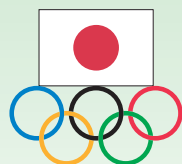


## スポーツ指導者海外研修事業

## 平成24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24年度帰国者報告書目次

## 平成23年度短期派遣（1年）

柳澤 哲（陸上競技・競歩）	3
原田 早穂（水泳・シンクロナイズドスイミング）	19
今泉 守正（サッカー）	37
橋元 郷（セーリング）	73

## ○平成23年度 短期派遣（1年）4名

競技団体	氏名 (フリガナ)	競技・指導実績	研修地	出発時期	研修項目
1 陸上競技 (競歩)	柳澤 哲 ヤナギサワ サトシ	02 釜山アジア大会 3位 01 世界陸上エドモントン大会 7位入賞 00 シドニーオリンピック 出場	オーストラリア (キャンベラ)	平成23年10月8日 ～平成24年10月7日	・世界トップレベルにある スペインの競歩種目の歩 型技術の習得と練習方法 ・各世代における体系化さ れた練習方法の習得 ・組織としての運営方法
2 水泳 (シンクロ ナイズドス イミング)	原田 早穂 ハラダ サホ	08 北京オリンピック デュエット 3位 04 アテネオリンピック チーム 2位	マルタ共和国 (スリーマ)	平成23年5月15日 ～平成24年5月14日	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。
3 サッカー	今泉 守正 イマイズミ モリナオ	JFAアカデミー福島女子ヘッ ドコーチ 03 テグユニバーシアード 日本女子代表監督 79 日本ユース代表 78 全国高校総合体育大会 2位	アメリカ (フロリダ)	平成23年7月8日 ～平成24年6月1日	・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) ・FSUのパーソナルディ ヴィロップメントセク ションでの研修 ・FSUに帯同しチームビル ディングを学ぶ。
4 セーリング	橋元 郷 ハシモト コウ	10 420級世界選手権コーチ 09 レーザーラジアルワールド チャンピオンシップ 出場 06,07 レーザーラジアル ユースワールドチャンピオン シップ 出場 07 JOCジュニアオリンピック カップ シングルハンド 2位	イギリス (サザンプトン)	平成23年9月1日 ～平成24年8月31日	イギリスにおける主にユース 世代 (U-19) の育成シス テムとセーリング組織の運 営方法を学ぶ。



## 研修員報告 〈陸上競技 柳澤 哲〉



平成23年度・短期派遣（陸上競技）



### I. 研修題目

オーストラリア・キャンベラAISにおける研修報告

### II. 研修期間

平成23年10月8日～平成24年10月7日（1年間）

### III. 研修地及び日程

#### （1）主な研修先

AIS（Australia Institute of Sport）

#### （2）受入れ関係者

- ・ Brent Vallance（AIS Senior Athletics Coach-Race Walking）
- ・ Tudor Bidder（AIS National/AIS Performance Director）
- ・ Tim Ericson（VRC Victoria Race walking Club Secretary）

#### （3）研修日程（通常研修・特別研修）

期 間	場 所	目 的
平成23年10月8日～ 平成24年10月7日	Australia Canberra	研修細目に記載

上記期間中におこなった特別研修（各遠征帯同）を下記に示す。

〈平成23年〉

12月9日～12月11日	Australia Melbourne	Aus50km競歩選手権サポート
--------------	---------------------	------------------

〈平成24年〉

1月7日～1月27日	Australia Tredbar	AIS競歩チーム高地合宿サポート
2月18日	Australia Sydney	AusSydneyClassic大会サポート
2月24日～2月26日	Australia Hobart	Aus20km競歩選手権サポート
2月26日～3月3日	America Dallas	IAAF競歩Mexico大会事前合宿サポート
3月3日～3月6日	Mexico Chihuahua	IAAF競歩Mexico大会サポート
3月25日～4月1日	中国 上海	IAAF競歩中国大会サポート
4月29日～5月9日	Italy Varese	競歩W杯事前合宿サポート
5月10日～5月17日	Russia Slnsk	競歩W杯サポート
6月20日～7月20日	Swiss St.moriz	オリンピック対策強化合宿サポート
7月21日～7月31日	Italy Varese	オリンピック直前調整合宿サポート
8月1日～8月12日	UK London	ロンドンオリンピック
9月10日～9月15日	中国 オルドス	IAAF競歩ファイナルサポート

## IV. 研修概要

### (1) 研修細目

オーストラリアにおける競歩競技は世界陸上・オリンピックにて多くの入賞者そしてメダルを獲得し、世界記録を出す選手まで輩出している。

研修期間中に開催されたロンドンオリンピックにおいても、男子50km競歩で銀メダルを獲得した。

オーストラリアにはAIS (Australia Instate of Sport) という、JISSのモデルになった施設が競歩選手強化を担っている。

日本もJISSが開設され、トップ選手層も厚く、世界陸上・オリンピックともに複数人の入賞者を輩出した実績を持っている。

ロンドンオリンピックにおいても、メダル・入賞候補とされていたが、メダル獲得はおろか入賞をも逃してしまった。

近年では入賞までは届くようになり確実にレベルアップを果たしてきた日本競歩だが、メダルにはまだ届いていないのが日本競歩の現状である。

日本と同様に地理的ハンデがありながら、日本より優れた結果を残し続けているオーストリア競歩チーム。

そのオーストラリア競歩チームがロンドンオリンピックに向けてどのように対策をし、オーストラリア・AISの競歩強化育成システム・オリンピックまでのスケジュールリング、メダル候補選手の取組を、年間を通して帯同・サポートし、学ぶことが本研修の目的である。



### (2) 研修方法

オーストラリア・AISシニア競歩チームコーチBrent Vallance氏のチームのアシスタントコーチとしてチーム及び、メダル候補選手のトレーニングをサポートし、遠征には極力帯同し、実際の現場にてどのような手法をとって強化をし、試合を目指しているかを体験することを研修方法とした。

### (3) 研修報告

#### ①AISについて

AISは1981年1月に設立され、施設の増築を繰り返し現在に至る。研究施設と併設したトレーニングセンターとして、JISSはもとより世界各国のスポーツ強化の参考とされてきているのは周知のところである

国からの補助の他に独自にスポンサーを設けて運営に役立てており、見学ツアーも毎日開催し、その資金も運営費として賄っている。

AISの見学ツアーは年間50万人近くの見学者が訪れている、人気のツアーであり、昨年(2012)はCanberraの観光地賞も受賞しており、観光地としても名高い。

小学生の社会見学ツアーには必ず組み込まれており、年間10万人もの小学生が訪



れる。

この見学ツアーの特筆すべき点はAISに所属している選手がツアーガイドをしており、選手は競技だけでなく、一般の来場者と多く触れ合う事で、競技だけではないので、社会性を身につけることができ、来場者も未来のオリンピック選手達と接点をもてる、というのは双方に意義のあることだと言える。

そして、AISはパラリンピック選手もオリンピック選手と同等に強化をしているので、同じ場所でトレーニングをしている。

来場者はもちろん、社会見学に来ている小学生も幼いころから、健常者と障害者が同じ場所でトレーニングをしている姿を、トップアスリートの集まる施設で目の当たりにすることができるため、障害者も健常者も同じであるという意識を持ってもらえるツアーとなっている。

オリンピックそしてパラリンピックの強化普及という面でもAIS見学ツアーは大きな役割を担っている。

AISが施設として優れている点は、研究施設とトレーニング施設というイメージがあるが、選手の回復（リカバリー）という点が非常に秀でている。トレーニングの最大の副産物は疲労であり、継続して良いトレーニングを続ける為には、いかに素早く疲労を取り除けるか、という点にある。

現在、AISは昔ほど多くのオリンピック種目を強化していない。

近年はメダルを狙える種目に絞って強化をするという方針をとっており、去年はボクシング・アーチェリーが強化種目から外れてしまったが、合宿等で施設利用はおこなっている。

種目の取捨選択をしてはいるが、金額的に縮小傾向という訳ではない。

イタリア・ミラノ近郊ヴァレーゼにETC（Europe Training Centre）を2008年に開設し、オーストラリアのスポーツ選手のヨーロッパでの活動を支えている。





AISの施設

ETCは日本と同様にヨーロッパに長距離移動を強いられるオーストラリアの選手にとっての拠点となり、ETCからミラノマルペンサ国際空港までアクセスが車で40分ほどの場所にある。

イタリア・ミラノという地理的な場所もヨーロッパ主要都市に2時間以内に移動ができるというロケーションにあり、自国と同レベルのサポートが受けられるため、ロンドンオリンピック直前は陸上競技・ボート・バレーボールなどの競技が時差対策のために合宿をおこなった。

ETCには20名前後のスタッフが常駐しており、オーストラリア・AIS選手のヨーロッ



マッサージルーム



リカバリーセンター



平成23年度・短期派遣  
(陸上競技)



パでの活動を支えている。

センターには宿泊所（上の写真は隣接するETCと提携するホテル）、ウェイトルーム、ランドリー、食堂、解析ルーム、マッサージルーム、リカバリーセンターがある。以上の施設はAISにもあり、提供するサポートはAISと変わらない。

施設の隣にはヴァレーゼ湖があり、ボート競技のトレーニングはもちろん、湖の周りが1周28kmのトレーニングコースとなっている。





## ②AIS 陸上競技

日本では陸上競技内での他種目間での交流がほとんどない。パラリンピック選手との選手ともなれば試合で一緒になることも無いので、尚更難しい。

AIS陸上競技では同じトレーニング施設を利用しているという点もあって、他種目間・パラリンピック選手との交流は多い。

毎週月曜日に行われる、コーチミーティングでは奨学金対象選手の情報報告がなされ、陸上競技コーチは自分の指導している選手以外の状態も常に把握することが出来るようになっている。

