大学アーバイン校（UCI）男子バレーボールチームでは、まず知および心を強化していたと言える。必ず週1回以上のミーティングを開き、「チームの規律と目標」「リーダーシップとは何か」「自己学習スタイルの分析と対策」「メンタルトレーニングの概要と実践」など多岐にわたる項目の学習と実践について討論を交わした。

その後は現場において、技術、体力、精神力の鍛錬を行い、目指すべきチームの姿を追い求めて行った。タイムスケジュール的には午前中の授業開始前に各自でウエイトトレーニングを行い、授業の終わる夕方17時以降に全体練習を行うというものだった。

基本的な練習の流れとしては、監督を囲んで練習内容の説明がなされてから、合図と共に10分程度の各自ウォーミングアップが始まる。その後ボールを使ったスキルウォーミングアップに移行し、二人組のパスや、ネットを挟んだミニゲームで身体を十分に暖めてから、個別の技術練習に突入する。さらに複合練習で状況練習に取り組んだ後、6 vs 6のゲーム形式の練習で全体練習が終了する。

印象としては、限られた時間を最大活用しようと、削れるものは削り、必要なものはできるだけ時間を掛けて取り組む意識が見て取れた。個人技術の向上とチーム力の向上をリンクさせるための有効策を模索する姿は我々企業スポーツに取り組み、社業と練習を両立させるもの達の良き見本となるだろう。

#### 2-5) 指導のフィードバック

残念ながらカリフォルニア大学アーバイン校（UCI）男子バレーボールチームにはナショナルチームほどの設備は整っていない。旧式のビデオカメラが一台、それを映し出す小型のモニターが一台、データ用のコンピューターが一台程度である。もちろん常駐するテクニカルコーディネーターも存在しない。



日々の練習の殆どを指導者主観「指導の目と口」に依存する。それでもナ

ショナルチーム同様フィードバックのスピードには細心の注意を寄せていたと言え

る。コーチ陣が気づいた事があれば、練習を中断してでもその気づきを示唆する。指導は鮮度が高ければ高いほど良いという基本概念は共通していた。

日本人指導者の殆どがアメリカの指導者は日本人指導者ほどの厳しさを持っていないと考えている。そもそも厳しさとは何なのかを考察すると、議論にいとまがないので、ここで挙げている厳しさとは、選手が恐れている練習やペナルティー、もしくは体罰などを指導者が選手に課す事を意味すると理解して欲しい。アメリカの指導者が選手へ体罰を与えることはない。暴力による厳しさで選手をコントロールすることの無意味さを理解しているからだろう。しかし、選手にペナルティーを与えるシーンは度々目にした。バレーボールの練習メニューでもっとも厳しいと認識されているワンマンレシーブという練習がある。

ミスや怠慢なプレーが出現したときに、ワンマンレシーブによってそのプレーの反復や反省を促すシーンはナショナルチームでもカリフォルニア大学アーバイン校(UCI)男子バレーボールチームでもお馴染みのシーンである。

## 2-6) 指導のスタンス

何人かの選手に何歳からバレーボールを始めたのかを聞いてみた。早くて13歳、遅ければ16歳という選手までいた。平均的に中学校卒業程度15歳でスタートしている事が伺えた。彼らの話を聞く限り幼少期に様々なスポーツを経験しながら、自分の適正を判断し、その後バレーボールを選択したためにそのようなスタート時期となっているようだ。

これは日本の選手達と比較すると少々遅いと考えられる。日本のトップレベルで活躍する選手の殆どは中学校入学程度12歳でプレーをスタートさせている、早いものでは小学校在学中に開始している選手もいる。いわゆるゴールデンエイジと言われる、「即座の習得(あらゆる動作を極めて短期間に覚える)」が可能な時期での取り組みが多い。

これらの理由から、彼らの技術レベルは決して高いとは言えない。ミスが目立ち、基本技術の完成度は同年代の日本人選手より確実に劣っている。しかし、そのスケールの大きさは目を見張るものがある。現時点でのプレーの完成度は低いが将来的に伸びる可能性は極めて高いと感じた。

かつて私がユニバーシアード日本代表としてアメリカ代表と戦い勝利した際、当時のアメリカ代表として名を連ねて居た選手の中に、後の北京五輪金メダルの原動力となった主力選手が数名所属していた事実もある。

勿論大学の指導者達は練習時間を制限されることや、選手達のプレーの完成度に対してストレスを抱えていないわけではない。しかし、北京五輪での成果を考えたとき、大学バレーというカテゴリーで完成された技術を身につけるより、いずれ訪れる最高の舞台でもっとも高い能力を発揮できる準備を行うことの方が重要であると考えている。

日本の技術指導は基本技術の反復による、きめ細かな技術を身につける事に長けている。徹底的に基礎を身につけ、身につけた基礎を利用して応用へ繋げる。基礎から応用へ徐々に歩を進めていく指導が基本となっている。



対するアメリカの指導では、基本技術の習得も応用技術の習得も同時進行的に進めて行く指導法であると言える。「ゲーム練習を行えば、そのなかには基本も応用も全部詰まっているから合理的である。」といった考え方に代表される。

いずれの指導にも、メリット、デメリットの両面があるように感じる。日本の基本技術を尊重する指導方法は、技術レベルの高い選手を輩出できる反面、ゲームでの応用力に欠けた選手を生み出しやすい。また、ミスも少ないが、ダイナミックさに欠ける選手を生む傾向もある。

アメリカの同時進行指導は、技術的に未成熟なままトップレベルの選手となってしまうケースを生んでいる。しかしミスは多いが、ダイナミックで発想豊かなプレーのできる選手が多い。

アメリカの場合、細かい技術でミスを重ねていた選手が経験を重ね、ダイナミックさを消すことなく細かいところでのミスを減らす事に成功した。その結果がオリンピックでの好成績に反映されているように感じる。ただし、わたしは、その指導法をただ日本に輸出しただけでは好成績を得ることができないと感じている。日本人はコツコツと細かい作業を繰り返す事が得意な人種であり、基本技術を習得するための時間を惜しまない。大局で物事を捉えることが不得意であり、もしアメリカのように同時進行的に基本技術を求めたとしたら、結局どちらも得ることができないまま中途半端に終わってしまうのではないだろうか。

やはり、戦後の日本が復興してきたときのように、日本の指導の良い部分と、アメリカの指導の良い部分とを融合して、日本人らしいバレーボールを作り上げることが強化の基礎部分を成すのではないだろうか。

### ③特別研修報告

#### 1) 研修レポート(1)

－NCAAアメリカ大学男子バレーボール選手権の現状報告－

全米大学体育協会（NCAA, National Collegiate Athletic Association）とは、アメリカ大学体育協会のこと。協会が主催するスポーツのリーグ戦などのことを指すこともある。協会自体は主に、大学のスポーツクラブ間の連絡調整、管理など、さまざまな運営支援などを行う。NCAAに所属するチームは、その資源の大きさからディビジョンⅠ・Ⅱ・Ⅲに分けられている。



カリフォルニア大学アーバイン校（UCI）男子バレーボールチームはNCAAディビジョンⅠに属するチームである。2007年、2009年の大学チャンピオンとなり2009年ランキング1位のチームであった。

リーグは大きく3つの地域（conferences）Mountain Pacific Sports Federation



(MPSF), Midwestern Intercollegiate Volleyball Association (MIVA), Eastern Intercollegiate Volleyball Association (EIVA)に分かれている。構造的な欠乏のため同じカンファレンス内にディビジョンⅡやⅢのチームが含まれるところもある。これら3つの地域でリーグ戦を行い、カンファレンスチャンピオンを決定する。そして、3つの地域でチャンピオンになった3チームと、ワイルドカード（勝率の最も良いチームなど）として選出された1チームを含む4チームのトーナメントで全米大学チャンピオンを決定する。

**Eastern Intercollegiate Volleyball Association (11)**

George Mason University  
Harvard University  
New Jersey Institute of Technology  
Pennsylvania State University  
Princeton University  
Rutgers, The State University of New Jersey, Newark  
Sacred Heart University  
Saint Francis University of Pennsylvania  
Juniata College (NCAA Division III)  
Springfield College (NCAA Division III)  
New York University (NCAA Division III)

**Midwestern Intercollegiate Volleyball Association (7)**

Ball State University  
Indiana University-Purdue University, Fort Wayne  
Loyola University of Illinois  
Ohio State University  
Grand Canyon University (NCAA Division II)  
Lewis University (NCAA Division II)  
Quincy University (NCAA Division II)

**Mountain Pacific Sports Federation (12)**

Brigham Young University  
California State University, Northridge  
University of California, Irvine  
University of California, Los Angeles  
University of California, Santa Barbara  
University of Hawaii  
Long Beach State University  
University of the Pacific  
Pepperdine University  
Stanford University  
University of Southern California  
University of California, San Diego (NCAA Division II)



～カンファレンスチャンピオンまでの道のり（MPSFの場合）～

カリフォルニア大学アーバイン校（UCI）男子バレーボールチームはMountain Pacific Sports Federation（MPSF）に属するチームである。このカンファレンスには12チームの強豪がひしめくトップレベルのカンファレンスである。過去40年間でこのカンファレンス以外のチームが大学チャンピオンとなったのは、たった3度である。よって必然的にワイルドカードに選出されるチームがこのカンファレンスに偏る。

まずは、ホーム&アウェー方式で行われるリーグ戦22試合（レギュラーラウンド）を12チーム中8位以内で通過する必要がある。その後は8位－1位、7位－2位、6位－3位、5位－4位の1戦必勝方式のプレーオフ（トーナメント戦）に移行し、それぞれの勝者が準決勝、決勝へと駒を進める。試合会場はレギュラーラウンド上位チームのホームコートで行われることが決まっています、上位チームは常にホームコートアドバンテージを受けながらの試合が可能となる。

～全米大学チャンピオン（NCAA Men's Volleyball Title）～までの道のり

全米大学チャンピオン（NCAA Men's Volleyball Title）を獲得するまでには、1月～4月まで行われているカンファレンスの勝者となるか、通常MPSFカンファレンスの成績上位チームとなる必要がある。

4ヶ月間という長期に渡る戦いとなるが、その間に他の大会やフレンドリーマッチなどが開催されている。また大学のテスト期間に重なった場合は1週間程度の休養も必要となる。このように複雑に絡み合ったスケジュールをひとつひとつほどこいていきながら、まずはカンファレンスファイナルの勝者を目指すのである。

全米大学チャンピオン決定戦（NCAA Men's Volleyball Championship）に駒を進めたカンファレンスの勝者+ワイルドカードのチームは、あらかじめ決まっていた会場（2010年はStanford）で優勝をかけて戦う。NCAA Men's Volleyball Championshipでも一戦必勝方式は変わらない。各カンファレンス代表チームが振り分けられ、準決勝、決勝と戦うこととなる。

～NCAAバレーボール特別ルールが存在～

ゲーム時にベンチ入りできる選手の数はFIVB（国際バレーボール連盟）の公式ルールの14名（リベロ2名）より2人多い16名であった。リベロは常時1名しかコートに存在しないが、ユニフォームの色を変えることによって何度も交代が許されていた。公式ルールでは1セット25点先取（最終セットは15点）となっているが、NCAAでは30点（最終セットは15点）となっていた。さらに線審の数が公式ルールより少ない2名となっており、コートの対角線上に接近して審判を行っていたのが特徴的であった。さらに15フィート（4.6m）以下の天井や障害物へのボールの接触はノーカウントで継続するか、リプレイできるというNCAA特別ルールも存在していた。

～カリフォルニア大学アーバイン校（UCI）男子チームの戦績～

2009年全米大学チャンピオンとなりディフェンディングチャンピオンとして出場した2010年アメリカ大学男子バレーボール選手権であったが、非常に厳しいゲームを強いられた。常に黒星が先行し、3月末のこり6試合というところで6勝10敗の10位という成績だった。最後は意地をみせレギュラーラウンドを10勝12敗の8位で通過することができたが、つづくプレーオフでは健闘及ばず1位通過のスタンフォード大学に敗れてシーズンを終了した。

カリフォルニア大学アーバイン校（UCI）男子バレーボールチームは今大会フルセットのクロスゲーム9試合に敗れ、勝ったのはわずか1試合だけだった。「たら・れば」が通用しないのがスポーツの世界だとは常々語られるところだが、「あの時こうしていたら。」「あの時勝っていれば。」と感じずにはいられないシーズンとなった。

しかし、どうだろう。フルセットのゲーム10戦中9敗というのは、「たら・れば」だけで済まされる話なのだろうか。もはやクロスゲームの敗戦は偶然の域を超えて必然になっていたのではないだろうか。選手達にはクロスゲームへの不安がとりつき、プラスの言葉や態度を使って「自分たちには不安なんてない」と強がってはみたものの、一度とりついた不安はなかなか掻き消すことができず、クロスゲーム10戦9敗のような結果として反映されてしまったのではないだろうか。

全日本男子チームも同じような事が言える。記憶に新しいところでは2008年オリンピック最終予選のでき事、24-17でマッチポイントを奪い迎えた場面、7連続ポイントを奪われ逆転負けを期してしまった。この時も1点2点と点差を詰められていくうちに目に見えない不安がチームに蔓延し、自ら招いた不安が相手チームへの安心そして自信につながり、火をつけてしまったのではないだろうか。

不安をもちゲームに臨むことがいかに危険であることを再認識させられたシーズンであった。

## 2) 研修レポート(2)

－2010 AVCA Spring Conferenceからの報告－

American Volleyball Coaches Association (AVCA) とは1981年に大学コーチ協会として発足したアメリカバレーボールコーチ協会である。現在約5000人がメンバーとして登録されている。主な目的として、すべてのカテゴリーでの競技力の向上や、一貫指導、大会のサポートなど行っている。その一環として行われた2010 AVCA Spring Conferenceに参加してきた。



2010 AVCA Spring Conferenceは2010年5月6日～8日までStanford大学にて行われた。この会議は例年NCAAの全



米大学男子選手権ファイナルの時期に合わせて行われている。同じく、NCAA全米大学女子選手権ファイナルに合わせて行われている、AVCA Annual Conventionという会議もある。

講師は20名ほどの大学指導者や代表チーム監督などであり、一講義一時間程度、講義内容は単一技術から戦術論、予算管理まで多岐にわたるものだった。参加費は交通費宿泊費別で275ドル、参加者はクラブチーム指導者を中心に約100名が集まっていた。

驚かされたのは会議の内容もさることながら講師の多さと参加者の多さである。日本で同じようなコーチングカンファレンスを開催したと想定しても、これだけの協力者と参加者が集まる可能性は極めて低い。

まずネックになるのは275ドル（約25,000円）という参加費である。交通費宿泊費を含めれば3日間で5万円近い出費である。それだけの出費をしてまでコーチングのノウハウを学ぶ必要性を感じる指導者は少ない。その背景には日本で指導に携わる指導者のほとんどがボランティアで指導を行っている現状がある。

しかしアメリカの指導者はコーチングスキルを向上させるために、このような会議やミーティングに積極的に参加する。その背景には大学奨学金が大きく関わっていると断定してもよい。今回の会議に参加した指導者たちのほとんどが、ボランティア指導者ではなくクラブチームの指導者などとして生計をたてているものばかりだった。クラブチームの指導者が必死にコーチングスキルを向上させるには秘密がある。それはコーチングスキル向上がクラブ経営の向上につながるからだ。

クラブチームに所属する選手達は大学入学前のティーンエイジャーたちである。彼ら彼女らが目指すのはクラブチームとしての勝利もあるが、大学奨学金の獲得も大きな目的のひとつである。おそらく選手達の両親などは、クラブの勝利よりも奨学金獲得のほうが大きな目的となっているのかもしれない。当然クラブに所属するためには会費がかかる。数多くの勝利をものにしていくチームより、数多くの奨学金獲得選手を輩出するチームに人気が集中するという話もある。

両親としては子供への初期投資としてクラブチーム所属費を支払う。もし大学奨学金を得て大学に進学することができれば、投資した金額が高いものではなくなる。

クラブチームとしては数多くの子供たちを得てクラブの経営を潤わせたい。そのためには奨学金獲得選手を数多く輩出する必要がある。またそのためには優れたコーチングスキルが必要となる。

これが、275ドルの参加費を出してでも会議に参加する意義なのである。

単純計算で275ドル（約2万5千円）を100人が支払えば27,500ドル（約250万円）20人の講師に1,000ドル（約9万円）ずつ謝礼を支払ったとしても、5000ドル（約70万円）の利益がある。

関係者すべてにメリットがあるわけだから、費用を捻出することに疑問を感じているものはいない。バレーボール指導者の意識向上や、能力向上にもつながり、バレーボール人口の継続的な拡大にも好影響を与えている。改めて、プロリーグのないアメリカバレーを大学スポーツが支えている構図が浮かび上がる。

#### (4) 研修を終えて

研修方法として私が選んだのは、有能な指導者の元でできるだけ長期間指導に携わり、そのノウハウを学ぶというものだった。カリフォルニア大学アーバイン校 (UCI) 男子バレーボールチームではチーム作りからゲームでの選手起用、采配、戦術、フィードバック、アウターケアなど実際の現場にて行わなければならない指導の起承転結をみた。さらに大学スポーツの存在感とその影響力の大きさを肌で感じる事ができた。アメリカ女子ナショナルチームにおいては、長期目標であるオリンピック金メダルを目指し目標達成までのプロセスを一段一段しっかりと歩みを進める姿を垣間見た。なによりも指導に携わる者、プレーヤーとしてコートに立つものすべてが生き生きと前向きにプログラムに参加する「楽しむ」姿勢はどこ現場でも出会えた。