このミーティングには栄養士・ドクター・医学療法士も参加し、選手がどのような状態であるかというのが各分野の知見から報告をされ、しかも同じ種目でオリンピックの代表を争う選手も例外では無い。情報共有が徹底されている。

選手同士の交流も多く、種目・パラリンピック選手も関係がない。やはり同等に強化をされているからこそであろう。

年末にはAIS陸上競技主催のクリスマスパーティーが開催され、コーチ・スタッフ・選手のほとんどが参加し、各選手にまつわるクイズが出されチーム形式で争ったり、レクレーションをしたりするなど、選手・スタッフ間の交流もおこなわれ、AIS陸上競技として一体感が図られている。



## ③AIS 陸上競技における競歩

AISでは全ての陸上競技の種目を競技している訳ではない。

短距離・跳躍・投擲・ハードル・競歩の強化をしている。現在、陸上競技（パラリンピック・陸上競技も含む）だけで、奨学金対象強化指定選手22名が在籍している。

そのうち8名が競歩選手であり、AISが競歩選手の強化に重点を置いているのが伺える。



ロンドンオリンピック陸上競技にオーストラリア代表は54名選手を派遣しているがAISからは10名派遣しているが、そのうち8名は競歩選手でありAISの陸上競技は競歩が支えている状況にある。

#### ④AISにおける競歩選手の育成

オーストラリアは各州（ACT・WA・VIC・QLD・SA・TAS・NS・NT）に競歩のクラブチームを持っており、各州からスカウトされた選手がAISにてトレーニングをおこなっている。

したがって、各選手は原則出身地域の登録選手となっており、所属はAISでも登録は出身地域のクラブチームとなっている。

オーストラリア陸連はジュニアの合宿を各地域でおこなっており、各地域より選抜された選手が参加する。

AISでもジュニア向けの合宿をおこなっており、1月に行われたTredberの合宿ではニュージーランド・イギリスからの参加もあった。

AISの奨学制度を得るためには一定のタイムが設定されており、それを超えるか、それに準ずる記録を出さなければならない。

例) 18歳 男子10km 43:50 女子10km 49:00

日本の高校生のトップレベルと同等のタイム設定といえ、極端に高いものではない。

AISでは近くの大学と提携し、授業とトレーニングが平行してできる環境に整っており、衣食住と競技におけるAISからのサポートがあることから、ジュニアの選手にとってAISが必ずしも所属したい対象という訳ではない。

近年は州ごとにAISの様な施設をもっており、わざわざ親元から離れなくとも競技に打ち込める体制が整っている。

陸上競技ロンドンオリンピック代表も54名中10名しかAIS所属選手がいないということは、裏を返せば他の州でもオリンピック代表にまで育てる施設が機能しているということである。

実際にAISのシニアコーチであるBrent氏がある女子選手の両親に合宿に訪れてもらい、AISへの選手の勧誘をしていることから、AISだからといって選手が勝手に集まってくる訳ではない、ということが伺える。



⑤AISにおけるオリンピックに向けた強化スケジュール

AISからは今回オリンピック代表に8名の選手が選出された。

男子20km Jared Tallent, Adam Latter, Chris Erickson.

女子20km Claire Tallent, Regan Lamble, Beki Lee,

男子50km Jared Tallent, Luke Adams, Nathan Deakes

Jared Tallent が20・50kmでダブルエントリーをしている為8名だが、実質9名のフルエントリーである。

そのうち5名が今回の研修引受人であるAISシニア競歩コーチBrent氏の選手であり、

男子20km Chris Erickson

女子20km Claire Tallent, Regan Lamble, Beki Lee,

男子50km Jared Tallent,

が該当する。

男子20km Chris Erickson以外は3月に内定が出たため、余裕を持ってオリンピックに向けたスケジュールを組むことが出来た。

2月以降の各選手のオリンピックまでのスケジュールを下記に示す

	Jared	Chris	Regan	Claire	Beki
3月	IF M・C	IF C		IF M・C	IF C
4月	ETC合宿			ETC合宿	
5月	W杯競歩	W杯競歩	W杯競歩	W杯競歩	W杯競歩
6月	高地合宿サンモリッツ	高地合宿サンモリッツ	高地合宿サンモリッツ		高地合宿サンモリッツ
7月	高地合宿サンモリッツ	高地合宿サンモリッツ	高地合宿サンモリッツ	ETC合宿	高地合宿サンモリッツ
8月	ロンドンオリンピック	ロンドンオリンピック	ロンドンオリンピック	ロンドンオリンピック	ロンドンオリンピック

IF M (IAAF Challenge Mexico)

IF C (IAAF Challenge China)

多くの選手が、内定後2試合を経てオリンピックに出場しているのがわかる。

強化スケジュールの狙いとしては、オリンピックのトライアルとしてW杯を位置づけ、各選手ともにW杯に出場している。

しかも、ロシアで開催されたため、オーストラリアからの移動が50時間近く掛かり、移動のシミュレーションともなった。

その後6月下旬から7月一杯に掛けてスイス(サンモリッツ)・イタリア(ヴァレーゼ)にて高地合宿・調整合宿を経てロンドン入りをした。

スイス(サンモリッツ)は標高1,800m前後であり、サンモリッツ湖・空港周辺をトレーニングコースとして利用した。



サンモリッツには各国の競歩選手が合宿を開いており、時には合同で練習するなど、オリンピックに向けて国を問わず切磋琢磨する光景がみられ、非常に良い練習環境といえた。

スイス（サンモリッツ）での合宿後は、イタリア（ヴァレーゼ）にあるETCに移動。距離的にも車で3時間の距離にあり、移動も容易で選手への負担も少ない。各合宿地の選定が良く考えられている。

ETCではAIS同様の施設が揃っているので、各選手ともAISに戻った感覚でリラックスして調整合宿が出来るのは非常に印象的だった。

試合→合宿→調整→ロンドンオリンピック

オリンピックまでのスケジュールに無理が無く、時差対策・移動対策も考えられ、且つ効率的にトレーニングができる、強化スケジュールであった。

#### ⑥AIS強化指定競歩選手のメダル獲得のための取組

今回のロンドンオリンピックにて20km競歩7位入賞・50km競歩にて銀メダルを獲得したJared Tallent選手のオリンピックに向けての強化スケジュールを次表に示す。

Tallent選手は2011年に行われた、世界陸上競技選手権韓国テグ大会にて、銅メダルを獲得していた。

その後、オリンピックに至るまで年間6試合に出場し、そのうち3試合は国外の試合であり、地域も中南米・アジア・ヨーロッパと多岐に渡る。

このように他国での試合出場にこだわるスケジュールは日本選手ではまずみられない。

オリンピックでのメダル獲得に向けて、なぜこのようなスケジュールを組むのかには大きく2つの理由からである。



スイス（サンモリッツ）





Jared Tallent選手

Jared Tallent (ロンドンオリンピック50km競歩銀メダリスト)

平成23年12月9日～12月11日	Australia Melbourne	Aus 50km競歩選手権出場
平成24年2月18日	Australia Sydney	AusSydneyClassic大会5000m出場
2月24日～2月26日	Australia Hobart	Aus 20km競歩選手権出場
2月26日～3月3日	America Dallas	IAAF競歩Mexicoへの調整合宿
3月3日～3月6日	Mexico Chihuahua	IAAF競歩Mexico大会出場
3月25日～4月1日	中国 上海	IAAF競歩中国大会出場
4月29日～5月9日	Italy Varese	競歩W杯 調整合宿
5月10日～5月17日	Russia Slnsk	競歩W杯 出場
6月20日～7月20日	Swiss St.moriz	オリンピック対策強化高地合宿
7月21日～7月31日	Italy Varese	オリンピック直前調整合宿
8月1日～8月12日	GB London	ロンドンオリンピック

1) ジャッジによる失格リスク対策

競歩種目においては、審判により歩型違反をしていないかどうか、の判断を下される。そのためどの選手にも歩型違反による失格のリスクが必ず存在する。

そのリスクを少しでも軽減するためには、多くの審判員に自分のフォームを見てもらい、ジャッジをしてもらい、違反と感じる審判員が多いようなら修正し、次の試合に向かい、再度試合に出ることで自分のフォームの修正が上手くいっているかどうかを確認する、ということでオリンピックに向けて実際に試合をすることで、フォーム修正をしていき、審判員に自分のフォームを認知してもらうことで失格リスクを軽減できる。

どの審判員が自分のフォームを違反とみなす可能性が高いかを、試合で実際に体験することでロンドンオリンピック本番に向けてのフォームの修正・審判対策がしっかりできていた。

Tallet選手はロンドンオリンピックでは2枚の警告が出され、もう1枚出れば失格という状況ではあったが最後まで果敢に攻めて、銀メダルに結びつけた。

紙一重のジャッジもあり、ラッキーな部分はあったかもしれないが、ラッキーな部分と呼び込む可能性の高いアプローチをロンドンオリンピックまでにしてきた結果ともいえる。



## 2) 移動による疲労・時差対策

島国というハンデから移動を習慣化することで、移動リスクに対する対処を、経験的な部分からノウハウを蓄積し、対応をしている。

5月にロシアで開催された競歩W杯を仮想オリンピックとして、トライアルをしてオリンピックに向けての対策を建てた。

具体的には、ロシアへのオーストラリアからの移動は、ヒースロー空港（イギリス）経由で合宿地スイス（スタビオ）に移動（飛行機・車移動合計35時間）

スイス（スタビオ）から、前述したETCの所在地であるイタリア（ヴァレーゼ）に車で30分の距離を毎日移動し、調整合宿をし、その後ロシア（スランスク）に移動して競歩W杯に出場した（銅メダル）。

そこでのトライアルを経て、ロンドンオリンピック直前の合宿を同様におこなったので、移動への対処、時差調整も万全におこなう事ができ、完璧な状態でロンドン入りが出来た大きな要因となった。

結果、前回の50kmレースから中3ヶ月という短い期間でありながら、体調を整えロンドンオリンピックにて自己ベストを更新し、銀メダルを獲得した。

※宿泊地をスイス（スタビオ）にし、トレーニング地をETCイタリア（ヴァレーゼ）にしたのは、合宿中に低酸素テントを使用するが、イタリアでは低酸素テントの使用が違法となるため、宿泊地をイタリア以外にする必要があったため。

## （4）研修成果の活用計画

### ①地理的不利の共通点を持つオーストラリア

オーストラリア・競歩選手は積極的に海外に出て試合をしている。

昨年だけでも、延べ人数で60名近くの選手が海外での試合を経験している。

これは、オーストラリア競歩選手が自国の地理的ハンデを認識しているからこそ、積極的に海外に出て試合をすることで、その克服をし海外でも自国での開催の試合と同様に実力を発揮できている。

昨年、海外で試合をした日本選手は延べ人数でもオーストラリアの半分の人数にもいかず、女子選手に限ってかなりの少人数（オリンピックを除くと2名）になる。

日本もオーストラリアと同様に地理的ハンデがありながら、それをネガティブに捉え過ぎてしまって、積極的に海外で試合をしようとする選手は少ない。

そして、海外でのレースがうまくいかなかった場合、移動での負担が大きいと考えてしまい、消極的になってしまう。

これでは苦手な事から避けてしまっているだけで、なんの解決にもなっていない。

選手の意識改革を行っていくことが重要であり、特に入賞に近い選手、常に代表に選ばれるような選手には合宿等で、オーストラリアのメダリストの話をし、積極的に啓蒙していきたい。

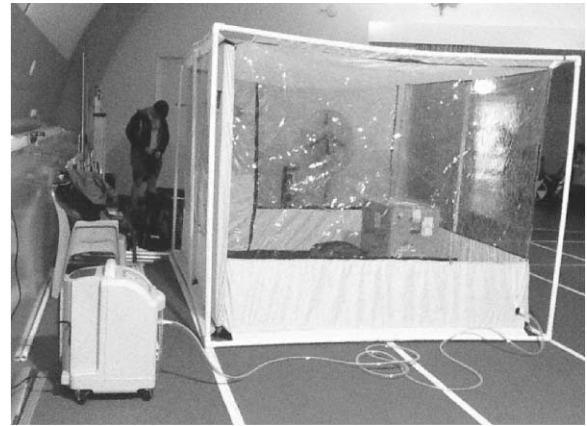
### ②高地トレーニングの活用

オーストラリアでの年間行われる高地トレーニングの回数は、トップ選手で4～

5回である。(1回2～3週間平均)

オーストラリアは一番高い山でも標高がコシアスコ山(2,228m)であり、標高が高い場所が少なく高地トレーニングが出来るキャンプ地が少ない。

したがって、AISにある低酸素ルーム・テントを活用した、高地トレーニングが主体となる。そのため時期を選ばずに通年を通して高地トレーニングが出来る環境にあり、それを有効活用している。



低酸素テントの活用

日本で高地トレーニングが行われるのは、大きな試合の直前か、夏季のみが平均的である。

年間を通じた高地トレーニングの回数も1回前後とオーストラリアと比較すればかなり少ない。

高地トレーニングをおこなう時期も夏季が中心であり、避暑としてのキャンプという印象もある。

そのため、年間を通して高地トレーニングをするのではないので、効果的に高地トレーニングをしているとは言い難い。

これには高地トレーニングが選手に掛ける負担が大きいという認識があるのも、一つの要因である。

オーストラリア競歩選手が出している結果からも、ある程度身体的負担のリスクを背負っても、高地トレーニングの効果・意義は大きいと考える。

日本のJISSにも低酸素ルームがあり、宿泊施設も併設されている。

AIS同様に年間を通じた高地トレーニングが出来る環境が整っているので、JISSの低酸素ルームを活用した合宿を提案していきたい。

### ③JISSとの連携

前述の通り、AISはコーチ・科学者・サポートスタッフの距離が近く、情報共有がなされているのも大きな特徴と言える。

施設やスカラシップ制度といった部分がAISはクローズアップされるが、こうした組織的な部分もAISの大きな強みな部分であると今回の研修で強く感じた。

JISSとのスタッフとも連携も強化していくことで、効率的な選手強化につながると考える。

定期的にJISSのスタッフとのミーティングを提案するなど、お互いの意







思の疎通を強化していきたい。

コーチ・選手・JISSとの三者間の情報共有化が、効果的な選手強化につながるAISの手法をぜひ取り入れたい。

#### ④合宿重視から試合重視へ

オーストラリア競歩チームの試合への取組からも、試合を重ねることにより目標とした試合への調整をおこなっている。

当然、試合でのパフォーマンスの向上のために、日々のトレーニングも欠かすことは無く、トレーニングキャンプ自体も、調整合宿を含めれば、日本選手並みに多くおこなっている。

日本の選手の場合は、試合の疲労が練習より大きいという感覚があるため、多くの試合に出場することに消極的な選手が多いように思う。

オーストラリアの選手には、試合でトレーニングの結果を確認し、結果をトレーニングにフィードバックさせ、次の試合に活かしていく。そして最終的に目標となる試合に合わせて行く。

今回の研修でもTalent選手は1ヶ月で3試合をこなす月もあった。

さすがに多いのではとTalent選手に、この短い期間でなぜこれほど多くの試合をするのかと質問したところ、

「私は20kmと50km選手であり、1週間にその両方の試合にロンドンでは出場しなければならない、だから1ヶ月でたくさんの試合に出場することでそのトライアルをする必要がある。

それに1カ月に3試合なんて本番に比べれば簡単だ。」

との回答を得た。

日本の選手のようにトレーニングをメインにスケジュール構成をすると、なかなかTalent選手のように考えるのは難しい。

選手には国内外の試合を問わず、多くの試合に出場することで、確認・トレーニング調整を繰り返し目的の試合に合わせる、という手法を取り入れていきたい。

#### (5) その他

##### ①VISAについて

今回、VISA取得に関しては多くの方にご協力頂き、無事にスポーツ研修VISAを取得でき、最後まで研修を全うすることができました。

この場を借りてJOC強化部長様を始め、ご配慮・ご心配をお掛けした皆様に、改めて御礼申し上げます。

今後ともVISAの問題に関しては多くの海外研修者を悩ます問題となることが予想される。

VISA取得も研修のうちというのは理解できる側面はあるが、現地の入国検査官からすれば、JOCという大きな組織から派遣されているのにも関わらず、なぜ事前にVISAに関して身分証明の書類ぐらいいしか協力が多く得られないのか？というの大きな疑問点として質問された。



研修の一つと回答をするが、やはり納得をするのは難しい様子であった。

現地受け入れ先の機関・コーチにも協力は仰ぐが、基本的にスポーツ関係者でしか無く、多くのスポーツ機関は海外からの長期滞在者に関する窓口が無く、VISAに関しては素人である受け入れ先の機関・コーチに結果として大きな負担をかけてしまい良い顔はされない。

これから長くお世話になる身とすれば、研修先に大きな負担を掛けたくないという思いもあり、非常に申し訳なく感じた部分でもあった。

研修先としてもVISAの問題は別として解決して、研修にきてもらうのが負担にならずに済むのだが、実際の問題としてはVISA申請の際にどうしても研修先の協力は必要になる。

語学学校に通う事でVISA取得も出来るが、相当数の出席が必要であり、とても研修どころでは無くなり本末転倒になってしまう恐れもある。

AISのように海外の多くのスポーツ関係者に知られている機関であっても、VISAの対応に何も出来なかったことから、VISA取得は今後とも様々な機関・研修者にとって難しい問題となるであろう。

円滑に研修先に研修者が受け入れてもらうために、VISAに関しては研修先・NF・研修者で連携して、各国の入国審査局等に問い合わせをしていかなければ、研修者・研修先に大きな負担を掛けてしまう結果となる。

この部分での研修者へのサポートは一考すべき部分だと感じた。

## ②協力関係に無い国へのアピール

オリンピックにおける各国の競争が大会ごとに激しさを増す中、研修者がもともと協力関係のあった国・競技機関に研修先として選んで行くのはより堅い協力関係を結ぶ為にも重要であると思う。

しかし、日本のように島国であり、簡単に諸外国に出られないのであれば、協力関係のあった国だけを研修先の選択肢に選んでしまうのは、この制度が非常に優れているだけにもったいないように感じた。

面接のときにもともと協力関係のある機関・国に研修に行くのが前提との趣旨の説明を受けたが、出来るのであれば協力関係にない機関・国であったとしても、飛び込んでいき、新たな協力関係の構築が出来るように、これからの研修者をサポートしてもらいたい。