コーチングとは人と人とのかかわり合いの中で互いに成長するものだ理解した。アメリカ滞在中に様々な人と会う事ができた。人との出会いや交流から得た価値はなにもものにも代えがたい。優れたコーチングスキルという技術も大切だが、人と人との関わっていくうえで、最も大切な事とは、「人を思いやり、その人のためになにかをしてあげたい。」その気持ちを表現することなのではないかと認識している。

「人と出会い気付き成長していく。」それがこの研修の答えだったのではないだろうか。

この研修に参加して貴重な経験ができたことに深く感謝している。この感謝の気持ちを伝えるためにも、今後も研鑽を重ね日本バレー界に貢献していく使命がある。

今後さらにこの制度を利用して海外へ旅立たれる指導者が現れることは、日本のスポーツ界全体の活性化に繋がるだろう。インターネットなどですぐさま情報を入手できる情報化社会ではあるが、自分の足で、大海を知り、井の中を知り、そして自分の足で高く飛躍できる指導者となる事が、この制度の狙いなのではないだろうか。

## 研修員報告〈体操／体操競技 上村 美揮〉



平成21年度・短期派遣  
(体操／体操競技)



### I. 研修題目

シニア・ジュニア強化選手の指導法研修及び競技普及の為の視察

### II. 研修期間

平成22年2月27日～平成23年2月26日

### III. 研修地及び日程

#### (1) 主な研修先

World Olympic Gymnastics Academy

#### (2) 受け入れ関係者

- ・ Valeri Liukin (クラブオーナー)
- ・ Natalya Marakova
- ・ Natasha Boyarskaya
- ・ Livia ponoran
- ・ Cecile Canoueteav-Land
- ・ Laurent Landi
- ・ Ciprian chip Toma

#### (3) 研修日程

##### ①通常研修

World Olympic Gymnastics AcademyにおいてValeri Liukinコーチのもとでジュニア・シニアナショナル選手の指導法や、日常の練習方法を学ぶ。また、全米選手権などの試合を視察することで、世界トップレベル国と日本の違いを調査する。

##### ②特別研修

- ・ 8月13日～15日 Visa Championshipsを視察
- ・ 10月3日 Skating And Gymnastics Sptacular視察
- ・ 11月20日 State Championships (level 6) を視察
- ・ 12月11日 Liukin meetを応援、視察 通訳
- ・ 2月19日～20日 Woga classicを応援、視察

### IV. 研修概要

#### (1) 研修題目の詳細

##### ①研修動機

- ②アメリカ研修における渡航手続きの留意点

- ③アメリカにおける指導法の研修（技術・メンタル）
- ④アメリカにおける大会視察及び競技普及に向けた活動視察
- ⑤日本人コーチの普及について

## （２）研修方法

World Olympic Gymnastics Academyにてジュニア・シニアのエリート選手の練習法を同クラブのTeam Coaching Internとして学ぶと共に、選手の家ホームステイをしながら選手の私生活をより近いところから研修する。また、日本人のいない環境の中で、英語力向上を意図に入れた上で英語学校へ通う。通学手段としては、研修クラブのコーチに送迎をお願いする。この事により、指導法研修は勿論だが、単に指導法の学習のみにとどまらず、多方面からのコミュニケーションを図る事が出来、1年間の研修をより中身の濃い研修にする。

## （３）研修報告

### ①研修動機

私が研修先を選ぶにあたり最も重要視したことは「日本女子より上位国での研修」である。2008年北京オリンピックで5位入賞を果たした日本の上位国は中国・アメリカ・ルーマニア・ロシアの4カ国である。そのうち芸術性にも優れた国であり、個人総合金メダリストのいるアメリカの「World Olympic Gymnastics Academy」でロシア人コーチのもと研修をすることで、世界上位国におけるエリート選手の日常の指導法を学びたいと強く思った。

### ②アメリカ研修における渡航手続きの留意点

2001年9月11日に起こったアメリカ同時多発テロ以降アメリカへのビザの取得がとても厳しくなった。まず今回の海外研修で私の壁はこの「アメリカビザ取得」である。研修先が大学及び高校などの学校や、交換留学生を十数人受け入れているような団体なら何の問題も無く取得できたはずだが、今回、私が研修先を選んだのは個人の経営しているクラブだった為、困難を要した。しかし、研修先を変更するという選択肢は私の中には無かった。なぜなら、研修先の「World Olympic Gymnastics Academy」というクラブは、2008年北京オリンピックで女子体操個人総合の金メダリストNastia Liukin選手の所属しているクラブであり、また、ソウルオリンピック団体金メダルのエースValeri Liukin（旧ソ連代表）の経営するオリンピックチャンピオンのいるクラブだったからである。私が研修先を決めるにあたり、最も重要視したことは研修動機でも述べた通り、「日本女子より上位国」であり、世界トップレベルの選手を育成しているクラブでの研修だったからである。

そして、世界トップレベルの選手たちの日頃の練習や生活面、また、ジュニア育成方法を直に見て研修したかったからである。そこで海外生活が長くビザ取得にも詳しい方のアドバイスを受け、F-1ビザを取得して渡米することにした。英語学校も複数候補あったが、①研修先から近い②単位をきちんと取る必要がない（試合等の同行で欠席しやすいように）③実態があり信頼できる。という3点からダラス



に近い語学学校を選んだ。英語学校へ通うという選択は後に正しい選択であったと実感している。前文でも述べたように、研修受け入れ先が大学等の学校と名の付くところであれば取得し易かったのだが、一クラブであった事や、現役を引退してから出発までの日にちが3カ月弱しか無かった事など、他の研修員とはかなり異なった状況下であったにもかかわらず無事に出発し、充実した海外研修を終える事が出来た。この私の経験を今後の研修員の出発準備の一例として参考にして頂ければ幸喜であり、今後、研修先が大学・高校以外へと研修目的によって幅が広がる可能性を考慮に入れ、私の渡航手続き方法（ビザ取得方）を報告する。ただ、ここで、混乱してはいけないことは、主となる目的は「派遣海外研修」である為、英語学校に通う事に重きを置いてはいけない。目的である研修に支障が出ないように留意する。

#### 【渡航手続き】

- 1) 英語学校調査
  - ・インターネットで調べ複数校の資料取り寄せ
  - ・学生ビザ発行の条件等検討（出席日数・単位取得の条件等）
- 2) 入学手続き
  - ・入学金振り込み
  - ・6カ月分の学費振り込み
  - ・銀行残高証明書送付（300万円以上）
  - ・卒業大学成績証明書（英文）
- 3) ビザ発行までのプロセス
  - ・入学願書を語学学校へ提出
  - ・必要な書類を語学学校に提出
  - ・入学許可書（I-20）を受領
  - ・学生ビザ（F-1）申請の為の書類を揃える
  - ・ビザ申請料の支払い
  - ・アメリカ大使館面接予約をとる
  - ・面接必要書類とパスポートを面接時に提出

※ I-20、F-1 ビザ申請必要書類はインターネットでアメリカ大使館を検索するとすぐに調べる事ができる。アメリカ入国時にはこの I-20 と F-1 ビザの提出が必要になる。

### ③アメリカにおける指導法の研修

#### 1) 練習環境

テキサス州は何もない。というのが実感である。ただ、練習に没頭するという観点から見ると理想的といえるかもしれない。

研修先の World Olympic Gymnastics Academy は特に日本の大学や大きなクラブチームと変わらず私が想像していたより小さな体育館であった。設備面での日本との差はないと感じた。同クラブでは年齢による班分けというより担当コーチが受



け持ちの選手を指導している。1人～2人のコーチが担当の選手を幼児期より一貫して指導育成していくシステムである。これは日本との相違点である。日本では1人のコーチがジュニア期からシニアまで一貫して1人の選手を指導しているというクラブはそう多くない。練習時間は、ナショナル選手がいるクラスでは、月曜日～木曜日は8:00～12:00と15:00～18:00の2回練習、金曜日と土曜日はam 8:00～pm12:00の1回練習である。ジュニアの選手たちは国の教育システムが日本のように学校に通学するといった形式の教育スタイルだけではなく、ホームスクールやプライベートスクールに通っている選手が多く、練習時間がたっぷり確保されている。午前中は学校に通い、夕方から練習に参加する選手は数人程しかいない。それぞれ練習時間は個人個人で違ってはいるものの選手の送迎は親がしている。このように、ジュニア期より家族の協力やクラブの工夫だけでなくアメリカ国としての教育システムの仕組みにより豊富な練習量をこなしている。これは日本との大きな相違点である。ジュニアエリート選手の練習時間確保は今後の日本体操界だけでなく、他のスポーツ界にとっての大きな課題の一つであると考えられる。また、ジュニア選手は夏休み中8:00～11:30→昼休(30分)→12:00～14:00、ウォーミングUPは10分～15分程度軽いランニングの後すぐに器具練習に入っていた。テキサス州は昼と夜との気温の差が激しことからこのような集中的な時間練習になっている。また、休養時間をまとめる事により、翌日に疲れを残さない工夫がなされている。



練習先の World Olympic Gymnastics Academy



Valeri Liukin コーチと一緒に

## 2) 選手別指導システム

まず、①の練習環境でも触れた通り、World Olympic Gymnastics Academyでは、レベルによる班分けはナショナル選手のみである。それ以外の選手は決まったコーチの下、空いている時間（この場合は学校・パソコン教育等で拘束されている時間以外という意味）は体育館に来て、担当コーチの指示で練習メニューをこなすといった、コーチ一貫指導法を取り入れている。12:00～15:30までは練習は無いのでその間コーチ達は一時帰宅し、午後の練習時間に再度体育館に来る。選手もこの時



間は体育館に残る選手はいない。ここに数人のコーチの担当レベル及び練習時間を下の表にした。コーチは担当の選手以外の子を指導することはほとんどない。あくまでも、担当コーチの練習メニューでプログラムされている。

担当コーチ	レベル	練習時間	担当コーチ	レベル	練習時間
Valeri Liukin	エリート	8：00～12：00		<u>レベル6</u>	8：00～12：00
		15：00～18：00			15：30～18：30
	レベル10	8：00～12：00	Natasha Boyarskaya	<u>エリート</u>	8：00～12：00
		15：00～18：00			15：30～18：30
	レベル8	8：00～12：00		<u>レベル8</u>	8：00～12：00
		15：30～18：30			15：30～18：30
	レベル7	8：00～12：00		<u>レベル7</u>	8：00～12：00
		15：30～18：30			15：00～18：00
Laurent Land	<u>エリート</u>	8：00～12：00	Cecile Canoueteav-Land	<u>エリート</u>	8：00～12：00
		15：30～18：30			15：30～18：30
	<u>レベル10</u>	8：00～12：00		レベル5	16：00～19：00
		15：30～18：30			Ciprian chip Toma
	<u>レベル8</u>	8：00～12：00			16：00～19：00
		15：30～18：30			<u>レベル7</u>
	<u>レベル7</u>	8：00～12：00		<u>レベル6</u>	17：00～20：00
		15：30～18：30			

1人のコーチが指導する選手の人数は20人ほどで、その中の2人～3人を強化指導しているのが現状である。コーチは班を受け持つのではなく自分の担当選手に付くといった感じで、ジュニア期より一貫した指導が行われる。同じコーチに指導を受ける事は指導者と選手との信頼関係がより深めるといふ点では重要な意味があり、メンタル面では大きなプラス要因になる。また、男性指導者と女性指導者の2人がペアになる事で、選手は常に2人の指導者の目で指導を受けるシステムになっている。このクラブはロシア人・ウクライナ人・フランス人・アメリカ人といったコーチで形成されているのも特徴的であるが、メキシコ国籍のシニア選手で2016年のオリンピック候補の選手がWorld Olympic Gymnastics Academyに体操留学に来ているといった国際色豊かな環境である。

### 3) ジュニア・シニア選手練習メニュー

ジュニアナショナル選手の練習メニューとシニアナショナル選手の練習メニューは差ほどの違いはない。一言で言ってしまえば、技術面での難度、質の違いくらいである。練習時間・柔軟や補強に費やす時間はジュニア選手のほうが多く、また常に新しい技の練習をしていることも、私か経験してきた日本の練習方法とは違っていた。日本ではいわゆるシーズン中に新しい技の練習はあまり行わない。しかし、研修先のクラブではシーズンであろうが無かるうが、常にその選手にとっての難度を上げる技を練習している。日本でシーズン中に新しい技の練習に力を入れないのは、①シーズン中の怪我に対する懸念②試合シーズンの体力消耗に対する配慮③試

合にコーチが引率することからの指導者不足などの理由からと思われるが、World Olympic Gymnastics Academyでは十分とは言えないまでも指導者がシーズン中でも確保できているため、1年を通して難度の高い技の練習が行われている。この技術練習は途切れることなく継続的に練習メニューに取り入れられている。日本の選手とは比較できないほど技術練習時間が多い。また、柔軟補強やトランポリンなどを使った感覚練習にも十分な時間を使って基本練習もしっかり行なっていて、豊富な練習量を日々こなしている。やはり、練習時間確保はオリンピックでのメダル獲得には大事な要員のひとつであると感じた。日本では2011年東京で開催される「第43回世界体操競技選手権大会」までの「22ヶ年合宿」をナショナルトレーニングセンターにて実施しているが、練習時間確保という面からも大きな意味を持った計画だと思う。しかし、日本では1日2回練習をおこなう場合、午後の練習に比重を置くがこのWOGAでは午前中の練習に比重を置き、午後は2種目及び1種目の練習にとどめている。日本は学校の授業を終えてから練習に入るといった学業重視の練習方法が一般的であるが、この午前練習重視の練習法は、体のメカニズムや練習効率向上との相互性については今研修では明らかにできなかったもので、引き続き日本で調べて行きたいと思っている。

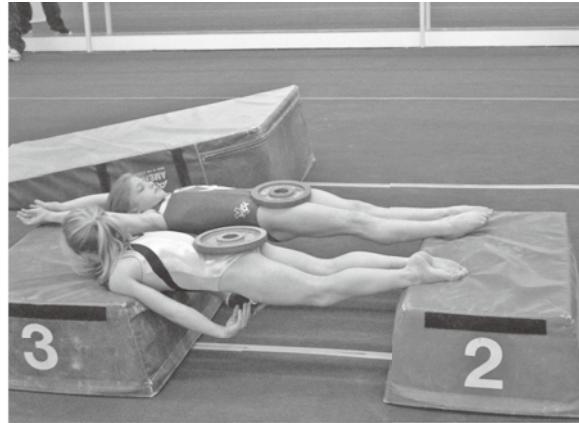


☆ジュニア練習メニュー（10・11・12才）の一例

8：00～8：25	ランニング(月・水・金)	
8：25～9：15	柔軟	足ふり前後・左右・ブリッジ・台に足を乗せた前後・左右開脚など
	補強	倒立静止・平行棒での体のしめ・タントラでの腹筋・背筋・腿上げなど
9：15～12：00	平行棒	基本練習（蹴上がり倒立・蹴上がり倒立移行・下バー倒立・蹴上がり倒立ホンテン）ツイスト・車輪・下り・車輪1回ひねり・シュタルダー形（メビュース）など
	平均台	基本練習（向き変え・引き上げ・プリエ・ジャンプ 水平足ふり・横向きスクワット・ジャンプ・足ふり・シソンス・ウルフ・シソンス→ウルフ・ターン・足上げターン・ブリッジ（足キープ）前ブリッジ・交差ジャンプ・大ジャンプ）新しい技など
昼休み（帰宅）		
15：30～16：00	W-up	
16：00～17：00	跳馬	転回・入り・スワン・ツカハラかかえこみ、など
17：00～18：00	ゆか	基本練習（テンカイ・ロンダードバクテン伸身宙返り）通し・新しい技
18：00～18：30		トランポリンorタントラ



Cecile コーチによる柔軟風景



補強風景

☆エリートクラス練習メニュー（シニア）の一例

8：00～8：25	ランニング(月・水・金)	
8：25～9：00	柔軟	軽いストレッチ（台に足を乗せた前後・左右開脚など）
	補強	倒立静止・ろくぼく腹筋・着地止め・ロープ・タントラでの倒立、ジャンプ・浮き腰倒立 など
9：00～10：30	平行棒	基本練習（蹴上がり倒立・蹴上がり倒立移行・蹴上がり倒立ホnten・シュタルダー・シュタルダー1回ひねり・フット倒立・車輪など・通し練習・分習・新しい技など
10：30～11：30	平均台	通し・分習（自分の各技×5）
11：30～12：00	ゆか	通し・分習
昼休み（帰宅）	W-up	
15：00～16：00	W-up・柔軟	
16：00～17：00	跳馬	ユルチェンコ伸身・一回ひねり・二回ひねりを繰り返す
17：00～18：00		トランポリンorタントラ