## ③派遣先との関係継続のための取組の構築

今回、オーストラリアの滞在中に、現地のコーチ陣・スタッフと共に、日本大使館の方を始めとする多くの方と知り合う事ができた。

無論、今後とも連絡をとりあって構築した人脈を今後の競技強化に活かしていきたいと考えている。

しかしながら、個人ではどうしても限界があるように感じる。

AIS滞在中は、日本から体操競技・ソフトボール競技が合宿・試合等で訪れていた。そしてAISから毎年日本で開催される国際学会へ研究員を派遣してもらい、発表



をしてもらうなど日本との関係も深い。

そのような機関であれば、定期的に人的交流を深めることが、双方にとって良いのではと考える。

④ ウェルカムホームの充実（帰国後が忙しいオリンピック選手）

オーストラリアのオリンピック選手はオリンピックへの出発前より、帰国後の方が忙しい。それはウェルカムホームというイベントが各地で開催され、オリンピックに参加した選手がメダリストとか関係なく、パレードに参加し労をねぎらってもらえる。選手心理としては嬉しいイベントであると思う。



ウェルカムホーム

オリンピックへの出発前は、試合に集中したいが日本の場合は壮行会等で、海外で合宿をしていますが、一部メダル候補を除いて日本に戻らなければいけない場合がある。

オリンピックを前に盛り上げていきたい、という部分はあるとは思うが、メダル候補であろうとなかろうと、オリンピックで最高のパフォーマンスを発揮したいと思うのはどの選手も同じなのだから、少なくとも海外にて合宿している選手等には配慮をして頂き、オリンピック前の選手負担を少なくしてもらいたい。

⑤ ETCとの連携強化

ヨーロッパでの試合は各種目とも、オリンピック競技であればあるほど年間を通して開催される事が多い。

しかし、ヨーロッパでベストのパフォーマンスを出すのであれば、時差と移動の問題を克服しなければならない。

AISでは前述の通り、ETCをイタリアに建設し、「HOMEからHOMEへ」という言葉のもとにETCをオーストラリアの選手の拠点として活用している。

日本もオーストラリアと同様に時差と移動の問題を抱えており、AISのようにヨーロッパに拠点を設けることが選手の活躍を握るカギとなっている。

しかし、コスト的にも0から建設するのであれば、高額になってしまう。

そこでAISと連携してETCを共同で使用できるようにすれば、費用的な部分も抑えつつ、ヨーロッパでの日本選手をサポートでき、ヨーロッパ各国とのスポーツ機関とも連携をしやすくなる。

是非ともETCとの関係強化・協力関係の構築をして欲しい。

日本のように地理的に大きなハンデを背負う国にとって、海外の国・機関と協力関係を構築し維持していくには、この海外研修制度は今後とも大きな役割を担っています。

そして、これまで多くの方がこの制度を利用して、海外で研修を積み、日本の常識には囚われない発想を持ち込んで日本のスポーツの国際化・競技力向上に寄与してきたと、実際にこの制度を利用してオーストラリアに滞在し、確信を持って感じています。

日本の陸上競技は今回のオリンピックにて、メダル1入賞1という結果に終わってしまいました。

これに関しては多くの要因があると思います。

その一つの要因として、選手の国際化が遅れている、という部分があります。

メダルを獲る多くの種目はオリンピック以外の国際大会に数多く参戦し、良い結果も悪い結果も両方を出しつつ、オリンピックに挑んでいきます。

陸上競技の場合は、結果が惨敗に終わると次に選手が代表に選ばれ難い、という風潮にあるため、選手が積極的に海外の試合に参戦しにくい環境も一因です。

選手も連盟も恐れずに国際競争中にどんどんと参戦し、多くのノウハウを蓄積させていくことが大切だと感じています。

私が今回の研修を経て、次にしなければならないのは、いかに多くの競技者・コーチに今回研修で得たものを広く共有できるか、という事です。

陸上競技を国際競争の中にしっかりと参戦できるように、オーストラリア競歩チームの銀メダル獲得という成功例を多くの関係者に伝えていければと思っています。

最後になりましたが、日本オリンピック委員会、日本陸上競技連盟、Australia Instate of Sport、Australia Olympic community、Australia Sport Commissionの皆様のご尽力・ご協力により、無事に研修が終了し、報告できたことを心より感謝申し上げます。

## 研修員報告 〈水泳／シンクロナイズドスイミング 原田 早穂〉



平成23年度・短期派遣（水泳／シンクロナイズドスイミング）

### I. 研修題目

ヨーロッパでの試合視察を行いオリンピックに向けての各国の戦略および練習方法を学び、さらにヨーロッパでのシンクロのコーチング法をマルタ共和国で実践しながら習得。

### II. 研修期間

平成23年5月15日～平成24年5月14日

### III. 研修地および日程

#### (1) 主な研修先

マルタ共和国 マルタ水泳連盟 ナショナルスイミングプール  
The ASA of Malta, National Swimming Pool Complex, Maria Teresa Spinelli Street,  
Gzira GZR06. Tel : +35621322884

#### (2) 受入関係者

マルタスイミング連盟 会長 Joe Caruana Curran

#### (3) 研修日程

通常研修 平成23年5月15日～平成24年5月14日

### IV. 研修概要

#### (1) 研修題目の細目

- ・ヨーロッパでの試合視察によるシンクロ界の流行の追求
- ・オリンピックに向けての各国の競技力の研究
- ・ヨーロッパでの表現力、演技構成力の観察
- ・各国との情報交換、世界で通用する語学力の習得
- ・各国で学んだことをマルタ共和国での実践
- ・シンクロ普及の方策の取得
- ・今後につながるヨーロッパ各国との交流

#### (2) 研修方法

現在のヨーロッパはロシアを初め、スペイン、イタリア、ウクライナ、フランスなどシンクロナイズドスイミングをリードする強国がひしめいている。特に表現力、躍動感あふれる大きな演技、演技構成力などは日本を凌駕している。各国で行われる試合を通して、国の上達具合とその評価のされ方を感じるにより世界のシンクロ界



の流れを把握し、世界に対等に戦える上位国に入り込んでいく為に必要なものを実際に肌で感じ学んだ。

マルタ共和国は英語圏であるため、各国との交流や情報交換に役立つ語学力の習得にも問題はなく、さらにヨーロッパでの最先端のシンクロを自分の目で見ると同時に最適な国である。習得した語学力を活かし、ヨーロッパのコーチとの交流を深めることにより、より迅速な情報交換が望める。また、シンクロナイズドスイミングというスポーツがなかった国での普及活動を行うことにより、試合で学んだものをすぐに実践する経験を積んだ。普及活動を行うことにより、将来有望な選手の発掘のために必須ともいえる選手数の増加に必要な方法、自分の要望を承諾してもらうための交渉方法なども習得した。

さらに、ロンドン・オリンピックに向けて各国がヨーロッパ遠征に来る中、日本チームにシャペロンとして帯同することによって、より近くで試合の流れ、選手やコーチの戦い方を勉強した。

### (3) 研修報告

#### ①ヨーロッパ試合視察

ヨーロッパではシニアの試合だけでなく、ジュニアの国際試合までもが私の想像をはるかに超えるくらい沢山開催されていた。ジュニアのころから海外試合を経験することにより、選手もコーチも試合慣れしており、顔見知りのコーチたちが意見交換をしている場面によく遭遇した。

#### 1) 大会名 ヨーロッパカップ

開催地 シェフィールド（イギリス）

視察日程 平成23年5月19日～21日

世界選手権前の最後のヨーロッパ内の大きな試合とあって、各国が新プログラムを初披露していた。大きな会場で、観客席から見てみると下位の国は動きが曖昧で水が重く感じられた。上位国のルーティンは動きが複雑で多様化しており、完速度は1位のロシアでさえも追い込め切れていなかったように感じた。2位のスペインは、同調性はなく、この試合はただの通過点なのかと感じさせられるような出来であった。ただ、一人一人の動きの高さ、シャープさに関しては上位2か国が群を抜いていて、水面の飛沫が明らかに少なかった。点数の出方を見ていると、動きが硬く揃っているものよりも、多少乱れがあってもオリジナリティのある演技に高得点が出ていた。一番驚かされたのがウクライナの93点の高得点である。しなやかでバレエのような動きではあったが、選手からパワーというものは感じ難く、選手が演技の後半



会場の外壁にあった大会PR



で明らかに力尽きているのが見て取れた。シンクロ界の流れがパワーと正確性だけではなくなっているのは数年前から理解していたが、ヨーロッパではその傾向が幾倍も強いということを実感した。

試合結果を考察すると、180点以上の国が4カ国、160点以上の国が12カ国とレベルが高いことは一目瞭然である。ヨーロッパの試合で各国が切磋琢磨することにより全体のレベルが上がり、かつてのスペインや、現在のウクライナのような強豪国が出てくるように思われる。自国開催のロンドン・オリンピックの前年度ということで、観客席は一杯であった。ヨーロッパは各国の移動に時間が掛からないせいか、海外からの応援も多く見られた。ほとんどの国の選手が、練習時より本番で沢山の