練習メニューは柔軟・補強・基本を重視した内容になっている。また、トランポリンを使った感覚練習やターン・ジャンプ等の体操系の練習も多く取り入れたメニューになっている。シーズン中は毎日、全種目の練習を行なうのでは無く、3種目で終わる日が多い。平行棒はほぼ毎日1時間30分の時間を費やし、跳馬はただ、『ひたすら跳ぶ』と、いった感じで繰り返し、何度も何度も跳んでいる。この、反復練習がアメリカの跳馬の強さなのだと驚かされた。日本の選手はすでに体力面、気力面で劣っていると感じた。また、この練習量の多さが世界大会の1本で結果を出す、というプレーシャーにも負けない自信に繋がるのではないだろうか。



④アメリカにおける大会視察及び競技普及に向けた活動視察

幾つかの試合や催しを視察したが、その中で主だった種類の違う3つの視察について報告する。

<8月14日 Visa Championships視察>

私が視察した試合の中ではVisa Championshipsが1番大きな試合であった。これはアメリカ国内では最も大きく重要な大会である。この大会は日本の試合に例えると、「全日本ジュニア」とシニアの「全日本」が一つになったような大会である。日本では2つに分かれる大会だがアメリカでは1日で開催する。そして男子と女子の日程が違うのである。アメリカHartfordにあるXL Centerで、8月10日～14日の日程で行われた。私は14日のジュニア・シニア女子決勝のみ視察した。

VISA CHAMPIONSHIPS COMPETITION SCHEDULE

Men's and Women's Artistic Gymnastics

- ・ Wednesday, August 11
  - 1 : 00 – 4 : 00pm……Jr.Men's Comprtiton
  - 7 : 00 – 9 : 30pm……Sr.Men's Comprtiton-Day1
- ・ Thursday, August 12
  - 1 : 00 – 5 : 00pm……Jr.Women's Comprtiton-Day1
  - 7 : 00 – 9 : 30pm……Sr,Women's Comprtiton-Day1
- ・ Friday, August 13
  - 7 : 00 – 10 : 00pm……Sr.Men's Comprtiton-Day2
- ・ Saturday, August 14
  - 1 : 00 – 5 : 00pm……Jr.Women's Comprtiton-Day2
  - 7 : 00 – 10 : 30pm……Sr,Women's Comprtiton-Day2

会場は日本の代々木第一体育館と同じくらいの広さで、観客席は満席状態である。会場の雰囲気は国内大会ではあるが、日本の国内大会の雰囲気とはまるで違って、世界選手権並みの盛り上がり方であった。また試合の進行形式も大きなモニターが設置され、器具練習の間は各選手を大きく写し出し、乗りの良い音楽が一層その場を盛り上げていて、緊迫した空気というより、ショー的要素が多分にふくまれている。



満員の試合会場

日本でも近年、モニターや、音楽などを取り入れ徐々に会場の雰囲気も盛り上がってきているが、やはり観客のノリがまるで違う。日本の試合会場には、選手の身内が多く緊迫した空気強いが、アメリカの試合には「見るスポーツ」を楽

しむ観客が多いのだと感じた。日本はスポーツはやる（スポーツは選手がやる）と思っている人がほとんどであるが。アメリカでは見る事、応援することもスポーツとして一つの括りになっている。この感性の違いを埋めていくことは体操競技にかかわらずスポーツ普及に向けての課題だと思う。

試合は女子のみで1日を使い、ジュニアが12:00からのスタートで19:00からシニアが始まる。

ジュニア選手応援の子供たちもシニアの試合を引き続き観戦していた。一応、ジュニア・シニアで試合は分かれるが、同じ日の試合という事で、互いに良い刺激になっているように感じた。またジュニアとシニアの大きな試合を一つにまとめるという事は、試合に付きそう事により引き起こるコーチ不足も緩和されるのではないだろうか。

試合内容は、さすがに世界のトップを競う国だと痛感する内容であった。ジュニア選手は果敢に新しい難度の高い技を取り入れ、2012のロンドンオリンピック・2016年ブラジルオリンピックを視野に入れた、経験を積む事に重点を置いた試合運びである。日本のジュニアの選手も世界で通用するような価値点を持っている選手が多くなってきたが、その更に上に行く価値点の技に挑戦している。シニアの試合では、World Olympic Gymnastics AcademyのRebecca Bross選手が個人総合優勝した。また、ジュニア平行棒も同クラブのエリートクラスの選手で2016年のオリンピック候補有力選手だ。ジュニア選手・シニア選手共に、価値点・姿勢原点・芸術性など様々な部分で優れていて、日本との差はまだ大きいと感じた。

特に、跳馬の差を埋める事は、日本が早急に対応しなければならない重要課題の一つだ。日本でも北京オリンピック以降、ルール改訂等を受け、跳馬を重視した練習を取り入れているが、日本ではまだ数名の選手しか実施していない価値点5.8の跳躍をアメリカでは、ほとんどの選手が実施しており、跳躍の大きさ・高さ・スピードといった技の完成度も日本の選手とは比較にならないレベルで実施している。世界のスピードに日本がどこまでついていけるかが、ターニングポイントになってくる。



総合優勝の Rebecca Bross 選手 (WOGA) 所属



平行棒優勝の上位3名 (WOGA) 所属



<10月3日 Skating And Gymnastics Spectacular視察>

これは、フィギアスケートのオリンピック金メダリスト・Evan Lysacek選手と北京オリンピック個人総合金メダリストのNasutia Liukin選手のコラボレーションショーである。日本では考えられない、他競技とのコラボしたショーでありアマチュア競技の体操がショートして開催している事が、大きな驚きであった。アメリカではオリンピック金メダリストに対する賞賛が日本と比較して大きいのだと思う。しかし、他の競技とのコラボレーションは日本でも取り入れる価値はある。日本でも人気の女子フィギアスケートと女子体操は芸術面で大な類似点しているところがあるので、選手にとっても相乗効果があると考えられる。

<12月11日 Liukin meetを視察>

毎年行われるこの試合、親善試合には日本からもここ数年男女が参加している。今年は女子の参加はなく、男子のみになったが日本男子体操は世界トップレベルなので、WOGAでも参加選手に対する注目度は高かった。日本からは高校生選抜チームと1校で成されるチームの参加があり、選抜選手以外の高校生達は、WOGAクラブの選手の家ホームステイをしていた。この試合には日本男子応援のつもりで視察に行ったが、リーダー会議での通訳を急遽依頼され、英語でのリーダー会議出席という良い経験をした。また、選手のホームステイ先のファミリーから通訳を依頼され楽しい経験もできた。



演技をする日本男子

(4) 研修成果の活用計画

女子体操のピークは16歳～20歳位が一般てきである。日本女子の選手寿命は近年延びてきたが、それでも22歳ぐらいを境に引退する選手が多い。未成年の頃にピークを迎える女子競技には特有の問題点があると考えられる。①未成年で自己管理が上手く出来ない。②体に変化する年齢にピークを迎える（女性ホルモンの分泌などによる体重増加等）。③義務教育年齢である事での練習時間確保の問題。体操と一言で言っても、男子と女子では相違点が多い。大学を過ぎ社会人になってからピークを迎える男子体操とは生活面・メンタル面での問題点が大きく異なる。これらの事を背景に入れると、女子体操は単に技術面での向上＝メダル獲得とはいかない。技術指導の他に生活面、栄養面での管理体制が必要になってくる。また、メンタル面でのフォローはとても重要な要因の一つである。指導者との信頼関係は多感期を迎える選手にとってその重要性は大きい。私も選手として世界大会・オリンピックを経験してきたが、コーチとの信頼関係は重要であった。選手引退してさほど年数は経っていないが、アメリカで世界トップクラスの練習も毎日見て来た。そんな今の自分だから選手の為に出来

る事は数多くあると思う。技に対する迷いや、追い込まれた時の焦りや怪我で調整不足になる時の焦りなど、色々な思いをより身近な所でサポートして行きたいと考えている。具体的には2011年4月から、文部省から委託を受けてJISSが取り組んでいる「マルチサポート」の体操競技スタッフの一員として「選手生活フォローマネージャー」という立場で活動して行く事が決まっている。マルチサポートのスタッフとして、このJOC海外研修員として学んだ事や、アメリカでの多くの経験や今まで培ってきた事を十分に生かして、選手をサポートして行きたい。また、2011年10月7日～16日の日程で行われる「第43回世界体操競技選手権」では、ホームステイや語学学校で付けた語学力を生かし、他の国のコーチ等ともコミュニケーションを図り、スムーズに競技練習が出来るように努める。



オリンピックチャンピオンの Nastia Liukin 選手と一緒に



試合後の WOGA 選手たちと

#### (5) その他

今研修を通して多くを学ぶ事が出来た。そして、多くの事を考えさせられた。

選手育成に関して、日本の練習環境は年々改善され、進化を遂げている。そして、普及に向けても近年は体操協会として色々な工夫を凝らし、マスメディア等を活用した「体操競技をメジャーにする」という活動がなされている。より高いところでのトップアスリート育成に向けた三角形の原理である、ピラミッドの底辺を広げる動きが活発化している。そして、普及に向け、「一般体操指導者」の育成、地域での「体操祭」開催など活動の輪を広げている。とても重要な活動だと私も考えている。しかし、今の日本女子体操に限定して考えると、これだけでよいのだろうかという疑問が残る。今後は、トップアスリートを継続的に指導・育成出来る、日本人指導者の育成にも力を注ぐ必要があると考える。2005年以降現在に至るまで、女子体操のナショナル選手コーチは主に海外からのメンバーで編成されている。監督は勿論日本人監督であるが、世界レベルの選手を指導・育成出来る日本人指導者の数がこの三角系の原理と少しかけ離れているのではないだろうか。海外の優秀なコーチを迎え入れる事は選手にとって素晴らしい環境であり、必要な事だと思うが、平行してトップアスリート育成・指導の出来る日本人指導者が、女子体操にはもっと必要だと感じている。これからの体操界を支える選手を育成する為に、今後は私も、選手のサポート要員として貢献できるよう、努めて行きたい。最後に、前文で何度も記述している通り、1年の研修期間で本





## スポンサー スポーツ指導者海外研修事業報告書

当に多くの経験・学習が出来た。海外研修という場を与えて下さったJOCの関係者・体操協会・多くのアドバイスを下さった方々や研修を受け入れて下さったクラブ・アメリカでお世話になった方々に深く感謝しております。「ありがとうございました。」

## 研修員報告〈スケート／ショートトラック

神野 由佳



平成21年度・短期派遣（スケート／ショートトラック）

### I. 研修題目

カナダにおけるコーチング方法および、選手強化、選手育成システムについての研修。

バンクーバー冬季オリンピックにむけての選手強化、選考方法についての研修。

### II. 研修期間

平成21年4月26日～平成22年4月26日

### III. 研修地及び日程

#### (1) 主な研修先

カナダ・アルバータ州・カルガリー Calgary Olympic Oval

#### (2) 受入関係者

- ・ Sean Irland (Associate Director of Sport Development)
- ・ Jonathon Cavar (Canada Short Track National Team Coach)
- ・ Alan McIlveen (Calgary Olympic Oval Program Coach)
- ・ Jeroen Otter (Belgium Short Track Team Coach)
- ・ Calgary Olympic Oval

#### (3) 研修日程

##### ① 通常研修

平成21年4月26日から平成22年4月28日まで、特別研修期間を除き、アルバータ州カルガリーオリンピックオーバルを拠点とし、研修を行った。

##### ② 特別研修

平成22年

- ・ 8月9日～18日  
カナダ オリンピック選考競技会視察（カナダ・バンクーバー）
- ・ 9月8日～12日  
アメリカ オリンピック選考競技会視察（アメリカ・マルケット）
- ・ 11月13日～15日  
ワールドカップ第4戦視察（アメリカ・マルケット）
- ・ 11月21～22日  
カナダ National Qualifire（カナダ・ケベック）
- ・ 12月5日～6日  
カナダ 世界ジュニア選考競技会（カナダ・エドモントン）
- ・ 12月12日～14日



- カナダ チームトライアル第2戦（カナダ・カルガリー）  
平成22年  
・ 2月16日～26日  
2010バンクーバー冬季オリンピック視察（カナダ・バンクーバー）  
・ 3月19日～21日  
カナダ チームトライアル第3戦（カナダ・モントリオール）

## V. 研修概要

### (1) 研修題目の細目

- ① カナダのショートトラックの実態
- ② カルガリー・オリンピックオーバル
- ③ ハイパフォーマンスプログラム
- ④ ナショナルチーム
- ⑤ 選手選考方法
- ⑥ 選考レース形式
- ⑦ トレーニング
- ⑧ 研修を終えて

### (2) 研修方法

カルガリー・オリンピックオーバルが運営するハイパフォーマンスプログラムチーム、オリンピックオーバルプログラムに同行し、コーチが日ごろ行う練習に参加し、実体験を生かしながらトレーニング方法やコーチング方法を学ぶ。また、カナダ・アメリカ国内の試合視察、合宿等に参加し、世界の選手選考方法や、試合方式を視察した。

### (3) 研修報告

#### ①カナダのショートトラックの実態

カナダのスポーツといえばカーリング、スキー、スケート、アメリカンフットボールなどだが、圧倒的な人気・知名度を誇るのはアイスホッケーである。そのため、カナダ国内の各地にアイスホッケーリンクが多数あるため、初心者や子供たちがスケートというスポーツを体験する機会が多く、また同サイズのリンクを使用するショートトラック競技は練習しやすい環境である。また、アイスホッケーが盛んな国であることによって、競技者の多くはアイスホッケー経験者が多いというのが特徴である。

カナダでは日本のように学校単位のチーム、実業団、スポンサーチームが存在しないため、選手たちは各地にあるアイススケート場のプログラムに参加していた。また、出身地の州が定めたレベルの規定をクリアした選手は各州が競技に対して経済面で援助をしてくれるため、選手たちは競技に専念することができる。

カナダのショートトラックはケベック州・モントリオールとアルバータ州・カルガリーが二大拠点となっており、ナショナルトレーニングセンターがこの二つの都市にある。この二つの都市以外の都市出身の選手は高校卒業後、どちらかの都市に



移住し、ナショナルトレーニングセンターにおいての練習を開始するといったケースが多く見られる。ナショナルチームもこの二つの都市に設置されており、ナショナルチームコーチ、各種のサポートグループも両方にいるため、練習環境を求めて移住する選手が多く見られる。

②カルガリー・オリンピックオーバル

カルガリー・オリンピックオーバルはカナダ・アルバータ州カルガリーにあるスピードスケート競技場でカルガリー大学の敷地内にあり、1988年に行われたカルガリー冬季オリンピックのスピードスケート会場として使用された。高地にあり、天井が低く気流の流れも良いため、好記録が生まれ、ソルトレークシティーオリンピックのスピードスケート会場であるユタ・オリンピックオーバルと同様に高速リンクと呼ばれている。7月～3月まで氷が張られており、世界各国のスピードスケート選手が夏場に合宿を行う際に使用される競技場でもある。

カルガリー・オリンピックオーバルではカナダ各地にあるスケート場同様に初心者から競技者まで、その選手のレベルに合わせた競技者育成プログラムを行っている。初心者から中級者まではCalgary Speed Skating Associationが運営する「カルガリークラブ」に所属し、その選手のレベルに合わせて3つのグループに分けてトレーニングの基礎やショートトラックの技術的な基礎を学び、そこから競技者レベルに達した選手は「オリンピックオーバル・ハイパフォーマンスプログラム」に合流し、本格的なトレーニングや実践的な技術・戦略の習得を行っている。

こうしたカルガリー・オリンピックオーバルのプログラムシステムにより、2009年ユニバーシアード大会に4名の選手が出場し、ワールドカップシリーズには2～5名の選手が参加、2010年バンクーバーオリンピックには1名の選手が参加することができた。

カルガリー・オリンピックオーバルでは2つのアイスホッケーリンクにて、アイスホッケー、ショートトラック、フィギュアスケートが行われ、その2つのリンクの外側に設置されたロングトラックリンクにてロングトラックや一般の人を対象にした一般滑走が行われていた。

カルガリー・オリンピックオーバルはカルガリー大学内に位置しているため、大学の陸上部や、アメリカンフットボールチームやその他の競技の選手もスケートリンクの外側に設置されている陸上用



カルガリー・オリンピックオーバルの内観



カルガリー・オリンピックオーバルの外観

のコースを使ってトレーニングを行っている。

毎年、3月末に行われるフィナーレという大会終了後、オリンピックオーバルの氷は溶かされ、7月の再オープンまではビリヤード選手権、車のショー、バレーボールや体操、陸上ホッケーの大会など、様々なイベントの会場として使用される。

### ③ハイパフォーマンスプログラム

「ハイパフォーマンスプログラム」は先に述べたカルガリー・オリンピックオーバルが1988年カルガリー冬季オリンピック後に、カルガリーで練習を行っているカナダ人選手や海外選手にハイレベルな指導を提供できるように設立された競技者育成プログラムであり、オーバルグループとも呼ばれている。それ以来、ショートトラック・ロングトラック合わせて150名以上の選手と10人以上の指導者が所属している。このプログラムは地方大会に出場するレベルの選手からナショナルチームレベルの選手から構成されている。最近では世界16カ国以上の国の外国人選手がこのプログラムに参加しに来ている。

ハイパフォーマンスプログラムのショートトラック部門では1名のナショナルチームコーチおよび1名のハイパフォーマンスプログラム担当コーチの2名のコーチが、選手のレベルに合わせて3つに分けられたグループを指導していた。

第1グループはナショナルチーム、ディベロップメントチームレベルの選手により構成されており、第2グループは世界ジュニア出場レベル選手、カナダ選手権出場レベル選手、第3グループはそれ以外の選手で、ハイパフォーマンスプログラム参加資格記録をクリアしている選手たちで構成されていた。

第1グループにはヨーロッパやオーストラリアなどから、ワールドカップに出場できるレベルの外国人選手も数人参加しており、第1グループに所属するカナダナショナルチームの選手達と共にお互い刺激を受けあって練習に励んでいた。

ハイパフォーマンスプログラムに属する選手たちはカルガリー・オリンピックオーバルに毎月一定額のチーム所属料を支払うことで各コーチから指導を受けることができ、カルガリー・オリンピックオーバルの施設も自由に使用することが可能であった。

その他にナショナルチーム同様にマッサージ、ドクターによる怪我・故障の診察・治療、心理学者による公衆、特殊機器を使用しての体力測定などを低料金で受けることが可能であり、経済的に余裕がない選手達にも充実したサポートを提供していた。

### ④カナダナショナルチーム

カナダは企業チーム、スポンサーチーム、大学や高校などの学校単位でのチームがないため、多くの主力選手はカナダスケート連盟が運営、管理するカナダナショナルチームに所属している。

ナショナルチームはカナダオリンピック委員会からの強化費とカナダスケート連盟がマネージメントし、獲得したスポンサーからの出資および協力によって運営されている。現在、カナダナショナルチームに出資および協力しているスポンサー会



社は以下のとおり。

チームスポンサー

- ・ Bell（電話会社）
- ・ Cheerios（食料品メーカー）
- ・ intact（保険会社）
- ・ LINKIT
- ・ TUMEX（時計会社）
- ・ HUDSON' S BAY（百貨店）
- ・ DESCENTE（スポーツ用品メーカー）
- ・ TYLENOL（医薬品メーカー）
- ・ Heenan Blaikie

出資パートナー

- ・ win SPORT CANADA
- ・ SPORT CANADA
- ・ Canadian Heritage

オフィシャルサプライヤー

- ・ USANA（健康食品メーカー）
- ・ MAPLE（スケート用品メーカー）
- ・ CBC Sports（メディア）
- ・ STADIUM PhisiOsteo
- ・ Auclair（スポーツ用品メーカー）

カナダオリンピック委員会からの強化費は主に強化合宿費、遠征費に当てられ、スポンサーからの資金は連盟が管理し、コーチの給与、選手への補助金など、強化費で使用不可能な部分を補っている。

コーチはスケート連盟が一般公募により候補者を募り、その中から面接などにより男子チーム・女子チーム・ディベロップメントチームのコーチ各1名ずつを選考する。

カナダナショナルチームに所属する選手の選考は前年度のランキング成績をもとに毎年春の選考会議にて選抜して決定される。選抜される人数は、ナショナルチーム男女各8名、ディベロップメントチーム男女各4～6名、その他に、前年度世界ジュニア大会に出場した選手で、個人種目で8位以内入賞を果たした選手はディベロップメントチームに追加される。

ナショナルチームに選抜されなかった選手は、ナショナルチームの練習に参加できないため、各地クラブチーム等で練習する。モントリオールの場合、ナショナルチーム所属の選手が多いため、男女の練習時間を分けて、ナショナルチーム選手のみで練習を行っているが、カルガリーの場合はナショナルチーム所属の選手があまり多くないため、ハイパフォーマンスプログラムのトップレベルの選手達と合同で合宿を行っている。

また、ナショナルチームに選抜された選手がオリンピックオーバルのハイパ

フォーマンプログラムにてトレーニングを希望した場合は、遠征費、強化費、補助金を受け取ることができる。

カナダナショナルチームに選抜された選手たちは前年度の成績によりスケート連盟が獲得したスポンサー収益から毎月強化費を支給され、経済的な心配をすることなく競技に集中することができる仕組みとなっている。ディベロップメントチームに選抜された選手もナショナルチームの半分程度の強化費を受けることができる。

また、カナダでは2014年、2016年のオリンピックに向け、2014チーム、2016年チームというチームがあり、前年度総合ランキングの上位、男女各16名が所属でき、ナショナルチーム、ディベロップメントチームに選抜されていない選手には、ディベロップメントチームと同じ活動費を半年間受けることができる。

#### ⑤選手選考方法

カナダでのワールドカップ、世界選手権等の選考方法は9月に行われるTeam Trial #1と、12月、または1月に行われるTeam Trial #2の上位順に選考される。また、世界ジュニアの選考は12月に行われるCanadian Junior Trialの上位順に選考される。

選考競技会における実施距離は、500m、1000m、1500m、3000mで、3000mは他の3距離の総合上位16名のみ出場可能で、ポイント数は通常点の半分が加算される。

バンクーバーオリンピックの国内選考方法は以下の通りである。2009年度世界選手権の総合ランキング3位以内入賞の選手は内定とし、選考試合の出場は免除される。選考試合は5日間に渡り、500m、1000m、1500m各距離3回ずつレースを行い選考を行った。3回ずつレースを行ったうち良い結果2つの点数を合算して、各距離の総合ランキングとした。

また、各距離の総合ランキング1位の選手はオリンピックチーム決定となる。女子の場合、500mにメダル獲得に期待がかかるので、もし全ての距離において1人の選手が優勝独占した場合、2人目は500mの総合ランキング2位の選手を優先とする。3人目、4人目は500mと1000mの総合ランキング上位の選手を優先とし、5人目はオリンピック選考委員会の話し合いによって決定する。男子の場合は、500m、1000mの両距離にメダル獲得の期待がかかるので、優勝者以外の2人目、3人目は500mと1000mを合算した総合ランキングの上位者、4人目は3距離合算の総合ランキングの上位者、5人目は女子と同様オリンピック選考委員会の話し合いによって決定した。

#### ⑥選考レース方式

この研修の中で学んだことには指導方法、練習方法日本とは違った部分がたくさんあった。その中でも一番日本と違っていると感じたのは、カナダ国内大会でのレース方式だった。この方式を実施することで全国級の大会に出場できる選手が限られてしまうという欠点があるが、私は個人的にこの方式がカナダ人選手のレース勘や積極性の高さを生み出しているのではないかと考えた。



まず、カナダ国内の主な大会は以下の通りで、すべてタイムやランキングによって全国から選ばれた選手男女各32名によって行われる。32名という数字は、500m、1000mの4名ずつのレースを中心として考えられており、1500mのレースにおいては予選では5人でのレースや、D、E決勝では7名ずつのレースといったように変則的になっている。

・ Team Trials #1

男女各16名

前年度の年間総合ランキング上位、男女各14位の選手ならびに、スケート連盟が選考した2名ずつを追加した男女各16名。

総合上位、男女各5名がワールドカップに出場する。

・ National Qualifier

男女各32名

前年度ランキング上位、男女各30名（Team Trials #1に出場した16名は除く）はすでに出場権を与えられている。（約14名）残りの出場枠は8月1日～11月6日までの各地大会での500m+1500m/3タイム上位者から選らばれる。（約18名）

ランキング上位、男女各16名がTeam Trials #2へ進む。

・ Junior Championships

男女各32名

世界ジュニア選手権に出場可能な年齢で、8月1日～11月6日までの各地大会での500m+1500m/3タイム上位32名が選らばれる。

ランキング上位、男女各4名が世界ジュニア選手権に出場する。

・ Team Trials #2

Team Trials #1に出場した男女各16名はすでに出場権を与えられている。残りの出場枠はNational Qualifierの上位者から選ばれる。

ランキング上位、男女各5名がワールドカップ、世界選手権に出場する。また、ランキング上位、男女各27名がTeam Trials #3に進む。

・ Team Trials #3

男女各32名

Team Trials#2でのランキング上位、男女各27名はすでに出場権を与えられている。残りの出場枠男女各5名はCanadian Junior Championshipsにてランキング上位16名のうち、すでにTeam Trials#3有資格者を除いた上位、男女各5名が選抜される。

次にレース方式について説明。このレース方式は日本のスタイルと大きく違い、出場選手全員が同じ本数のレースを体験できるといった仕組みとなっていた。これは、レベルの低い選手がレベルの高い選手と一緒に滑り、予選で敗退してしまっても終わりという日本のスタイルとは大きく違い、ラウンドが上がるにつれてレベルの揃った選手によるレースが行われるといったスタイルであった。そのため、レベルの低い選手が予選で敗退してしまった後に、また同レベルの選手達とレースをすることができ、同レベルの中で「駆け引き」をするといった経験を積むことができる



スポーツ指導者海外研修事業報告書

という利点があると感じた。実際、カナダ国内大会のレースを観察してみると、同レベル内でのレース経験をたくさん積むことでレース感覚が身に付き、スピードや体力のレベルが上がった時に、以前のレベルより上のレベルのレース内でもレース感覚の劣りを感じさせないレースができるといった場面が多く見られた。

1500m予選						
	A	B	C	D	E	F
シード	1	2	3	4	5	6
	12	11	10	9	8	7
	13	14	15	16	17	18
	24	23	22	21	20	19
	25	26	27	28	29	30
					32	31

各組上位3名がTOP準決勝A, B, C（最終ランキング1～18位）に進み、残り（失格した選手も含む）はbottom準決勝D, E（19～32位）に進む。

↓

TOP準決勝			bottom準決勝		
	A	B	C	E	F
予選 ラン ク	1	2	3	19	20
	6	5	4	22	21
	7	8	9	23	24
	12	11	10	26	25
	13	14	15	27	28
	18	17	16	30	29
				31	32

↓

A決勝：各組上位3名

B決勝：各組3, 5位

C決勝：残り（失格した選手も含む）

↓

D決勝：各組上位3名+4位のタイム上位1名  
（計7名）

E決勝：残り（失格した選手も含む）

500m, 1000m予選								
	A	B	C	D	E	F	G	H
シード	1	2	3	4	5	6	7	8
	16	15	14	13	12	11	10	9
	17	18	19	20	21	22	23	24
	32	31	30	29	28	27	26	25

各組上位2名がTOP準々決勝A, B, C, D（最終ランキング1～16位）に進み、残り（失格した選手も含む）はbottom準々決勝E, F, G（17～32位）に進む。

↓



予選 ランク	TOP準々決勝				bottom準々決勝			
	A	B	C	D	E	F	G	H
	1	2	3	4	17	18	19	20
	8	7	6	5	24	23	22	21
	9	10	11	12	25	26	27	28
16	15	14	13	32	31	30	29	

各組上位2名が準決勝A, B（最終ランキング1～8位）に進み、残り（失格した選手も含む）は準々決勝C, D（9～16位）に進む。

各組上位2名が準決勝E, F（17～24位）に進み、残り（失格した選手も含む）は準決勝G, H（25～32位）に進む。



準々 決勝 ランク	TOP準決勝				bottom準決勝			
	A	B	C	D	E	F	G	H
	1	2	9	10	17	18	25	26
	4	3	12	11	20	19	28	27
	5	6	13	14	21	22	29	30
8	7	16	15	24	23	32	31	

A決勝：各組上位2名  
B決勝：残り（失格した選手も含む）

C決勝：各組上位2名  
D決勝：残り（失格した選手も含む）

E決勝：各組上位2名  
F決勝：残り（失格した選手も含む）

G決勝：各組上位2名  
H決勝：残り（失格した選手も含む）

第1日目				
13:00	公式練習	女子A, B, C		
13:15	公式練習	女子D, E, F		
13:30	製氷			
13:40	公式練習	男子A, B, C		
13:55	公式練習	男子D, E, F		
14:10	製氷			
14:30	1500m 予選	女子	6組	3位通過
	1500m 予選	男子	6組	3位通過
	製氷			
	1500m 準々決勝	女子TOP	3組	2位通過
	1500m 準々決勝	女子bottom	2組	3位+1名
	1500m 準々決勝	男子TOP	3組	2位通過
	1500m 準々決勝	男子bottom	2組	3位+1名
	製氷			
	1500m 決勝	女子	5組	
	1500m 決勝	男子	5組	
17:00	試合終了予定			

スポーツ指導者海外研修事業報告書

第2日目				
12:00	公式練習	女子A, B, C, D		
12:15	公式練習	女子E, F, G, H		
12:30	製水			
12:40	公式練習	男子A, B, C, D		
12:55	公式練習	男子E, F, G, H		
13:10	製水			
13:30	500m 予選	女子	8組	2位通過
	500m 予選	男子	8組	2位通過
	製水			
	500m 準々決勝	女子TOP	4組	2位通過
	500m 準々決勝	女子bottom	4組	2位通過
	製水			
	500m 準々決勝	男子TOP	4組	2位通過
	500m 準々決勝	男子bottom	4組	2位通過
	製水			
	500m 準決勝	女子TOP	4組	2位通過
	500m 準決勝	女子bottom	4組	2位通過
	製水			
	500m 準決勝	男子TOP	4組	2位通過
	500m 準決勝	男子bottom	4組	2位通過
	製水			
	500m 決勝	女子	8組	
	製水			
	500m 決勝	男子	8組	
18:00	試合終了予定			

第3日目				
8:30	公式練習	女子A, B, C, D		
8:45	公式練習	女子E, F, G, H		
9:00	製水			
9:10	公式練習	男子A, B, C, D		
9:25	公式練習	男子E, F, G, H		
9:40	製水			
10:00	1000m 予選	女子	8組	2位通過
	1000m 予選	男子	8組	2位通過
	製水			
	1000m 準々決勝	女子TOP	4組	2位通過
	1000m 準々決勝	女子bottom	4組	2位通過
	製水			
	1000m 準々決勝	男子TOP	4組	2位通過
	1000m 準々決勝	男子bottom	4組	2位通過
	製水			
	1000m 準決勝	女子TOP	4組	2位通過
	1000m 準決勝	女子bottom	4組	2位通過

16:00	製氷	男子TOP	4組	2位通過
	1000m 準決勝	男子bottom	4組	2位通過
	1000m 準決勝			
	製氷	女子	8組	
	1000m 決勝			
	製氷	男子	8組	
	1000m 決勝			
	製氷	女子	2組	
	3000m 決勝	男子	2組	
	3000m 決勝			
	製氷	女子		
	3000mリレー	男子		
5000mリレー				
試合終了予定				

⑦ トレーニング

現在、カナダの選手のほとんどはモントリオールまたはカルガリーのNTC（ナショナルトレーニングセンター）を拠点にトレーニングを行っている。今回の研修はカルガリーを拠点として行ったので、カルガリーでのトレーニング状況を報告したいと思う。

カルガリーの選手は、標高1100mに位置し、移動式マットシステムが完備され、世界記録が多く生まれた高速リンクであるカルガリー・オリンピックオーバルにて5月～翌年3月まで1シーズンを通して陸上・氷上トレーニングを行っている。高速リンクということもあり、普段の練習の中でも世界記録に近い記録が生まれたりすることもあった。このようなリンクコンディションの中での練習では、より高度なコーナーワーク技術が要求されます転倒の危険性も高くなるが、万が一転倒した場合も移動式マットシステムのおかげで怪我をする危険性が少なく、選手は速いスピードの練習内でも技術的な面でも様々なチャレンジができる環境となっていた。

カルガリー・オリンピックオーバルはショートトラックのリンクの外側にロングトラック用の400mのリンクが併設されており、ショートトラックの選手が練



ハイパフォーマンスプログラムの陸上トレーニング風景



ハイパフォーマンスプログラムの陸上トレーニング風景



習前後にロングトラックのリンクにて、直線の技術練習や大きなスケATINGでのフォームチェックが行うことができる。小・中学生が所属するクラブチームでは、1週間の中でショートトラックとロングトラックを交互に取り入れるといった方法を取っており、応用力に優れた子供たちにとってはどちらも経験することでスポーツの幅を広げることができる良い環境になっている。

また、ロングトラックの選手達もグループ単位でショートトラックの練習を行ったり、ショートトラックのプログラムの技術練習に参加したりと、両競技間のコミュニケーションも取りやすい環境となっている。

夏場の陸上トレーニングは、ロードバイクでの有酸素トレーニングを始め、登坂を使った乳酸トレーニング、スケートに必要な筋肉をつけるイミテーショントレーニングを中心に行う。

今年はオリンピックシーズンということで普段のシーズンとは少し流れが異なるが、この研修で私がお世話になったハイパフォーマンスプログラムの普段の1シーズンの動きは、3月下旬のシーズン終了後5月までの1ヶ月間選手たちは実家へ帰省し、旅行や趣味などに時間をあて、各自ゆっくりと休養を取る。コーチも同時に休養を取るが、4月中旬頃から次のシーズンのトレーニングスケジュールを作成し、合宿・遠征などの手配を始める。

5月中旬から新たにグループ分けされたハイパフォーマンスプログラムの選手たちは球技やロードバイクなどを取り入れたトレーニングで精神面をリフレッシュさせながら基礎体力を養うトレーニングメニューを中心に新しいシーズンに向けてのトレーニングが開始される。