上位国の分析  
Duet

国名	TR	FR	備考
ロシア	テーマはライオン??上半身をうねらせる振りが多い。スピンの回転数の速さはピカイチ。エレメンツの時の距離感がよい。	ロシアにしてはめずらしく後半に(特にロマーシナ選手が)所々で水に沈んでいるように見えた。ただ息をつかせない演技はロシアにしか出来ない演目。	ロマーシナ選手はデュエットのみ。この試合では別格で敵なしという感じであった。
スペイン	昨年と同じプログラム。練習不足なのか同調性は今一つであった。ただ、高さときれはよかった。	出だしのプールを横切りながらの足技がスピードと同調性があり、観客からもため息が漏れていた。膝関節を使う動きがかなり多くバラエティに富んだルーティン。間の取り方がとても上手で良く曲と同調していた。	メングアル選手がいないと、ねばっこさに欠ける。技術の正確性はこの2人のほうがある。
ウクライナ	膝ののびやかさはよかった。バレエ的。そのせいか倒立は高いがラインがかなり不確実。スピンは速く回るが、船酔いしそうな感じを受けた。そして強さに欠ける。第二デュエットのほうが、締まりがあり好感度があった。	昨年と同じプログラム。曲がノリがよいのに、選手が楽しんでいるように見えないのが感じられる。距離感や同調性を去年から練習してきたようにみえるが、去年に引き続きシャープさが無い。	いつみても締まりがなく、すべてが軽く見える。ただ高得点が出るので日本にとっては怖い存在。
イタリア	昨年よりは大きさを感じた。ただかなり雑な印象はぬぐえない。丁寧さに欠け、水しぶきがきれいに上がっていなかった。	出番前の選手の顔に、2009年のような勢いが全く感じられず、全身で演技している感じがあまりない。大きな選手なのに、ルーティンが平たく感じた。	すべてが、もう一つずつ足りない印象。飛びぬけて良いものがなく印象に残りづらかった。
イギリス	線が細いためかなりフラフラしていた。ただ昨年よりはかなり上達していた。選手たちがオリンピックを意識しているのか、練習態度も去年とは違っていたように感じた。	昨年と同じプログラム。選手の実力はよく見るとそこまではないのだが、構成の良さが選手を助けている演技。選手が、良くも悪くも気が強そうに見える。	細くて力強さには欠けるが印象に残る選手。雑誌の表紙にもなっていて、人気徐徐に高まっているのかも？

Team

国名	TR	FR	備考
ロシア	息をつかせない演技は圧巻。水中での待機時間がほとんどない。隊形移動が素早い。上半身をよく使っている体幹の強さをみせる振りがふんだんにある。テンポも速く、他国との差は素人目に見ても分かるほどだった。	昨年と同じ。フィギュアも上半身もよく回転し動いている。1ラップ目のスピード感はすごい。TR同様に体幹を使う振りが多い。のびやかさはないが、無理矢理ともいえるルーティンを最後まで泳ぎきる体力は素晴らしい。	今回の試合でも頭一つ突き抜けた感じであった。チームにはダビド選手も出場していた。
スペイン	たまに、一人だけズレたりはするが、この時期のスペインにしては仕上がりはかなり良かった。アクセントの取り方が実に上手く、メリハリがきいていた。ただ全員の倒立の中心がスカスカなのが残念。	見あきた感はあるが距離感、フィギュアの高さはかなり良い。全員で同じ振り（特にフィギュア）をする際かなりの厚みがあった。メングアル選手がいなくなった分、全員が隠れることなく、顔がよく見えるようになっている。	ロシアとの点差が大きく、世界選手権では中国と僅差の可能性が高い。
ウクライナ	テンポが良く、前半から良く動く。デュエットよりもスポーツらしさを感じた。スピンの回転の速さとリフトは◎。昨年よりスタミナが増している。ウクライナはTEAMのTRが出来が良く、力を入れて練習してと思われる。	昨年と同じ。締まり感がなくすべて小手先でやっている。瞬間スピードが速いのか、スピード感を感じられる。しなやかさ、ジャンプの高さは良い。点が伸びなかったことを考えると、TRで日本を抑えて逃げ切ろうという作戦？	世界の流行を追うというより、独自の世界観で貫こうとしている。しなやかであるが、強さはないのが弱点。
イタリア	同調性に欠ける。そのせいか、すべてがクリアに見えない。特に、全員がピシッと揃う場がない。ただ選手のボリューム感がある。	デュエット同様に番前の選手の顔にのびやかさを感じられない。曲の取り方が単調で見ているほうが、実際の演技より長く感じてしまった。	選手が洗練されていない感じがした。ただ大きさはあるので、勢い次第で結果の差はだいぶ激しいのでは？

声援の中で泳いでいる時のほうが良い演技を泳いでいて、改めてヨーロッパ人のメンタル面の強さを再認識した。

- 2) 大会名 エスパーニャオープン  
 開催地 バルセロナ（スペイン）  
 視察日程 平成23年6月16日～19日

屋外の試合だったため、ダイナミックな動きをよく見る事ができた。特にスペインは、体の中から溢れ出てくる表現力と、体の中心から手足を動かす圧倒的なパワーを見せて、他国を寄せ付けなかった。2位の日本チームは、テクニカルルーティンでの緊張感と、陽ざしによる疲れが見えたように思われる。フランスやイギリスなどの強豪国、さらにアメリカも出場していて、オープン大会として華やかな大会であった。



演技風景



日本チームは2位

ヨーロッパカップからすぐの試合であったが、世界選手権に向けて一步一步仕上げてくるヨーロッパ勢を見ることができた。この試合では、水面を叩いて勢いを見せるような演技に高得点が出ていた。

スペインのクラブチームも参加していて、ジュニアの選手などを見ることができた。特に、バルセロナのクラブチームはすべての選手が持ち合わせている技術力よりかなり高度なルーティンを泳いでいるのが印象的だった。無理矢理でも体を動かすという練習方法で、持久力をつけているようである。前年度、もしくは過去ナショナルチームの演目を14、15歳の選手が泳いでいたのには驚愕した。現時点でのトップの選手の技をジュニアのうちに習得することによって、進化させていき、超えていくというスペインの戦略である。ただ、独創性がなく、ソロの選手がどのように育つのが不思議である。観客として見ていると、いくつも同じ演技が出てきて退屈であった。

観客席はチームの決勝では一杯になり、スペインでのシンクロ人気の高さがうかがえた。前年度までのチャンピオンのメダリスト選手が来ると、大勢の女の子がサインを求めていた。やはりスター選手がいると、そのスポーツ全体が盛り上がり、競技力向上につながるのだと考えさせられた。

- 3) 大会名 スイスオープン  
 開催地 チューリッヒ (スイス)  
 視察日程 平成23年6月30日  
 ~7月2日

日本のナショナルBチームがよく遠征していた試合である。2011年度はアメリカからサンタクララアクアメイツというクラブチームと大韓民国(韓国)のデュエットのみの参加であった。アメリカの選手が大柄でA代表と比べて技術的に大差があるように感じられなかった。近年のアメリカは、小柄で体





格的に恵まれていない選手が多いと感じていたのでコーチに聞いたところ、ナショナルチームに魅力を感じる選手が少なくなっているということである。

試合会場はとても狭く、観客席も200席程度しかなかった。とても近くで観戦でき、選手の高さ、同調性がよく見えた。優勝した韓国のデュエットは、とても体が締まっていて、難しい技も泳ぎこなし、フリールーティンでは90点を獲得した。しかし、大きな国際大会で点数が出ないのかはこの時点では分からなかった。

スイスのクラブチームも参加していたが、エスパーニャオープンスペインのジュニアの選手と比べると選手数、クラブ数共に半数以下であった。選手の絶対数とトップチームのレベルは関連性があると考えさせられた。

#### 4) 大会名 ジャーマンオープン

開催地 ボン（ドイツ）

視察期間 平成24年1月17日～22日

日本チームのシャペロンとして帯同。監督者会議の流れや、海外試合でのコーチの試合以外でのやるべきことを実際に経験ができた。2012年度の初試合というだけではなく、この試合結果次第でオリンピック予選での前評判が変化するという点もあり、とても緊張感のある試合であった。特に近年力をつけ上位国に肉迫しているウクライナの存在は日本にとって脅威であった。その他にもイタリア、フランスなどの上位国からアルゼンチン、スウェーデンなどオリンピック出場を目指すなど様々なレベルの国が出場していた。どの国も、新しい演目を初披露し、その評価で今年の戦い方を見極めようという気迫が伝わってきた。さらにすべての国が、どのような演技が今求められているのかを熱心に見学していた。試合中も各国のプログラムそれぞれに対して、意見の交換が飛び交っていた。

結果は日本がオリンピック種目のデュエット、チームの両方で勝利。ウクライナは新しい演目を泳ぎこなせていなく、さらに前年度デュエットを泳いでいるシドレンコ選手が怪我で補欠という緊張感を欠いているのが、明白に分かる演技内容であった。日本も新しいプログラムで臨んだが、プールから湧き出るような人を圧倒させる演技で他国を振り切った。シーズン初めで、日本チームも決して十分な練習時間があったわけではないが、コーチの的確なアドバイスと選手のやる気さえ出れ



演技風景



日本チーム メダルを手に



ば、短期間でも試合に臨めることを学んだ。

また、試合中から挨拶を心がけることにより各国のコーチ陣ともコミュニケーションをとることが出来た。お互いの国の意見を交換することにより、新しい見解を得られるということは素晴らしいことである。