7月のリンクオープンまではジャンプやイミテーショントレーニングを中心にロードバイクも3～4時間に増やし、インターバルランニングやスプリントダッシュ、ウエイトトレーニング、体力測定など、陸上では多種目のトレーニングを行う。

7月のオーバルリンクオープンより開始し、技術練習を含めた強度の低い有酸素トレーニングからスタートし、徐々に強度を上げ乳酸トレーニング、無酸素トレーニングへと移行していく。年間トレーニング計画の中で設定されたトレーニングサイクルに従って、目標とする大会に向けコンディション作りを行う。この時期に入るとトレーニングの量も強度も上がってきますが、事前に計画された年間トレーニング計画に基づき3週間build、1週間restといった形を取りながら徐々に強度を上



ハイパフォーマンスプログラムの陸上トレーニング風景



氷上トレーニング風景



げていくので、オーバートレーニングになるといったことがあまり見られない。

また、医・科学サポートが充実しているため、オーバートレーニング・怪我・故障の予防や早期復帰、また精神面では心理学のサポートチームによりカウンセリングが実施されており、指導者の負担も軽減され、サポートチームとのコミュニケーションによって選手の状態をしっかりと把握でき、効率の良い選手消化が可能となっている。

この充実した医・科学サポートはナショナルチームの選手のみならず、ハイパフォーマンスプログラムに所属しているカナダ選手やジュニア選手、外国人選手にも、低料金で診察・治療・マッサージなどのサポートを受けることができる。

経済的に負担のかからない低料金で治療やマッサージ、測定などの機会を与えることにより、ナショナルチームに選拔されなかった選手やジュニア選手達も定期的に利用することができるというサポートも行っている。

#### （４）研修成果の活用計画（研修を終えて）

この研修を経て、カナダのスポーツ事情や文化など様々なことを学ぶことができた。選手時代はなに不自由なく練習に励む日々を過ごしてきた私だったが、一步日本から出るといろいろな壁にもぶつかった。まずは語学という壁だった。現役時代は年齢も上ということもありみんなの中心で話をするということが普通だった自分が、英語が話せないというだけで自分の意見も言えない、子供たちからも馬鹿にされるといった状況になり、自分の小ささ弱さに気付かされた。でもそのおかげで人の優しさを知り、弱い立場の人の気持ちも分かるようになり、今までの自分を反省する良い機会になった。色々な人や同僚、選手達に助けられ、徐々にチームにも馴染めるようになり、この研修でスケート以外のたくさんのことを学ぶことができた。

カナダでスケートのことを学ぶ中で、日本との大きな指導方法の違いを感じた。これはスケートのみならず一般的な教育も同じことだと思うのだが、上から押し付ける指導ではなく、本人のやる気を引き出す指導方法にとっても驚いたが素晴らしい方法だと思った。本人のやる気を引き出すことで、本人の努力の仕方も意識の仕方も変わってくるし、明確な目標に向かって何かを我慢するといった自制心も生まれてくるということもこの1年間の経験を通して感じた。ただ、日本人の私からすると甘いと感じる部分もあり、自己中心的で諦めやすい選手を作り出すことも多いと思った。でも、日本とはまた異なった文化の指導方法をこれからの日本での指導に少しでも取り入れて行けたら、今行き詰ってしまっている選手達を救うお手伝いができるかもしれないと思う。

この1年で、カナダのスケートの練習方法、指導方法、試合方式、選考方法など色々なことを学ぶことができたが、やはり一番大事なものはコミュニケーションだと思う。帰国後、JOCジュニア専任コーチという機会を与えていただいたので、この1年間の研修で学んだことを生かし、選手、コーチとのコミュニケーションを重要視して、今後のジュニア育成に貢献できるように選手強化に努めていきたいと思う。

最後に1年間このような素晴らしい研修の機会を与えてくださった(財)日本オリンピック委員会、ならびに(財)日本スケート連盟、また研修先のカルガリー・オリンピック

## スポーツ指導者海外研修事業報告書

クオーバルの関係者スタッフの皆様には感謝いたします。今後も選手時代の経験と1年間の研修を活かし、選手育成に協力させていただけるように努力していきたいと思っております。

## 研修員報告〈セーリング 中村 健一〉



平成21年度・短期派遣（セーリング）



### I. 研修題目

ユース世代の育成・強化システムについて学ぶ

### II. 研修期間

平成22年3月31日～平成23年3月30日

### III. 研修地及び日程

#### (1) 主な研修先

イギリス（ウェールズ）

Plas Menai The National Watersports Centre

#### (2) 受け入れ関係者

Alan Williams (Centre Manager)

#### (3) 研修日程

##### ① 通常研修

平成22年3月31日～平成23年3月30日

### IV. 研修概要

#### (1) 研修方法、報告および成果

##### ① イギリスジュニアシステム

一年間の研修を通じて、イギリスセーリングのピラミッドシステムを学ぶことができた。このシステムは約10年前に再構築されたシステムで、各ゾーンでの内容も非常に充実している。

イギリスジュニアシステムの各段階には、それぞれクラス、年齢、スキルアップ項目の指導方法が定められている。

全てのプログラムを終了するのに、10年を要する仕組みになっているが、もちろん才能ある選手は、早い段階で上に昇格できるので、もう少し早く到達する選手もいることと思う。このシステムを無事卒業する事ができた選手たちの多くは、オリンピック選手になって伝統を引き継いでいる。

各ゾーンに於いてどのような活動が展開されているのか、詳しく分析してみた。





### 1) Volvo RYA Champion Clubs & Team15



ピラミッドの底辺であるVolvo RYA Champion Clubs & Team15から紹介すると、イギリスのジュニアクラスに指定されている艇種は全部で8クラス、ダブルハンド4、シングルハンド4とバランス良く分けられ、自分の体格・体重に合わせたクラス選択が可能で、どのクラスも上位30位までが毎月2回、31～60位までが月1回、RYA補助の元、さまざまな場所で強化合宿が開催されている。

それぞれの艇種にクラスリーダーがおり、リーダーを中心にコーチングを行っている。基本的にはコーチにはペイするシステムを取っており£140（約2万円）／日の日当が支払われています。

ここでは全クラスで10,000選手が在籍しており、セーリングを始めて間もない選手たちのためのイベントや、新人戦のような大会開催にあたり、Volvo、RYAといったスポンサーが資金援助し大会を維持しています。

このゾーンでは、楽しいセーリング環境を過ごしていくために、親とともに9項目の管理を選手（子供）と一緒に進んでいかなければならない。

#### 【管理していく項目】

1. フィジカル
2. メンタル
3. 艀装

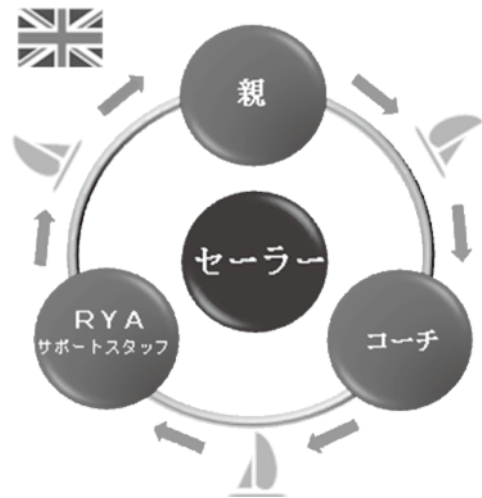
4. 計画立案とコミュニケーション
5. タクティクス&ストラテジー
6. ボートハンドリング
7. 気象と潮
8. ライフスタイル
9. ルール

この9項目にもレベルが設けられ、それぞれの段階で目標をクリアしていかなければならない。

最初のゾーンでは、それぞれの項目紹介や、これから始めて行かなければならない事を親と一緒に学んでいく様になっている。

また、コーチ・親・RYAのサイクルが上記図のように上手く回っているのも、それぞれで疑問や改善があった場合でもスムーズに進展でき、信頼関係もきちんと構築できているからこそ、安心して活動出来ているのだと思う。

このゾーンでの開始年齢は6歳からとなっており、GBRではなるべく早い段階でセーリングを始める事を推奨している。



#### ・Topper

National Championship平均参加艇数 約310艇 体重幅：47～63kg

イギリス国内では非常に多い艇種のひとつで、シングルハンドを始める最初の艇種で、適応体重も47～63kgと大柄な選手が活動しやすい艇種となっている。

また、機装が非常にシンプルなのと、レーザーより少し船型が細身で子供が乗りやすくなっている。



#### ・LASER 4.7

National Championship平均参加艇数 約50艇 体重幅：62kg以上～

前回のオリンピックでレーザー級は金メダルを獲得している。その一番小型版としてジュニアに対応しているレーザー4.7級ですが、以外に少なく約50艇となっている。ジュニア期の最初の艇はやはりTopperに流れている



よのであろう。

・ BIC TECHNO 2930D

National Championship平均参加艇数 約110艇 体重幅：35～60kg

前回のオリンピックでは女子RSXで銅メダルを獲得しているウィンドサーフィン。ジュニアで100を超える艇数は圧巻で層の厚さが伺える。



・ CADET

National Championship平均参加艇数 約120艇 合計体重幅：85～105kg

イギリスのダブルハンドで最も多い艇種で、子供たちが乗りやすくコンパクトに設計された艇になっている。艇数が多くタクティクスやストラテジー、コンビネーションなどが要求されている。また、ダウンウィンドではスピンを展開するのでスピントリムの技術もこのころから磨かれるのであろう。



・ MIRROR

National Championship平均参加艇数 約90艇 合計体重幅：85～110kg

ダブルハンドでは2番目に多い艇種で、赤いジブセールとメインセールが印象的である。合計体重も85～110kgとレンジが広く大型の選手が乗りやすい艇種となっている。

ダウンウィンドはスピンを展開しCADET同様、スピントリムの技術、集団の中でのタクティクス・ストラテジーなど、このころから磨かれるのであろう。





・RS FEVA

National Championship平均参加艇数 約80艇 合計体重幅：85～110kg

この艇種はイギリス独自の艇で、ダブルハンドの中では3番目に多い艇種となっている。ジュニア時期のダブルハンドとしては上級者の艇となっており、ハイクアウトのジェネカー使用となっている。この時期から既にハイパフォーマンスディングに近い走りを体験しコンビネーションを磨いている。



・OPTIMIST

National Championship平均参加艇数 約380艇 合計体重幅：38～54kg

OPクラスはイギリスジュニアの会員数が最も多く、800名を超えている。直近の世界選手権での上位入賞は出来ていないものの、次のステップ（主に420級）に乗り換えたトップ選手の多くが420級世界選手権で優勝している。

日本OP級の会員総数368名（2010年度）と比較しても底辺の大きさが伺えるクラスとなっている。



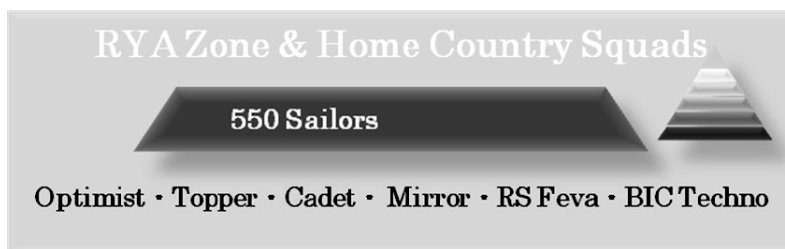
・DRAGOON (HOBEICAT)

National Championship平均参加艇数 約10艇 合計体重幅：80～112kg

艇数は非常に少ないのですが、しっかりとオリンピックを見据えた活動が出来ている事が伺える。ジュニア時期からこのようなハイパフォーマンス艇に乗っていること自体、驚きを感じるし、きちんとコーチングしていく体制があることは大変素晴らしいと思う。



## 2) RYA Zone & Home Country Squads



次のRYA Zone & Home Country Squadsゾーンでは、9歳～14歳が対象で、イギリス国内を5つに分けて各地で強化を行います。

1. North
2. Midlands
3. Wales
4. South East
5. South West

このゾーンでは550選手が強化対象となります。

例をあげると、ここWalesはWYAの管轄で、ウェールズの中にもNorth Wales・South Walesと分かれており、この2つの地域の選手の中で上位18位までに入っている選手を対象にWYAが毎月1回、上位選手を集めて強化合宿を行っている。

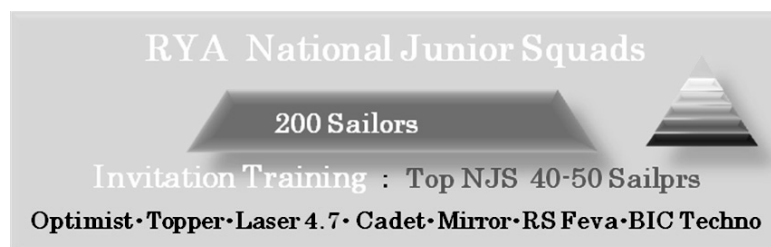
毎月1回といっても、8クラス全クラスを毎月1回行うとなれば、本当に大変である。

そこで、各クラスにヘッドコーチを設けており、このヘッドコーチは国中を指導して回るが、その他のコーチは地元の、ここであればWYAのコーチ陣が対応すると言った感じになっており、ヘッドコーチを中心に強化合宿が行われる。

ここでも管理していく項目は当然のように実行され、しっかりと全体のレベルアップが図られている。移動にかかる経費は、RYAとWYA、選手の参加料（£200/約28,000円）で対応している。

以上の事を考えると、国中いたるところで強化が行われていることが分かる。

## 3) RYA National Junior Squads



RYA National Junior Squadsでは、対象年齢12～15歳（おおよそ）全クラス合わせて20手の強化が行われている。

全7クラス、National Selection Raceで上位Top30に入った選手は、このゾーン



に入ることができる。注：クラスの定数に合わせて上位線引きが行われる。

ここではジュニアのナショナルチームとして、月に2回、RYAが指定した場所に選手が招待され、クラスヘッドコーチを筆頭にトップコーチが集結し、ハイレベルな合宿が行われる。



また、30～60位の選手も、月に1回の招待強化合宿が行われる。

RYAの補助が増え、1選手あたりの参加料も£60/8400円に軽減、また、ハイレベルな選手の中での練習と、ハイレベルな指導を受けられるため、選手も親もこのゾーンに入るために本当に頑張っている。

このゾーンに入った選手には、その年のナショナルチームワッペンが配られ、ライフジャケットの後ろに縫いつけるように義務付けられている。

コーチポートから見ると、誰がナショナルチームに入っているか、一目でわかる様になっているのもいいし、コストもそれほどかからず良い考えだと思う。

選手たちはこのワッペンを、勲章でももらったかの如く見せつけてくる。やはり、子供たちのあこがれのゾーンなのであろう。

このレベルになると、管理していく9項目それぞれの資料がたくさん配布されており、RYAから支給されたファイルも、パンパンになっていた。

1. フィジカル
2. メンタル
3. 機装
4. 計画立案とコミュニケーション
5. タクティクス&ストラテジー
6. ボートハンドリング
7. 気象と潮
8. ライフスタイル
9. ルール

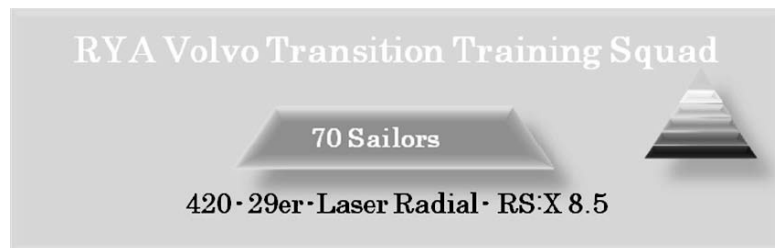


多くの資料を配布できる引き出しの多さにも見習う所がある。

#### 4) RYA Volvo Transition Training Squad

ここRYA Volvo Transition Training Squadでは、Junior（ジュニア）からYouth（ユース）へ変わる年齢が対象で、U16（U17RS：X）のグループの艇種乗り換えトレーニングゾーンとなっている。

これまでジュニアでトップグループに在籍してきた選手たちは一斉にユースクラスへと移行していきます。艇種が変わってくると、ある意味最初からスタートと



なるため、誰が頭角を現してくるか分からなくなってくる。

コーチ陣もジュニアコーチからユースコーチへと変わり、指導内容もよりハイレベルになり、選手たちも更にレベルアップしていく。

・420

National Championship平均参加艇数 約69艇 合計体重幅：85～110kg

このクラスに乗り換える選手の多くは、ジュニア期にダブルハンドを乗っていたチームが多いようだ。昨年の、420級世界チャンピオンになったA. VOSE & M. BRICKWOODチームのスキッパーは、OP級から乗り換えたようだ。世界的にもトップの地位を築いているクラスで、国内予選は非常にレベルの高い戦いとなっている。



・29er

National Championship平均参加艇数 約55艇 合計体重幅：120～130kg

ハイパフォーマンスディンギーの最初の艇で、ジュニア期にRS FEVAに乗っていた選手が多く、好んで乗り換えているようだ。420クラスよりも合計体重幅があり、大型選手に適したクラスとなっている。レベルも世界トップクラスで、常に上位を占めている。彼らの先に見えるのは、49erのオリンピック選手なのであろう。



・LASER RADIAL

National Championship平均参加艇数 約141艇 体重幅：60～72kg

男女共にラジアルクラスに進んで行くのではなく、適正体重を超えた選手などは、



LASERクラスの方に乗り換えているようだ。このクラスは非常にレベルが高く、競争率が一番激しいのではないだろうか？コーチ陣も世界で活躍した人ばかりで、非常にハイレベルなコーチングが展開されている。また、男子の中で常に鍛えられている女子も相当タフな選手ばかりだ。



・RS : X 8.5

National Championship平均参加艇数 約18艇 体重幅：55kg～

ジュニア期の平均参加定数が110艇あったものが、いきなり18艇と、急激に減っているのに驚いた。それだけこの艇種が、大変過酷なクラスであることを示していると思う。修羅場の様な戦いの中から勝ち残った選手は、将来メダリストが出ること間違いなしであろう。イギリスには、ウインドサーフィン・フリースタイルのプロ選手が多くいるが、そちらにも選手が流れているようだ。



基本的には上記4艇種が、乗り換え艇種として指定されていますが、体格や特殊艇種の関係で、下記LASER・SPITFIREの2クラスも特別枠で対応されている。

・LASER

National Championship平均参加艇数 約80艇 体重幅：72～83kg

ラジアルクラスに体重が適していない選手は、このクラスから始まる。このクラスはオリンピック種目なので、いきなりメダルを目指す選手たちと戦わなければならない過酷な状況になる。しかし、次々に若手の選手が現れ、メダリストである選手たちも脅かす走りを見せている。この刺激がお互いを、奮い立たせ更なるレベルアップに貢献しているのであろう。そういった化学反応もGBRの狙いなのであろう。





・ SPITFIRE

National Championship平均参加艇数 約26艇 体重幅：95～150kg

このクラスはジュニア期にDRAGON (HOBEICAT) に乗っていた選手の多くがこのクラスに乗り換えているようだ。それにしても、この大きさと26艇のレースは迫力があるだろう。一度見てみたいものだ。



ここでも、このゾーンに入るためのオープン参加の合宿が2ヵ月間で週末6回行われ、8ヵ月（月4回）の合宿と、数回にわたる選考レースで、その年のYouth（ユース）ナショナルチームが決まる。

これまでJunior（ジュニア）でナショナルチームに入っていなくても、ここでの選考に勝ち残れば、新たに強化メンバーとして迎え入れてもらえるため、各クラス非常に艇の参加が多く、毎年激しい選考になっている。

各クラスのトップ18選手に選ばれば、Youth（ユース）強化選手として集中して強化を図っていく。基本的には各クラスのヘッドコーチを筆頭に、強化が行われる。

昨年、420級の世界チャンピオンになったA. VOSE & M. BRICKWOODチームは、ちょうど一つ前のゾーンからこのゾーンに入ったばかりの選手で、短期間の練習で世界チャンピオンになったことになる。それを考えると、いかに効率よく選手が育っているかが伺えると思う。

このゾーンではRYAが補助し、選手参加料は£60/8400円となっている。

このゾーンで勝ち残っていく選手は本当にレベルの高いセーリング技術を持っている。

5) RYA Volvo National Youth Squads



RYA Volvo National Youth SquadsではU19のセレクションが9月から始まり、トップになった選手から順に、優先的に国際レースに出場できる権利を獲得するが、1年間で何回かセレクションが設けられており、それまでのセレクションレース全順位の合計でトップを決めているため、順位がその都度入れ替わり、非常に激しい争いになっている。

ここでトップ30に入る選手は、ワールドランキングも上位に位置しており、地方

の合宿やYouth合宿の参加、各クラスでのTop30合宿、RYAトップグループ合宿、国際大会出場と非常に忙しくなってくるが、ハイレベルな中での競争はセーラーの技術、知識、体力、精神面を更に向上させて行く。

Top30に入った選手の所属クラブでは、選手のサポートや応援を行い選手の負担を減らすよう頑張っている。自分のクラブからメダリストが出ることは非常に名誉なことで、クラブ員にも力が入る。

ここでの合宿参加費は£50/6500円でその他の費用はRYAが負担していく様である。

また、この地点でオリンピッククラスへの乗り換えも可能で、その他、マッチレースプログラム、キールボートアカデミーと新たな道もたくさんあり、選手自身でどのような方向に進んで行くか選択できるようになっている。

#### 6) RYA Volvo National Youth Squads



RYA Volvo National Youth Squadsの激戦の中、勝ち残った選手はピラミッドの頂点であるTop Youth Sailorsとしてオリンピック選手と同じ練習や合宿に参加していく。

将来オリンピック選手に最も近い彼らは、Skandia Team GBRを目指し、メダルを獲得した多くの選手達の、ものすごく高い壁（ある意味セーリング競技で1番高い壁）を越えなければならない。それを越えてきた若い選手達が、新たな歴史を作っていくのであろう。

このシステムで育ってきた選手が、その後どのような活躍をしているか、2008年の北京オリンピックを見て検証する。



・北京オリンピック イギリスチーム  
GOLD MEDAL  
YNGLING (イングリング)



Sarah Ayton, Sarah Webb, Pippa Wilson

LASER (レーザー)



Paul Goodison

FIN (フィン)



Ben Ainslie

STAR (スター)



Lain Percy, Andrew 'Bart' Simpson

SILVER MEDAL  
470MEN (男子)



Nick Rogers, Joe Glanfield's

BRONZE MEDAL  
RS : X WOMEN (女子)



Bryony Shaw

4位 RS : X MEN (男子)  
6位 470 WOMAN (女子)

Nick Dempsey  
Christina Bassadone, Saakia Clark



- |     |                         |                             |
|-----|-------------------------|-----------------------------|
| 6位  | TORNADO（トルネード）          | Leigh McMillan、Will Howden  |
| 9位  | 49er（フォーティナー）           | Stevie Morrison, Ben Rhodes |
| 10位 | LASER RADIALS（レーザーラジアル） | Penny Clark                 |

メダルを獲得できなかったチームも、ワールド優勝、ヨーロッパ優勝、オリンピックテストイベント優勝等の実績があるものの、オリンピック本番で成果を得ることが出来なかったチームも、全て10位以内に入っていることは本当にすごいことだと思う。

11種目中6種目でメダルを獲得し、3種目が入賞しているイギリスセーリングは世界で一番強い国といって良いであろう。

何が今の日本に必要なのか、改善していくポイントは何か、文化の違いはあるが、より良い結果を残していくためにも、イギリスシステムを学ぶことで、新しい発想が生まれるかもしれない。

・北京オリンピック 日本チーム成績

- |     |                |            |
|-----|----------------|------------|
| 7位  | 470 MEN（男子）    | 松永鉄也 上野太郎  |
| 10位 | RS：X MEN（男子）   | 富沢 慎       |
| 12位 | 49er（フォーティナー）  | 石橋 顕 牧野幸雄  |
| 13位 | RS：X WOMEN（女子） | 小菅寧子       |
| 14位 | 470 WOMAN（女子）  | 近藤 愛 鎌田奈緒子 |
| 35位 | LASER（レーザー）    | 飯島洋一       |



日本もメダル獲得まで、あと少しの所まで近づいている。

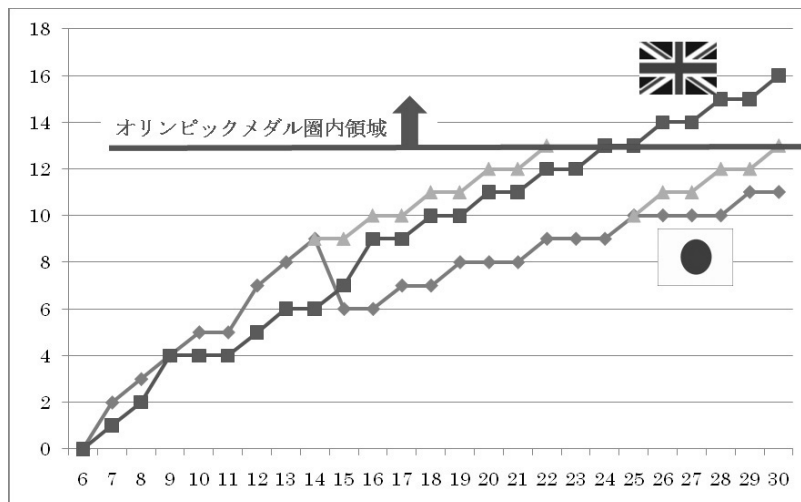
今後、ジュニア・ユース層の全体的なピラミッドの底辺拡大や強化がより進んで行けば、近い将来、金メダルを獲得する選手が出てくることと思う。セーリングに魅力を感じ、本気で取り組んでいきたいセーラーが、継続して競技を続けていける環境を、選手自身が切り開いていかなければならないのと同時に、何処まで若い選手たちに、継続できる環境情報を提供できるかも、大きなポイントになると思う。

②オリンピックを考える

次頁のグラフは、日本とイギリスのセーリングレベルの向上過程をグラフにしたものだ。

イギリスを見ると、ジュニア育成からユース、シニアへの移行が非常にスムーズに行われ、大きな伸び代はあまり見受けられないものの、年を追うごとに確実にレベルが上がり成長していることが分かる。グラフを見ると25歳以上でのメダル圏内セーラーは非常に多く存在し、各クラスでの国内競争率が激化しているのが伺える。

イギリスのセーリングピラミッドは非常に大きく、各段階における組織構成とス



ポンサーシップの形が確立されており、揺るぎないものとなっている。また、イギリスでは8千を超えるセーリングクラブがあり、そのクラブの中で小中高大、社会人に至るまで一緒になってセーリングを行うシステムが確立されている。

日本はジュニア期の成長が著しいが、15歳（高校）から一気にレベルが落ちてしまう傾向にある。要因の一つとして、中学生まで活動している選手の総数が非常に少ないことと、高校から初めてヨット（セーリング）が部活動として認められ、活動できるようになることで、会員数は飛躍的に増えるものの、部員の多くは高校生（14歳）からセーリングを始めるケースが約8割を占めており、平均的なレベルはグラフの様に低下してしまう。

しかし、知識・技術のある彼らが、部全体のレベルを上げるために同世代の指導者やリーダーとして、今の高校セーリング界をけん引しているのも事実である。

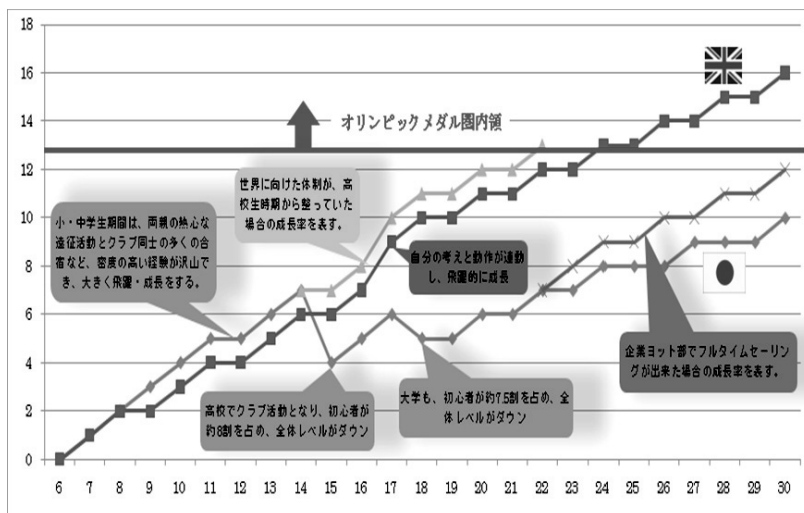
18歳以降は少しずつ向上していくが、大学でのセーリング活動もオリンピックに焦点はなく、大学日本一を目指すために日々努力しているのが現状である。ヨット部員も、高校と同じように大学からヨットを始める選手が7割で、オリンピックに特化した話になると、少し足踏みしたグラフになっているのも事実である。また、大学で使用している470級・スナイプ級は学連艇と呼ばれる経費を抑えた艇を使用し活動しているため、オリンピック種目の470級で例をあげれば、オリンピックボートと学連艇では、かなりパフォーマンスが異なり、「本来の速さ」の中での練習が出来ないのも、若手選手が全日本大会で前を走れない要因の一つとなっている。

私も学連艇でレースをした経験があるが、それは本当に苦しいレースとなった。

しかし、大学では規定により学連艇使用が義務付けられており、競い合う事に関しては平等で、その中での優勝は大変価値のあるものだと言える。

グラフを見て分かると思うが、メダル圏内に入るまでには平均年齢が30歳を超え出すため、会社でのポストや家族の事を考えれば引退を考える時期になり、メダル獲得に苦戦しているのが現状である。

日本では、イギリスの様なセーリングクラブは存在せず、小中学校、高校、大学とそれぞれの、その時代のヨット部カラーに合わせたセーリング活動となるため、



レベル自体は年ごとに波の大きい物となり、毎年のように良いセーラーを搬出するに至っていないのが現状である。

しかし、そういった中でも結果を残してきたセーラーがいることも事実です。

14歳～22歳までの緑のグラフは、そのまま継続できる体制が日本にあったならば、イギリスを上回る強さを獲得できるかもしれないという成長率となっている。この仮想ラインは、あくまでダブルハンドに限定される。

シングルハンドの活動は9.7割、高校からのスタートとなるため仮想ラインに達成することは残念ながらないだろう。

25歳～30歳までのグラフは、実業団でフルタイムセーリングが出来たとした時の成長率を表している。

現在、日本のスポーツ界を取り巻く状況は経済の悪化に伴い、部の廃部や、活動費削減、活動休止など、私たちが思う以上に現場では苦しい状況に立たされている。

特にお金の掛るセーリング競技では実業団活動はできても、オリンピック活動に手を出す企業が年々縮小し、高校・大学で「オリンピックを目指して活動したい」と思ってきた選手も、受け入れる企業がほとんど無く、結果的にあきらめて普通に就職するか、実業団のある企業へ入社するかの2つの選択となっているのが現状である。また、活動できたとしても選手のみで活動するケースがほとんどで、コーチング体制が出来ていないため、思うように成長できていないのも事実である。

直近、インターネットや携帯電話を使って様々なセーリング情報を簡単に取得できる様になり、これまで自分で想像できなかったオリンピックや世界大会など、セーリング界全体を見渡すことが容易になってきている。

そういった意味では、若い選手やご両親はより高い目標を持って取り組まれるケースが多くなってきている様に感じる一方で、行きつく先の見えない現状があるのも事実である。

また、これまでOP級で活動してきたエリートたちも、ダブルハンド艇種のFJ級に乗り換えるにあたって、自分と同等の力を持った選手とペアを組んで行きたいところだが、人数不足もあり、思うような選択が出来ない状況もある。



FJ級で日本一を目指し、3年間活動していく事に対して全く問題はないが、世界を見据えてオリンピックでメダルの取れる選手の育成を考えた場合、伸び盛りな15～19歳の時期に世界レベルに合わせた強化を行って行ければ、いずれ世界選手権で上位に食い込む選手の搬出もできてくるのではないかとと思われる。

仮に日本が、イギリスと同じシステムで進んでいくことができれば、高校を卒業する17歳の頃には、世界チャンピオンが出てもおかしくない計算になる。

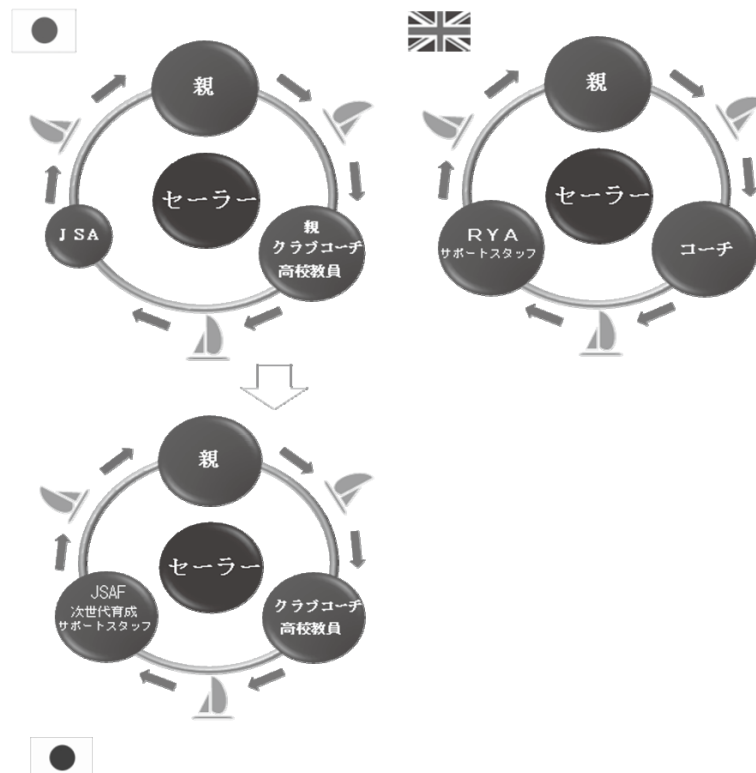
日本のジュニアは、OP級のみだが、未来へ繋ぐ選手の育成を行い、高校生になった地点で既に知識・技術・体力が均等に備わっている様、教育できていれば、どの種目に乗っても世界に羽ばたける選手を搬出できるのではないかと考えている。