5) 大会名 フランスオープン

開催地 パリ（フランス）

研修日程 平成24年1月23日～29日

ドイツオープンとフランスオープンは連戦で、多くの国がドイツからフランスまで8時間近くかけてバスで移動。どの選手も試合と長距離移動の疲れを、うまく調整して次の試合に向かわなければならない過酷な条件下での試合であった。この試合にはウクライナは出場しておらず、日本にとっては余裕をもって優勝しなければならなかった。しかし、フランス勢の演技構成の素晴らしさ、地元開催というモチベーションの高さから、決して気を抜いてはいけないということは日本選手も感じていたように思う。事実、ほとんどの国がドイツオープンの疲労感が表れているような演技であったが、フランスだけがドイツより気合の入った演技をしていた。

試合会場はドイツとは違い、天井が高く50mプールであったため、ルーティンの見え方も大分違っていた。空間を突き抜けるような高さでエネルギーがない限り、すべての動作が小さく見えてしまう。同じ演技でもプールの大きさによって印象が全く違うのだが、残念ながらこの試合では日本も含めどの国も演技が大きく見えることはなかった。

この試合では、MAKE UP FOREVERという化粧品会社がスポンサーについていた。面白かったのが、選手の控室エリアにメイクアップブースがあり、予約をするとプロのメイクアップアーティストが試合用の化粧をしてくれるサービスである。日本の補欠の選手が試しに受けてみたが、時間もかからず、舞台映えするメイクだった。化粧は直接点数に反映されるものではないが、シンクロは美を競う競技なので、フランスのメイク方法を見ることが出来たのは良い経験であった。



控室エリア内メイクアップブース



表彰式

6) 大会名 オリンピック最終予選会

開催地 ロンドン（イギリス）

研修日程 平成24年4月14日～23日

ロンドンオリンピックの出場権をかけた大会でチーム、デュエット共に僅差の競り合いが繰り広げられた。試合前は監督者会議、チームマネージャーミーティングなどに日本のチームリーダーと共に参加。オリンピックのテスト大会ということで、試合がスムーズに進むよう全ての事が決まっておリ、今までの試合とは規模の大きさが桁違いであった。いかに多くの人々がオリンピックということに対して真剣に取り組む、選手のために全力を尽くしているのかということを実感した。

出場国は、選手のエントリーシートをはじめマスコミ用の演技構成シート、曲かけ練習の際のミュージックシート、食事時間の申し込みなど、提出しなければいけない書類が沢山あった。その中で、日本チームは混乱がないよう、現地に入る直前合宿の最中にシンクロ委員長と共に事前にミーティングを行ったため、試合中も役割分担がしっかりと決まっていた。その中でサポートさせてもらったので、自分の仕事に集中することが出来た。

試合中も急な変更が多々あったが、各国のマネージャーと綿密に連絡を取り合うことにより、情報の聞き逃しなどはなかった。常に他の国と上手に付き合うかがいかに重要かということを知った。会議後に日本のコーチ陣に報告した際に、自分では気が付かなかったような質問を日本のコーチから受け、ダブルチェックするようなことが何度かあった。コーチがいかに全ての事に気を配りながら試合に臨んでいるかということ学んだ。

試合中は各国がどのように準備をして、心身共に良い状態に持って行くのかを間近で見ることが出来た。ベテラン選手が多いスペインチームを見ていると、各自それぞれの体操、柔軟を自由に行っていた。腹筋はかなり強度のあるものを行っていたので、体幹が強くてルーティンでも手足を大きく動かすことが出来るのだと思われる。柔軟体操もただのストレッチではなく、アイソメトリックを取り入れたもので、バランスをとるための腹背筋を使いながら行っていた。各国とも陸上で曲をかけて音合わせの練習を行っていたが、日本チームに比べると体の引張りや強さに関しては弱く感じた。しかし、カウントをかける声の強弱はかなり強かった。これはチー



会場風景



表彰台で。日本チーム



ムメンバーが全員、見せ場や演技中の力の出し方を合わせているという証拠である。表情もよくついており、自然に曲に入り込んでいた。

各国のプログラムだが、伝統的なクラシックの曲を使うところはほとんどなく、アップテンポでノリの良い曲を使用。特にロシアがデュエットでマイケルジャクソンを使用していたのは、今までにない試みである。コミカルな演技や水着をつかむ

Duet

国名	TR	FR	備考
ロシア	マイケルジャクソン。曲と演技が止まることなく、コミカルな演技。ロシアとしては新しい曲想。水面下にいる時間が非常に少ない。大柄な選手なのに距離感が狭く、なおかつ接触して動作が乱れることがないのが不思議。	昨年プログラム。水着をつかんだり、曲想に合わせて表情を変えたりと、速い動きだけでなく表現力もよく見せている。ロマーシナ選手とイッシュェンコ選手の差がたまに目立つところをオリンピックでどこまでなくしてくるか。	ロマーシナ選手はデュエットのみ。大柄で技術力も高く、オリンピック本番でも金メダルの可能性はかなり高い。
スペイン	フラメンコの演技。間の取り方が卓越している。エレメンツの完遂度はあまりないが、本物のフラメンコを見ているような表現力をテクニカルルーティンで出しているのはスペインならでは。	昨年と同じプログラム。泳ぎなれた割には同調性に欠ける部分もあった。ただ、膝の柔軟性と体幹の強い2人にしか泳げない演目。昨年に比べオナ選手にも風格が出てきて21歳とは思えない表現力を醸し出している。	表現力、曲の解釈は素晴らしい。同調すればさらに高得点が狙えるのでは？
日本	昨年と同じプログラム。表情が少し硬く、全身がこわばっているように見えた。組んで間もないデュエットで同調性にかけて不安が見えたので、オリンピック本番では自信にあふれる演技で、日本の顔の選手として頑張ってもらいたい。	新しいプログラム。振付師のステファン氏が作った日本調の演技。クレーンからの高速スピニングなど難易度の高い技も組み込まれているが、同調性にかけて得点が伸びなかった。	オリンピック本番では乾選手と小林選手が正選手。
ウクライナ	小気味のよいテンポの曲で、観客から手拍子が出ていた。エレメンツに不確実さはあるものの、高さが軽く感じた。特に垂直姿勢は中心軸の強さこそないが、膝から水面までが遠く、浮いてみえる。	新しいプログラム。テンポが速く、ウクライナとしては珍しく後半まで力尽きることなく泳ぎ切っていた。中盤の3回ツイストはかなり難易度が高い。足が長いウクライナならではの足技がよく組み込まれたルーティン。	組んで10年以上のベテランなので同調して当たり前。日本にとっての一番のライバル。
イタリア	大きさもあり、技術もここ最近で上達しているが、2分半の演技の中でも集中力がもっていないのが分かる。エレメンツの高さ、正確性があまりない。	一人の女性の生活を題材にした映画の音楽。中盤で、ミラー動作をしながら口紅を塗ったり、イヤリングをつけたりと、面白い内容。同調性と丁寧さが足りないのが弱点。	すこしウエイトがあり、重く見える時がある。ただ本番には強い2人なので、オリンピックでは化ける可能性も？

Team

国名	TR	FR	備考
ロシア	エレメンツの高さは別格だった。特にスラスト系の技は、全員が浮き出ているようにみえた。多少列が乱れていたり、1人だけ高さが低かったりしたものの、同調性はかなり高い。息つく間のない演技はロシアならではの。	昨年と同じ。斜め使いの足技が多く全身を4分間動かし続けている。ただ、この試合ではリフトを入念に練習していた割に、本番でも成功はしていなかった。	デュエット同様、オリンピックでの金メダルはほぼ間違いない。
スペイン	新しいプログラムだが、通常のスペイン魂の演技のように強烈な印象はなかった。エレメンツの高さ、正確性は期待外れであったが、つなぎの泳ぎの迫力は素晴らしい。	ピラニアの演技。個性的なコスチュームと構成で、観客席がわいていた。同調性に乱れがあり、足質もあまり良くなかったが、全員でのアクセントの入れどころが合っているので、揃った時の迫力には圧倒させられる。	昨年の世界選手権では中国に敗れているので、オリンピックでの巻き返しをはかっている。
日本	昨年に比べ、エレメンツの同調性は上がっていた。きちんとやっている印象はあったので、オリンピックではさらなる表現力と高さが出ることを期待したい。	新しいプログラム。TRに比べ伸び伸びと泳いでいた。中盤の心臓音と背中動きなどは、海外からの評判もよく音と動作がよくシンクロしていた。水面上の体積を上げ、全身からの表現力を出し切ることが課題。	オリンピックでは下位に追いつかれる事はないので、思い切りがよく勢いのある演技に期待。
ウクライナ	上位国に比べ、エレメンツの不安定さはあるものの、今までのウクライナには感じられない気迫があった。全般を通し、テンポの良い音楽で選手も泳ぎやすそうな振付であった。	前半の勢いこそあったが中盤から後半にかけて、体力不足が露呈していた。現在の流行からされている、優雅な動きを取り入れている。賛否両論あったが、独自のカラーはでていた。私個人的には、印象に残らない。	オリンピックは出場しない。

動作など新しいものを多く取り入れようという意気込みが感じられる。全体的にはテーマ性が強く、会場から思わず手拍子が出るような演技に高評価が出やすい傾向である。オリンピック本番でも観客を惹きこむような演技が多く出ることは間違いない。シンクロ界全体の人気向上に向けてよい流れである。振りも多様で、スピード感があり息つく間もない演技のための持久力とパワーがより重要になってきている。ロシア、スペインの2カ国はブレのない体の芯の強さを強調するような繰り返しの動作が組み込まれていた。

結果はロシア、スペインが1位、2位。日本はデュエット4位チーム3位。ウクライナとの僅差の戦いで、少しのミスが試合全体の流れを変えてしまうという1日たりとも気の抜けない状況であった。デュエットフリーの後、チームをまとめている足立選手が全員を集めて、気持ちを切り替えて全力で戦うことを確認したことは、次の日に向けて良い流れであったと思う。コーチに指示され気合を入れさせられる



のではなく、自発的に取り組むことにより責任感も増し、さらに選手同士の連帯感も強くなるからである。最終日は疲労もピークに達していたなか、集中して練習し、コーチ陣も気持ちを盛り上げていた。大変厳しい戦いであったが、窮地に立たされて最後まで乗り切った日本チームには、精神的にかなり成長でき、試合結果以外にも多くの収穫があったようである。

## ②日本チーム合宿帯同

### 1) ドイツ合宿

日程 平成23年12月18日～28日

目的 2012年度のルーティンの作成およびジャーマン、フレンチオープンに向けてのトレーニング

#### ●競泳メニュー

演技に直接結びつくルーティンセットを主に行っていた。トーピードやヘッドアップフリーなどのシンクロスイムにボディブースやスラスト系の瞬発系の技と潜水を組み合わせたものを行っていた。動きの質よりも速さと持久力の強化のためのトレーニング。体に負荷をかけた状態でスピードを落とさず、さらに息止めをすることによって、筋力、推進力だけでなく肺活量の向上にもつながる。



#### ●基本トレーニング

選手各自が個々にあった体の感覚とラインを確認するメニューを行い、コーチがチェック。倒立姿勢や中心軸を確認後、テクニカルルーティンのエレメンツを各自で練習し、最終的にチーム全体で曲に合わせて練習。

#### ●ルーティン練習

コーチが提案したものを選手が発展させながら作成。アイデアを出し合っていた。動作が決まった後は、音にはめ込みそして次の動作へのつなぎを作成。

#### ●陸上トレーニング

内転筋のトレーニングや背中を肩甲骨から使えるようになるラットプルなどが組み込まれていた。以前に比べ、選手が声を出しながらトレーニングを行っていた。お互い叱咤激励することにより、パフォーマンスも向上するようである。

## 2) オリンピック直前合宿

日時 平成24年4月7日～14日

目的 オリンピック最終予選にむけての最終調整

### ●競泳メニュー

前回合宿と同様にルーティンセットの後に、各自で演技の通し練習。ルーティンを泳ぎこなし体にしみこませるためのトレーニング。

### ●基本トレーニング

流れは前回と同様であるが、各自のエレメンツ練習中に直前の動作も加え、負荷をあたえてからからも安定した力が出せるようになるためのトレーニングも行ってた。また、足質向上のため倒立を瞬間的に立つことも行ってた。特に午前中は選手の身体が動きにくい状態なので、この練習を行うことによって筋肉を目覚めさせていた。



陸上トレーニング風景

### ●ルーティン練習

テクニカルルーティンはエレメンツと最初のフィギュアを練習した後、通し練習。チームは最初に難易度の高く同調するのが難しい技が入っているので、毎日のように繰り返し確認。同じ動作でも日によって選手の感覚が狂う時もあるので、ゆっくりのカウントで一つ一つの足の角度をチェックしたあとに曲に合わせて練習していた。フリールーティンはジャーマン、フレンチオープンの課題であった表現力を顔だけでなく身体でも出せるよう的を知って練習後、通し練習。目力を付けることと、肩甲骨、背中の中可動域を大きく広げるようコーチは指導していた。すべての動作に高さの設定があったため、高さのラインが分かりやすく見える水着を着用して練習を行っていた。

### ●陸上トレーニング

合宿後半では調整段階に入っていて軽いトレーニングになっていた。練習直前に行う体操では体の軸とバランスを感じるための体操、可動域を広げるストレッチ、体幹を使った腹背筋など、試合会場に入ってからでも持続して行う体操を毎日やっていた。このように毎日の反復運動により、選手自身が朝一番にその日の自分の体調やバランス感覚を確認していた。

## ③マルタ共和国でのシンクロ普及活動

シンクロ先進国がひしめき合うヨーロッパであるが、シンクロが存在しない国もあるのが現状である。2010年度より開始したマルタ共和国でのシンクロ普及活動で



あるが、スポーツが重要な位置を占めない国での競技力向上は非常に困難であった。この国から過去にオリンピックメダリストが1人も出ていないことも、大きな原因の一つである。アテネオリンピックには7人、北京オリンピックには6人しか選手を派遣していない。

シンクロレッスンは視察などで学んだことを実際に初心者に一から教えることから開始。当然のことながら、生徒は向上するモチベーションがなかったため、目標設定するためにエキシビションを開催。また夏のシーズン直前にシンクロの生徒獲得と知名度を上げるため、自分自身のエキシビションと体験レッスンを行った。

夏場は国中のプールを回りレッスンを行い、各プール週2～3回各1時間半のレッスンを行った。夏の終わりに大きな競泳の大会がクラブごとであり、開会式もしくは閉会式でのエキシビションを行った。夏は生徒の両親も休暇に入るため、生徒が旅行に出かけてしまい全員揃っての練習が3回程度しか出来なかった。この国のメンタリティーを変えるところまで至らず、両親の説得をするためには生徒の実力を上げ、ただのお稽古事ではなく真剣に取り組むようにさせなければいけないと強く実感した。

しかし、冬場は2つしか練習プールがなく競泳と水球の練習で使わせてもらえなかった。そのため陸上トレーニングを週2回行ったが、水中練習のみがシンクロと思われることもあり、開始当初は生徒の6割程度のみが陸上練習に参加しなかった。結果的には陸上トレーニングが水中トレーニングの質の向上につながり、年齢、技術に関係なく陸上トレーニングは水中にかなりの影響を及ぼすことを実感した。しかし、国の特性で習い事を3つ以上している生徒が多く、週2回の練習しかこなせない生徒ばかりで、上達速度は上がらなかった。少ない練習量では反復練習をすることもできず、一進一退であった。この状況を改善するために、全てのクラブの生徒が参加できる陸上合同練習の他に2時間半の追加トレーニングを日曜日に行ったところ、生徒の上達速度もあがるようになった。その結果、生徒の向上意欲も増し、週3回のトレーニングを休まず来るようになった。

3月にマルタにスロバキアのA級審判が5週間の滞在をしていることを知り、連絡を取り練習に来てもらった。スキルチェックを行い点数を付けてもらった結果、個々の弱点を発見出来た。また闘争心も芽生え、生徒のトレーニングに対する姿勢も変化した。

5月にはマルタで初めての試合を決行。スロバキアの審判を招待して、初代ナショナルチームの結成のためのオーディションを行った。上位と下位の差は大きく、2年間やっていた生徒と初心者の違いを見ることが出来た。さらに選考基準を決める際に、審判の意見を取り入れることによって自分一人の意見に偏らず、さらにヨーロッパのジュニアに求められていることなど話を聞くことが出来た。最も重要視されていることはつま先の柔軟性や、ルーティン中の表現力であり、日本と比べると技術の正確性は小学生の時点ではあまり重要ではないということである。

選考会で選ばれた11人は平成24年10月20日に行われるフロッグカップ（開催地：ブラティスラバ）に遠征予定。



1) マルタでの練習内容

● ストレッチ

つま先を伸ばしや、立ち泳ぎなど、足を使う動作が多いため、下半身のストレッチを重点的に15分程度のストレッチ。

● 柔軟体操

スプリット左右の他に、横開脚、ブリッジ、肩関節のストレッチなどアイソメトリックをまじえた15分程度の柔軟体操。

● 筋力トレーニング

腹背筋を中心に、中心を感じながらの筋力トレーニング。バレーレッグなどのシンクロの基本動作も陸上で10分程度行う。

● ランドリル

陸上での音合わせ。カウントを大きく数え他人との振付を合わせる。10分程度。

● ウォーミングアップ

競泳4種目の他に潜水をいれて500m前後の競泳トレーニング。基礎体力を上げるためのトレーニング。

● 基本練習

立ち泳ぎ、ボディーブース、上向き水平姿勢、バレーレッグ、スプリット

● ルーティン

チームの中の足技などを一日の目標を決め最後に通し練習。

2) エキシビション

サン・アンドレアスクール、スイミングガラ

日程 平成23年6月3日

場所 ターリミレニアムスタンド

学校のクラブ活動として練習してきた生徒の発表会。白鳥の湖の曲に合わせての演技。



ストレッチを行う選手たち



プールでの基本練習



クラブ活動の生徒たち

3) サイリーンズ・シンクロエキシビション

日時 平成23年7月8日

場所 サイリーンズプール

夏から始まるレッスンのため、バーベキューパーティーでのエキシビション。ソロの演技を披露し、シンクロナイズドスイミングについてのスピーチを行った。



スリーマピッチのエキシビション

4) スリーマピッチ・スイミングガラ

日時 平成23年9月3日

場所 スリーマピッチ

初のデュエットのエキシビション。競泳の記録会のオープニングセレモニーでWAKA WAKAの曲での演技。

5) サイリーンズ・スイミングガラ

日時 平成23年9月18日

場所 サイリーンズプール

記録会の閉会式での演技。マルタでトップの選手のソロ、サイリーンズのチーム、日本から元選手を招待しデュエットの3種目の演技。



サイリーンズプールの閉会式で

6) クリウマスガラ

日時 平成23年12月18日

場所 ターリ・ミレニアムスタンド  
クリスマス競泳記録会の開会式での演技。夏に行ったチームの演技。

7) スキルチェック

第一回 平成24年3月18日

第二回 平成24年3月25日

場所 ナショナルスイミングプール  
基本動作の確認。国際審判による採点で主な基本姿勢、柔軟性、演技力のチェックを行った。



スキルチェックの風景

8) マルタ・シンクロナイズドスイミング・オーディション

日時 平成24年5月5日

場所 ナショナルスイミングプール





ナショナルメンバーを決定するオーデション風景

個々のスキルを採点をつけ、ナショナルメンバー 11人を選出。

#### (4) 研修生活の活用計画

ヨーロッパでの振付法は常に斬新で、勉強するだけではなく、新しい発想力が必要だと強く感じた。常に芸術に触れる機会にあふれているヨーロッパ国内で試合視察だけではなく芸術的なものを鑑賞出来たことは良い経験になった。クラシックバレエやダンス、ミュージカルなどシンクロとは多少フィールドは違うが、内面からにじみ出てくる表現力などは共通する部分もあり圧倒されるものも多かった。今後も発想力に刺激をあたえるために、なるべく多くの芸術に触れていきたい。