日本のOP級は、20年前までは、900人を超える選手が在籍していたが、年々縮小し、昨年度では368人と大変危機的な状況になっているのも事実である。アテネオリンピックで銅メダルを獲得した関選手や、北京オリンピックで7位入賞の松永選手は、その当時の900人を超える中で勝ち上がってきた選手である。

③まとめ

イギリスシステムを学び、私なりに考えたのはセーリング競技のピラミッドの底辺ともいえる一番伸び盛りな6～14歳ジュニア層のOP級選手の強化を行っていき、将来メダル獲得に繋がる選手の搬出を行うことである。

セーリング界のスーパースターであるイギリスのベンエイズリーはジュニアOP時代での世界選手権最高順位は30位で49erで金メダルを取ったスキッパーもISAFの420級では32位だったそうだ。





なぜこのような事を言うのかというと、ジュニア時代の成績が必ずしもオリンピックに直結しているかということ、あまり気にすることは無いということである。しかしながらこれはあくまで組織の態勢が全て整っているということが条件になるのだと思う。

もちろん世界選手権などで優勝した選手は将来有望ですが、成長に伴い艇種の変更による向き不向きもあるため、誰が頭角を現してくるのか分からなくなる混戦になるようだ。

イギリスでは、ジュニア選手の育成にもっとも重点を置いているのがプロセスのようで、結果だけを見ると選手によってかなりばらつきがあるそうだが、このばらつきをトライアングル（図参照）で常に修正し、選手のばらつきを抑え全体的なレベルアップを行っている。

また、このトライアングルを上手く回すことで常に選手の知識や技術を止まることなく向上させているようである。

「結果よりもそこまでの過程が大切だ」とよく言うが、まさにこれは長いスパンで過程を大切にし、目には見えにくい、確実に選手はレベルアップしていく体制だと思う。このサイクルで過ごしてきた選手は、高校生くらいから世界と戦える知識や技術が開花し頭角を現してくるのだと思う。

## （2）研修成果の活用計画

ジュニア強化は今後の課題でもあるが、今回の研修をもう一度振り返りながら、日本でどのような強化が必要か、自分なりに考え、企画提案できればと思っている。

現在、日本にはJSAFジュニアユース育成強化委員会があり、活発に展開し始めている。イギリスのような強いトライアングルの態勢はこれから少しずつ改革し近づいて行けるものと思う。

また、オリンピックに対しての日本JSAFの取り組みは、積極的に世界に向けた取り組みがなされており、ロンドンオリンピックではメダル獲得が期待されている。

私自身も、セーリング競技発展のため、イギリスセーリング研修で学んだ事を少しでも日本で反映できるよう頑張っていく次第である。

以上で報告を終了いたします。





## 研修員報告 〈カヌー／スプリント 上原 茉莉〉



平成21年度・短期派遣  
(カヌー／スプリント)



### I. 研修項目

- ・ドイツカヌー選手におけるトレーニング方法とコーチング研修
- ・シーズンオフと、シーズンのトレーニング方法

### II. 研修期間

平成21年10月11日 - 平成22年10月10日

### III. 研修先及び日程

#### (1) 主な研修先

- ・2009年10月～2010年1月 Magdeburg
- ・2010年2月～2010年5月 Berlin LKV-Berlin
- ・2010年6月～2010年10月 Leipzig SC DHfk

#### (2) 受入関係者

ドイツカヌー連盟

- ・Osker (ジュニアナショナルコーチ)
- ・Marchan (シニア男子ナショナルコーチ)
- ・Key vasery (シニア女子ナショナルコーチ)

### IV. 研修概要

#### (1) 研修項目の細目

- ①2009年10月～2010年1月 マグデブルグでの練習
- ②2010年2月～5月 ベルリンでのシニアナショナル選手
  - ・ジュニア・シニアナショナル選手選考会
  - ・ジュニア体力テスト
  - ・シーズンに向けての水上練習
- ③2010年6月～2010年10月 ライプティヒでのシニア女子選手
  - ・ヨーロッパ選手権大会
  - ・世界選手権大会
  - ・新競技導入 (女子カナディアン)

#### (2) 研修内容

2009年10月11日から2010年10月11日まで1年間カヌーの勉強としてドイツにきた。ドイツはスポーツ王国、そしてカヌー競技では世界選手権、オリンピックチャンピオンが多数いる。カヌーは水の競技で、カヌースプリント (静水で漕ぐ)、カヌースラローム (ポールを回りながら川を下る)、ワイルドウオーター (激流を下る) がある。

私はカヌースプリントと言って静水を漕ぐ競技を専門としている。主に国際大会では1000m、500m、200mがあり、2012年のロンドンオリンピックから200m競技が新たな種目として加わる事になった。

私は4か月ごとに3か所の場所を回り、3か所ともドイツのトップレベルの選手が在籍していた。

①Magdebrug 2009年10月～2010年1月

●2009年10月11日からドイツのNO3のクラブチームで勉強することになった。

ここでの研修目的は以下の通りである。

- ・ジュニアナショナル選手のトレーニング
- ・シーズンオフでの体力強化
- ・ウエイトトレーニングでの筋力増加

Magdebrugは小さい町だ。エレベ川という大きな川があり、そこで練習している。

この街には北京オリンピック金メダリストが2人、世界選手権金メダリストがいる。

ドイツに来て一番初めに驚いたことは、コーチの人数が多いこと。

7人以上のコーチが在籍しており、その中にも学校の先生兼、カヌーのコーチの人もいれば、カヌーナショナルコーチの人もいる。年代ごとにコーチが別れており、練習時間も各年代によって分かれている。

このマグデブルグでは13歳～18歳までの女子の選手を見た。

この時期に来た時は、カヌーシーズンがオフに入り、ウエイトトレーニング中心になっている。

スポーツ学校に通う選手達がおり、16～18歳の学年になると、朝はカヌーの練習をしてその後、3時間学校に行き、昼は3時から練習をする。

スポーツ学校の特徴としては、勉強の時間よりも自分が専門としている競技をする事が授業になっている。その多くの選手はドイツのナショナルチームに入り、世界で活躍する選手となっている。11月下旬から12月下旬になると、気温も下がり-16度前後になっている。例年のない寒さで、雪も積もり、練習している川も凍る為、ウエイトトレーニングやランニング中心の練習となる。また施設内にカヌーパドリングがある為、週に1～2回はその施設内にあるパドリングタンクで練習している。パドリングタンクは多くて3人までしか漕げないのでウエイトトレーニングとローテーションしながら漕いでいる。

ドイツにはクリスマス休暇と正月休暇をいれて2週間ほどあるので、選手も1年



エレベ川



ボートハウス



ウエイトトレーニング



練習している川



の締めくくりをクリスマス前までだと思っている。正月明けも、体がなまっているのでランニングやウエイトトレーニング中心に始める。

まだ年明けも-16度前後なので、乗ることは出来ず、雪の上を10km走ったり、プールに行ったり、ウエイトトレーニングで基礎体力向上をしている。

またスペインやポルトガルの暖かい国に行き、水上練習をする。

②Berlin 2010年2月～2010年5月

〈2月上旬の湖〉

2月に、マグデブルグからベルリンに移動した。この頃のベルリンはマグデブルグと同様マイナスの気温が続いている為、湖全体が凍っている為、練習する事ができない。ドイツでは3月上旬まで寒さが続き水上練習ができない。

ベルリンのコーチは、7人在籍している。



ここでの研修目的は以下の通りである。

コーチ：ナショナルコーチ MATTERN (マーチャン)

目的：トレーニングキャンプ

ドイツナショナルチームの選抜

レガッタコースと大会視察

ドイツカヌー連盟訪問

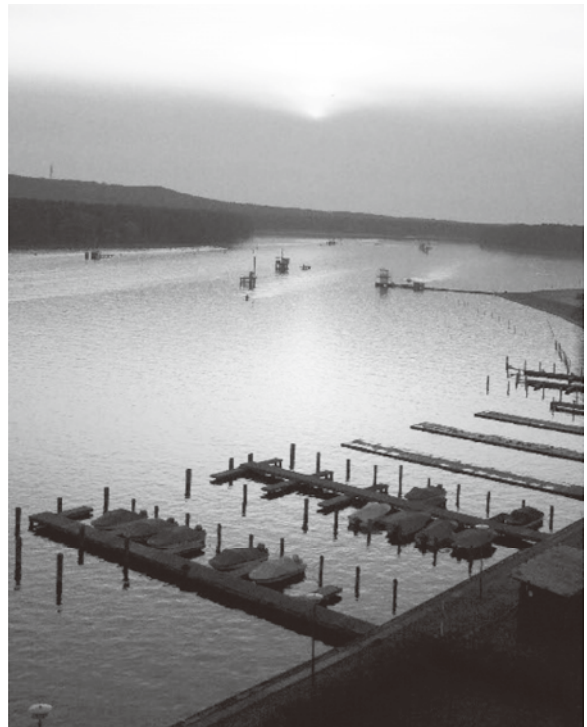
#### 《3月下旬雪が解け乗れるようになる》

ここでのコーチはアンダー23歳のコーチ兼、シニアナショナル選手のコーチが同じであったため、シニアの練習も視察し、勉強する事が出来た。

シニア選手という事もあり、1日の練習は3回である。まだここに来た2月は雪が降っており、トレーニング施設の前にある湖も全て凍っていた為、午前練習はウエイトトレーニング、午後の練習はウエイトトレーニングと、エルゴマシーンである。

多い時で1日3回の練習で、少ない時で2回である。ウエイトトレーニングでは主に、筋力upである。

ウエイト時間は60分以内と決まっており、その中でトレーニングメニューをこなすようになっている。



#### 《エルゴマシーンでのトレーニング》

エルゴマシーンとは、カヌーを漕ぐのと同じで、ストローク、時間、距離、が出るシステムがついている。また一番前にある丸い装置には、重さの調節がついている。重さは1から10までついていて、軽いほどスプリント練習、重いほど長距離の練習メニューに使われている。

実際、日本でもこのエルゴマシーンを使ってシーズンオフトレーニングをしている県が多い。

日本のシニアナショナル選考でもエルゴマシーンでの測定で、ストロークと距離を測るテストが行われている。

そして、メインのウエイトトレーニングでは驚くほどの量をこなしていた。ナショナルのコーチは、『このメニューがこなせないと水上でも勝てない』と言っていた。私がここにくるまでドイツの強さは承知していた。でも、それは水上でのテクニックがいいから速いものだと思っていた。だからオリンピックでも金メダルを必ず取るものだろうと考えていたが、ここに勉強にきてオリンピック選手がこの量のウエ



エルゴ測定値（距離、スピードが測れる）



エルゴマシーン（練習中）



イトトレーニングを毎日こなしているのを見て『日本のカヌー界に今一番大切なもの』を知ることができた。

そして、日本では見たことないウエイトの回数をこなしていて驚いた。カヌーは全身の筋肉が必要とされているが、ここドイツでは前（ベンチプレスをする時の筋肉）の筋肉よりも、後ろ（背中の中の筋肉）の方が重要視されている。その為ベンチプレスはほとんどせず、ベンチプルを中心にトレーニングをしている。

ベルリンでの冬場のトレーニングは湖が凍って水上練習ができないので、ランニング、自転車、またはバランストレーニングでのカヌー練習をしている。

こういった機械があるのはドイツな



らではだと思う。水上だけではなく、陸上でもカヌーのトレーニング機械をつけて自分自身でフォームチェックが出来るのは選手にとって最高の練習だろう。

《水上での乳酸値測定中》

シニアのナショナル選手になると、ウエイトでも水上でも1本終わるごとに乳酸を測定している。それを練習後に測定して、どれだけの乳酸値が出て疲れているかをデーターにしている。それは、テクニック、スピードのメニュー全てに取り入れている。



《Potsdamオリンピックセンターにて》

月に1回、室内のカヌー測定値に行っている。

ドイツナショナルチームがトレーニングの一環として、測定しているオリンピックセンターを訪問した。



日本の赤羽区にあるJISS（国立スポーツ科学センター）と同じカヌー測定値がここドイツにもある。ドイツではこの施設がカヌーだけのものであり、ここはシニアナショナルチームが練習根拠地としてトレーニングをしている。JISSにあるカヌー測定値とほぼ同じなのだが、違う所がいくつかある。

- 1) パドル（漕ぐもの）にセンサーが取り付けられておりそれにより、圧力、水の浸入角度、深さが分かるというもの。
- 2) 写真の奥に光っている電光掲示板には、スピード、タイム、距離が表示される。これは、1回に漕いだ距離が出て、それに対してタイムが出るので、自分がこのスピードで漕ぐと、その距離に到達するまでのタイムもカウントされている。これは日本にはないシステムなので、とても良いと感じた。



日本ではあまり乳酸値を取らないが、右の写真を見ても分かるように、1回漕ぎ終わるごとに乳酸測定をしている。（脈拍も機械でとっている）

- 3) 日本ではあまり乳酸値を取らないが、右の写真を見ても分かるように、1回漕ぎ終わるごとに乳酸測定をしている。（脈拍も機械でとっている）



《3月下旬ジュニアナショナルテスト風景》

3月27日にジュニアナショナルテストが行われた。

シニアナショナルテストと違う所はジュニア選手には、筋力テストがある。ジュニアナショナルテストの内容については以下の通りである。

（テスト内容）

午前

- 1) ベンチプルMax測定
  - 2) ベンチプレスMax測定
- [1)、2) は共に事前に自分のMax測定をしているため、3回のチャンスで自分がトライしたい重さを言い挑戦する。]
- 3) ベンチプル2分間Max測定
  - 4) ベンチプレス2分間Max測定
- [3)、4) は2分間の測定で最大回数を測定する。]



午後

- 1) 60mスプリント
- 2) 懸垂[出来る回数をやるが、2秒以上休憩するとそれで終了となる]
- 3) 1500mランニング

全ての種目に点数が付き、ランキングがつく。

このランキングはまだ最終選考ではないので、5月にある水上テストでジュニアドイツ代表が決まる。



《4月の練習風景》

4月頃になると、気温も10～20度前後になり少しずつ暖かくなってきた。4月の上旬と5月の上旬にはドイツナショナルテストがあり2回の選考で、ナショナルチームが作られる。この頃の練習は、1日に3回あるが、3回とも乗艇の日が増えて、ウエイトトレーニングは週に1～2回程になる。



《Mr.Matthern (マーチャン)》

今お世話になっているコーチは14歳からカヌーを始め18歳でドイツナショナルチームに入り、ジュニア、シニアナショナル代表だ。そして、モントロールオリンピックでは金メダルを獲得している。

そしてカヌーのコーチになって30年で、2010年12月にコーチを引退するそうだ。

コーチが選手を辞めたのは30歳のときでなぜ辞めたかを聞いたら、選手育成をしなればいけないし、若い選手をもっともっと国際大会に出すことにより、レベル実力ともに向上するから自分が引退してコーチの道を選んだそうだ。

このコーチの特徴は1日3回乗艇するが、その中でも練習内容が少ない。

これには本当に驚いた。なぜなら、オリンピックや世界選手権でメダルを取る国がこんなに練習メニューが少ないという事は考えてもいなかった。

なぜこんなに少ないのか聞いた。その答えは一回一回の練習能力を短期に集中する事が一番速くなる近道だと。どんなに練習をしても1本1本に対する気持ちと能力がなければ速くならない。その代わりに、冬のオフトレーニングの練習量はどこよりも一番する。

カヌーに一番大切な事は、乗ることよりも『冬場に作った力』が水上に全て繋がると。

だから、ドイツはベンチプレスをする必要はない。その代わりに背中の筋肉『ベンチプル』が一番重要となってくる。

そして日本人とドイツ人について話し合った。

そこで私はドイツ人が速い理由として1番大きいのは身長が大きいのと、手の長さ、足の長さが日本人に比べるとはるかに大きい。そこが日本人の不利な所と上げた。

そしたらコーチはそうは思わない。手が短くても有利な所は沢山ある。例えば、手の短い選手はスプリントに向いている。(パドルの回転が速くなるため有利)

カヌーには身長は関係。一番大事なのはいかに水を掴むことか。

そして、小さい頃からカヌーをする事。ドイツはほとんどの選手が小学生の頃からカヌーをしている。そして、長い距離を漕ぎ続ける事と同時にウエイトトレーニ





ングをする。

日本は小学生ではウエイトトレーニングはしない。中学生からする場合もあるけど、機械を使ったトレーニングはほとんどしていない。高校生になると本格的にトレーニングするが、そこではもうドイツとの差は開いている事が分かる。よく海外の選手は体が大きくて筋肉もあるけれど、それは一時的に筋肉を大きくしているのではなく、小さいころからしている為、持久力、体力共にあるのだと感じた。

そして小さいことから長距離を漕ぎこんでいる。長距離を漕ぐことで、負荷の大きい練習をしても、フォームを崩さなくなる。日本人は練習が疲れてくると、フォームが小さくなり、パドルだけまわしてしまうと言われているが実際その通りだ。

海外選手は、練習後半になっても、ストロークを変えずにスピードを保てることができる。それは、全て冬場の回数をこなしているベンチプルのそうだ。

そして、メンタルの部分でもカヌーは個人競技なので自分の気持ちがないと勝てないと言っていた。世界選手権やオリンピックで決勝に上がる人はみんな優勝を狙っている。だけど、勝てるのは1人。その1人になる為に1年間、苛酷な練習をしてくるのだと言っていた。

最後の最後まで体力と精神力がついてきたものだけ勝つことができるとコーチは言っていた。それをサポートしていくのが私たちコーチの役目だと教えてくれた。

### ③ドイツ水上ナショナルテスト

《Duisbrug国際試合会場》

2010年4月9、10日 実施

テスト内容

2000m・200m・100m

である。

2012年のロンドンオリンピックから200m競技が加わるため、新しくスプリントである100m競技を新しくテストに加えた。

ベルリンで教えているマーチャンコーチからこの試合に出た選手は7人である。その中で5人がナショナル選手に選ばれた。4人はシニアナショナル選手（世界選手権代表、ワールドカップの選手）そして1人はアンダー23歳のドイツ代表である。1人のコーチから5人のナショナルの選手が選ばれる事はとてもすごい事である。



ここベルリンではシニアナショナル選手も見させてもらったが、練習の質がとても高いと感じた。そして、選手とコーチの信頼関係がとても良いことも気付いた。



自分の意見を言い、納得するまでコーチと話し合っている。それがたとえば、練習前であっても、ウエイト中であっても解決するまで話し合いを続けている。

日本人は、どちらか言うと選手はコーチの言う事は全てで自分の意見が言えなかったりそういうイメージがある。こういう関係が、コーチと選手の信頼関係を結んでいる。私もコーチになった時は、ドイツのここを真似したいと強く感じた。コーチだけが言いたい事を言っているだけでは選手は疑問に思っている、何も答えられないと思う。

#### 女子500m決勝

\*太字は北京オリンピック金メダリスト

- |   |                |
|---|----------------|
| 1. <b>Fanny Fischer (KC Potsdam)</b>          | 1 : 54.86 Min. |
| 2. <b>Katrin Wagner-Augustin (KC Potsdam)</b> | 1 : 55.51 Min. |
| 3. Carolin Leonhardt (WSV Mannheim-Sandhofen) | 1 : 57.15 Min. |

ドイツのナショナルチームに入ることは難しい。どこの国でもそうだが、ドイツでは世界選手権やオリンピックで必ずメダルを獲ってくる。ナショナルに入れても、世界選手権やオリンピックでメダルを獲ることも重要とされているので、それだけの精神力や体力、全てが整っていないといけない。

2010年5月に行われたフランスのワールドカップでは、私が勉強していた4人の選手がK-4（男子、4人乗り）1000mで見事優勝した。

コーチは2012年、2016年のオリンピックで金メダルを獲るかもしれないし、獲って欲しい。と言っていた。

オリンピックに出ることは簡単なことじゃないし、またオリンピックという最高の舞台で金メダルを獲ることは簡単な事じゃないけれど、気持ちがあればそこに到達することはできると言っていた。

私がお世話になったマーチャンコーチは合宿によく行っていた為、私が一緒に同行しない場合はジュニアナショナルコーチのハウスマンにお世話になった。

5月はほとんどこのコーチにお世話になったが、とてもユニークで優しいコーチだった。

ハウスマンの教えている生徒の練習も見させてもらった。

ハウスマンは15年間ジュニアナショナルコーチをしている。ドイツのコーチは怒らない。

なぜか聞いてみると、怒っても何も変わらない。褒めることで選手は伸びる要素が出てくる。と言っていた。

6月に最終場所であるLeipzig（ライプティヒ）という場所に来た。ベルリンから車で南に2時間下がった場所であり、小さい街である。

ベルリンは、大きな湖があったが、ここは川幅も狭い川で練習している。その為、あまりモーターボートは出して選手を追いかけながら練習を見る事はできない。



Keyコーチ(ドイツカヌー連盟・カナディアンコーチ)

ここでお世話になるコーチはドイツカヌー連盟のコーチであるKay vasery（カイ・バサリー）という方だ。

カイコーチの選手は女子カヤックの選手1人と男子カナディアンの選手だ。

ここでの研修目的

- ・シニア女子ナショナル選手のトレーニング
- ・大会に向けた最終調整
- ・メンタルトレーニング

カイトレーナーが教えているナショナルの選手は6月上旬に行われたワールドカップで優勝している。また北京オリンピックでも功績を残しており素晴らしいコーチと出会った。

カイトレーナーはナショナルトレーニングに行っており、このLeipzigの場所にいる事が少なかった。

一緒にナショナルの試合に同行しない場合は、違うコーチにお世話になった。

ここでは小さい子供もいるので、勉強させてもらった。

《Leipzigで練習している川》

まず、このLeipzigにもスポーツ学校がある。学年ごとにカヌーの練習の日は別れている。なので、何人かのコーチがカヌーを教えているのだ。

コーチの一人に、アトランタとシドニーオリンピック金メダリストの女子のコーチがいた。そのコーチは6歳～18歳までの子を見ている。

年代により、トレーニングはさまざまだ。小学生であれば、カヌーに乗り楽しむだけ。



中学生、高校生レベルになると、トレーニングメニューあり、限られた授業時間の中でトレーニングをする。

ここのトレーニングはとても楽しいと感じた。その一つに、ドイツの学校では自分の意見を言うことが大切とされており、常に自分の言いたいこと、伝えたいことをはっきり言う。

なので、トレーニングに入る前の柔軟体操や、ストレッチなどはコーチが決めるのではなく、全て生徒が仕切っている。また、船に乗る前、一人ひとりが今日自分が意識する事、治すようにする事を言っている。

こういう事はとても大切だと感じた。ただ乗るより、自分が意識する事を頭にいれて乗るのとは違う。

そして、カヌーと全く違うと感じたけど、全ては繋がっていると思ったのが、ハンドボールをトレーニングの一環としている。

なぜこれをするのかと言うと、カヌーに一番大切な、肩をぐらぐらさせない、常に同じ位置で漕ぎ続けるという事だ。その為、ハンドボールで意識をして肩の固定を目指している。

湖ではなく、川の為6月は梅雨で雨が続けていた為、水が増して重くなっている。その為、練習でも水の重さに対してのパドルの入れ方や、引き方を考えないと、ただ漕いでいるだけでは進まない。6月下旬になると、気温も20～30度前後になり体も動かしやすくなる。

集中力も途切れてくるので、短期集中でトレーニングメニューも40分～1時間以内で終わるようになる。

女子カヤックの選手は去年の世界選手権で優勝している選手であり、今年の世界選手権の代表選手でもある。

選手は1日に3回練習していて、週に1～2回がウエイトトレーニングをする

#### 《ティナ選手・ナショナルチーム》

右の写真は世界選手権代表のティナ選手である。年齢は22歳だ。彼女の最終目標はロンドンオリンピックで金メダルを取る事と言っていた。彼女の世界選手権の結果は2位だった。ハンガリーに惜しくも負けてしまったが、来年または最終目標でもあるロンドンオリンピックで金メダルを狙ってくるだろう。女子K-4はアトランタ、シドニー、アテネ、北京でドイツが金メダルを獲っている。オリンピックでは全てドイツが獲っているので、そういった国際大会に標準を合わせるのがうまいのもドイツの強さの秘密だ。



7月2日～4日までスペインであったヨーロッパ選手権でティナ選手がK-4



女子4人乗り 500mで見事優勝



K-4 1000mで優勝

(女子4人乗り) 500mで見事優勝した。ティナ選手以外の3人は北京オリンピックの金メダリストである。(写真1番左の選手)

そして同じくベルリンで練習を見させてもらっていた3人の選手(左の選手を除く)がK-4 1000mで優勝した。今思うと、世界トップレベルや、世界でメダルを取る選手の練習を毎日見させてもらっていた事を考えると、とても素晴らしい事だと思う。

ベルリンでお世話になったコーチは『彼らはロンドンオリンピックでメダリストになる』と言っていた。

彼らは、まだ22～24歳であり、ロンドンオリンピック出場と、メダルを取る為の段階を確実に得ていると感じた。

右の建物に事務所が入っている。1階はウエイトルームとなっており、ベルリンに比べるととても小さい。右のカラフルな建物は1階が船置き場、2階が宿泊施設となっている。

ここはカヌーの練習場所でもあるが、カヌー(レジャー)の貸出や、遊覧船の乗り場にもなっている。

ボートハウスの中はキッチン・部屋・バス・トイレが設備されている。

そして、2010年から世界選手権で女子カナディアン競技が導入される。

カナディアンは今まで男子しかなかった。

その理由として、カナディアンは片膝を立てるためカヤックに比べて腰や、肩の負担が大きい。片方しか漕が





ないので、筋力の付き方も左右変わる。

その為、女子の選手は将来子供を産むため、骨盤のバランスが悪くなったり、腰を悪くする事からカナディアン競技は男子だけとされてきた。

だが、新競技が導入して、選手もカヤックからカナディアンに転向する選手が出てきた。

現時点でドイツ国内ではカナディアンの選手は8人いる。

最終場所に移動したLeipzigでカヤックからカナディアンに転向した選手がおり、練習を見させてもらった。

その選手は20歳でカヤックをしていたが、ドイツ国内でナショナルになる事は難しく、自分はカヤックでは才能がないと言う事でカナディアンに転向したようだ。

カナディアンに転向したのは2009年の9月で、2010年7月に行われたドイツ国内の試合で優勝して見事ドイツ代表になり、今年の世界選手権出場の切符を手に入れた。

2010年の世界選手権の結果は決勝5位でメダルは逃した。

だが、去年の9月からカナディアン転向になり、10ヶ月でここまでこれることは素晴らしい事だと思う。

彼女が着ているドイツ代表のユニフォームを着る事はカヌー選手をしている人は憧れだろうと思う。

ドイツでこのユニフォームを着る事は、メダルを取ることが位置付けされてもお





かしくないのだ。

日本ではまだ女子ではカナディアンをしている選手はいない。私がこのドイツで入れた情報をもとに、日本でも1人でも多くの女子がカナディアンを始めて欲しい。それは、まだ新競技が導入されたばかりなので選手が少ない事。

そして、記録的な事もまだないので小さい頃から始める人には大きなチャンスだと感じた。

なので、私はカナディアンを始めた子を大いに推奨していきたい。

そして、まだ日本では女子カナディアン競技の試合もないので、近年のうちに導入していきたいと思う。その為には、ここ数年以内に日本国内で競技が出来るまでのカナディアン女子の人口を増やさなければいけない。中学生または小学生の人口を増やすとともに、新しい競技として積極的に推進していかなければいけないと思う。

## V. 研修を終えて

ドイツでの1年間の研修を終えて、オリンピック金メダリスト、ナショナル選手、ナショナルコーチに出会い、たくさんのことを学ばせてもらった。

今後指導者として、まずカヌーの楽しさと、オリンピック出場そしてオリンピックでメダルを獲得するように私が積極的に動いていかなければいけない。

ドイツは自分の意見をはっきり尊重して言う国から、選手もコーチも対等と言える。自分が疑問に思ったことや、聞きたいことは小さい子でもはっきりコーチに質問している。

コーチと選手の距離がとてもよく、私自身これから指導者になるにあたり沢山の知恵をもらった。選手にこうするべきだけ言っていたのでは選手はついてこない。

まず、自分が選手だったらどうしてほしいか考えよう。そういった、選手の立場に立って物事を言うことで、選手とコーチの信頼関係が生まれると教わった。

またドイツはスポーツ大国なので国からの援助もしっかりしていて、スポーツに対する熱意が感じられた。

ドイツと日本を全て同じにすることはできないが、取り入れられそうな分野に関してはアレンジして取り組んでいきたいと思う。

最後にこの1年間、カヌー競技スプリントの研修生としてドイツに行かせて頂いた日本オリンピック委員会、日本カヌー連盟、研修を受けてくださったドイツカヌー連盟の関係者、コーチの方々に感謝いたします。私自身1年間ドイツで学んできたことを十分に生かしていきます。

本当に1年間ありがとうございました。





## 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

# 平成23年度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. 海外研修員の募集人数

募集人数については、原則6名程度。（toto助成の予算により変動する可能性有）

## 5. 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。

## 6. 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。

## 7. 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。

## 8. 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。

## 9. 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、不適當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。

## 10. 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。

## 11. 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
- \*平成22年12月22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	澤木啓祐	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	
ホート												
ボクシング									荻原千春			
バレーボール			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		檜塚正一									
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											
ホブスレー・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

\* = 長期(2年)

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										
		*後藤浩二郎										
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	檜崎教子
			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	平成22	平成23	計
陸上		今村文男			山崎一彦		高岡寿成	柳澤 哲	18
水泳		*立花美哉		*稲田法子				原田早穂	19
サッカー					猿澤慎治			今泉守正	10
スキー			*工藤昌巳	佐々木耕司					12
テニス			谷澤英彦						7
ホート						中村さなえ			4
ボクシング									3
バレーボール	山田晃豊		松本洋			*中垣内祐一 小林 敦			10
体操	橋口美徳	原田睦巳			*村田由香里	上村美揮			17
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		橋元郷	5
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 美徳			3
卓球							三原孝博		6
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			*塚田真希	21
バドミントン									3
ライフル射撃									7
剣道									3
近代五種							小館 操		3
ラグビー									4
カヌー						上原茉莉		*栗本宣和	5
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	3	6	191

## 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 ウィリアム・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 ヴィスバーデン	西ドイツ ヴィ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. C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 サンモリッツ他	スイスボブスレー連盟 イタリア・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 サンディエゴ	カリフォルニア州 サンディエゴ大学	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	バトミントン	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&バトミントンクラブ	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 スイミングスクール 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 ヴュースターデン	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	アッシュローブファーム 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対策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	バトミントン	平成元年10月10日 ～平成2年10月9日	イギリス ロンドン	英国バトミントン協会	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	Ретной Вокзал (Динамо) Москва	新体操の指導方法と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科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及び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 ボルダージ校	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 プイヨスキークラブ	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ア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態及び指導者の育成
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 アルカション市	アルカ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、転戦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 イエーテボリ市	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	カタールニヤハンドボール協会	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 パッキングムシャー	National Judo Academy, Cambely 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 燕子	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・ナダドーズ・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 パークレー	カリフォルニア大学パークレー校	コーチング及びトレーニング理論の研修
143	檜崎 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 美徳	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・ナシオ 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 ハロアルト	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 ゴールドコースト	バ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19日～ 平成22年12月18日	ロシア イルクーツク	デйнаモススポーツクラブ	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	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
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

	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
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	ヘ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	沖 美穂	21年長期	自転車	平成21年5月9日～ 平成23年3月31日	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
168	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5月2日	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
169	中村 きなえ	21年短期	ボート	平成21年9月9日～ 平成22年9月8日	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20日	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	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	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	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	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
175	高岡 寿成	22年短期	陸上競技	平成22年8月31日～ 平成23年8月30日	アメリカ マンモスレイク	マンモストラッククラブ	高地トレーニングなどの科学的なトレーニング及びアメリカの選手強化方法
176	三原 孝博	22年短期	卓球	平成22年8月30日～ 平成23年8月29日	中国 河北省	正定国家訓練基地	若年層からトップまでの育成方法
177	小館 操	22年短期	バイアスロン	平成22年6月21日～ 平成23年6月20日	オーストリア ザルツブルグ	オーストリアスキー連盟 オーストリアバイアスロン連盟	バイアスロン競技におけるスキー技術、射撃技術、指導法を習得し、バイアスロン連盟組織のあり方についても学ぶ。
178	塚田 真希	23年長期	柔道	平成23年9月7日～ 平成25年9月6日帰国予定	イギリス ロンドン	エジンバラ柔道クラブ 武道会	英語研修、そして国外における柔道指導法および、諸外国の柔道事情を学ぶ。また諸外国コーチとのネットワークを構築する。
179	栗本 宣和	23年長期	カヌー	平成23年7月17日～ 平成25年7月16日帰国予定	ハンガリー ブラハ	ハンガリーカヌー連盟	ハンガリーにおけるカヌー・カヤックスポーツの組織体制とコーチングシステム・強化プログラムのあり方について学ぶ。
180	柳澤 哲	23年短期	陸上競技	平成23年10月出発予定	オーストラリア ブリスベン	Australian Institute of Sport (AIS)	各世代における体系化された練習方法の習得と組織としての運営方法
181	原田 早穂	23年短期	水泳/シンクロ	平成23年5月15日～ 平成24年5月14日帰国予定	マルタ共和国 スリーマ	Aquatic Sports Association of Malta	語学の鍛錬とともに、シンクロの中心であるヨーロッパにおいて指導力を磨く。
182	今泉 守正	23年短期	サッカー	平成23年7月13日～ 平成24年7月12日帰国予定	アメリカ フロリダ	フロリダ州立大学(FSU)	US ODPプログラムの研修、IMGアカデミーでの育成プログラム研修等
183	橋元 郷	23年短期	セーリング	平成23年9月1日～ 平成24年8月31日帰国予定	イギリス サザンプトン	国際セーリング連盟 英国セーリング連盟	英国における主にユース世代(U-19)の育成システム、およびセーリング組織の運営方法

※平成23年9月現在



**スポーツ指導者海外研修事業  
平成22年度帰国者報告書**

発行日 平成23年9月30日

編集・発行 公益財団法人 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