ヨーロッパに生活の拠点を置いてから、スペインをはじめ、イタリア、フランスなどの国民は、生まれながらにして感情表現が豊かであると強く思った。普段の生活から自分の気持ちをよく伝え、日本ではオーバーリアクションといっても過言でないほど全身で表現していた。ただし、日本と違って緻密ではないところがマイナスである。これは全ての日常生活が演技に現れるという結果である。私も選手時代からコーチに言われてきたが、生活を通して身をもって学ぶことも出来た。いかに日常での行動が演技に反映されるかということ伝えていくことも、これからは実践していきたい。

今回の研修期間中にヨーロッパのシンクロ関係者との関係を築きあげることが出来たので、こちらからも情報が提供できるように世界のシンクロの流行をいち早くキャッチ出来るよう努力を重ねていきたい。多くの試合に視察に行ったため、いろいろな指導法を観察できたことは良い収穫である。コーチには厳しさは必要だと思うが、練習以外では明朗快活なコーチは、選手とはもちろん、他国のコーチや大会関係者との関係がよく築き上げられていて誰とでも自然に接していた。やはり国を引っ張ってゆく指導者には、指導技術の他にもたくさんの要素が必要だと感じた。この理想像に近づけるような指導者になるよう努力を重ねていきたい。

当たり前ではあるが上位国には沢山のクラブがあり、選手数も多いことが分かった。普及活動はトップの国を目指すためには直接ではないが間接的にはとても影響力があることを改めて実感した。自分自身がマルタで学んだ一からの普及活動を活かしてシンクロの普及にも引き続き力を入れて取り組んでいきたい。

## (5) ヨーロッパでのスポーツ環境

ヨーロッパのスポーツ環境は私が思っていたより過酷である。スポーツが最優先という国はなく、どの競技の選手も勉学とスポーツの両立をしなければならない。そのためか、無駄な練習はしないよう、練習中の集中力はものすごく高い。そして、選手各自が自分に合ったトレーニングを求め、自発的に新しいトレーニング方法を探していることも少なくない。自分の責任でスポーツをやっているという自負がものすごく強いいため、自信もある選手が多い。そのためか、ここ一番の試合で実力を存分に出し切ることが出来る。

スポーツ先進国では国のトレーニングセンターがあり、科学技術を駆使して研究がすすめられる。シンクロでいうと、スペインではリフトの研究をシンクロ関係者ではなく専門家が研究している。トレーニングセンター内では各競技との連携も強く、情報を交換し合い、お互い刺激を受けながら練習に励んでいる。

プロスポーツも盛んで、サッカーをはじめ、アイスホッケーや水球リーグなど地域を代表してのクラブが多く存在する。このためかスポーツに関心のない人はほとんどいない。オリンピックに向けてのTV番組も多く、スポーツが一般国民に与える影響が大きい国が多い。

マルタ、リヒテンシュタイン、ルクセンブルグなど小さな国は、スポーツへの補助はほとんどないが、スモールネイションという小さい国だけのオリンピックという面白い試合も存在する。ここで勝つことによって国のスポーツに対する関心を強めようと、どの国もこの試合に焦点を絞って練習している。これは世界中がオリンピックに向けて戦う姿勢と類似している。世界的に下位の国でもこういった試合で上位になれるチャンスをもたらえることは、スポーツ界の活性化につながるとも良いアイデアであると思う。

今回の研修を通じて、スポーツの頂点から底辺の全てを見ることが出来たと思う。さらに、語学力もつき世界中との情報が交換できるようになったことは大きな強みである。今後もさらにスポーツ界の発展のために今回の経験を活かして精進していきたい。





## 研修員報告 〈サッカー 今泉 守正〉



平成23年度・短期派遣（サッカー）



### I. 研修題目

フロリダ州立大学におけるサッカーコーチングシステムとパーソナルディベロップメントについての研修

### II. 研修期間

2011(平成23)年7月8日～2012(平成24)年6月1日

### III. 研修地及び日程

#### (1) 主な研修先

フロリダ州立大学

#### (2) 受入れ関係者

- ・フロリダ州立大学 Associate Athletic Director Monk Bonasorte氏
- ・フロリダ州立大学 Women's Soccer Head Coach Mark Krikorian氏
- ・フロリダ州立大学 Director of Sports Medicine Robin Gibson氏
- ・フロリダ州立大学 Strength & Conditioning Coach Melissa Terry氏

#### (3) 研修日程

通常研修 2011年7月8日～2012年5月31日

### IV. 研修概要

#### (1) 研修の細目

- ①サッカーにおけるコーチング実践と議論
- ②サッカーにおけるゲーム分析
- ③GPSを利用した戦術行動分析
- ④ストレングス&コンディショニング
- ⑤チームビルディング
- ⑥メンタルトレーニング
- ⑦ビジョントレーニング
- ⑧U7～U13ユース育成の理論、実践、議論
- ⑨トレーナーチームの障害予防と怪我の対応
- ⑩スチューデントサービスとの対応
- ⑪NSCAA（全米サッカーコーチ協会）コンベンション
- ⑫ナショナルチームトレーニングキャンプ視察

## (2) 研修方法

フロリダ州立大学を研修地として常駐し、同州にあるIMGアカデミーへの訪問などをFSUのヘッドコーチマーク氏に依頼して実施する。

## (3) 研修報告

### ① サッカーにおけるコーチング実践と議論

#### 1) ヘッドコーチMark Krikorian氏

ヘッドコーチMark氏のコーチングキャリアは、1990年からサッカーコーチとしてスタートしている。大学卒業後は、高校教諭として赴任していたが、1990年からFranklin Pierce大学のヘッドコーチ、1996年からHartford大学のヘッドコーチ、2001年から3年間WUSA（アメリカ合衆国女子サッカープロリーグ）所属のPhiladelphia Chargeヘッドコーチ、そして2005年から現Florida State大学（以下、FSUと表記）のヘッドコーチとして活躍している。その間、2004年は、U19アメリカ合衆国女子代表監督としてワールドカップに出場し、第3位となっている。また、現在は、アメリカ合衆国女子代表チームのテクニカルアドバイザー役を担っており、2011年ドイツワールドカップに於いては、アメリカ合衆国代表チームを後方よりサポートしている。

Coach Awardsも数多く受賞し、2002年は、WUSA（アメリカ合衆国女子サッカープロリーグ）Coach of the Yearを受賞している。FIFAランキング1位のアメリカ合衆国内において現指導者の中でトップクラスの指導者である。

#### 2) プランニング

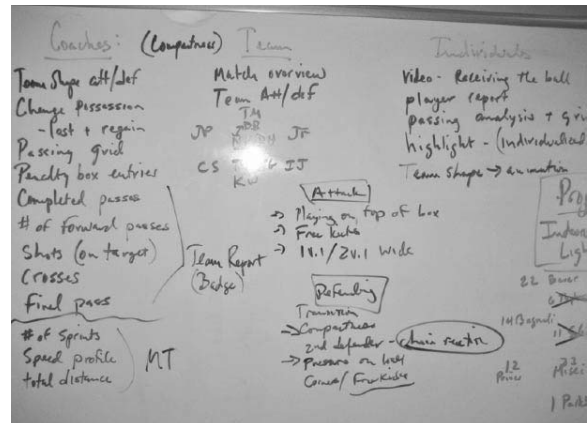
FSUでのプランニングについては、ゲーム分析、ストレngths&コンディショニングの客観的資料をベースに議論を積み重ねながら決定する。（ゲーム分析、ストレngths&コンディショニングについては後述）

アメリカ合衆国の大学サッカーシーズンは、8月から12月上旬と約4ヶ月のシーズンである。FSUは、2011シーズンは、計26試合を行った。すなわち、

1週間に2試合のペースで公式戦が実施されることになる。そのため、プレシーズンからインシーズンにかけての入念な準備と柔軟性が重要である。

選手のパフォーマンスを最大限に発揮させるために、公式戦を軸にシーズン全ての日程に関するトレーニング強度をプランニングする。これに関しては、トレーニングするフィールドの大きさとトレーニング内容をそれぞれLow, Medium, Highの3段階で表し、次に実際のボールトレーニングについてプランニングする。

ボールトレーニングに関するプランニングに関しては、大きく分けて3つある。攻撃、守備、GKのトレーニングである。それぞれの項目について担当するコーチ





が責任をもって、プランニングするが、内容に関しては、ヘッドコーチを中心に全員でディスカッションを行う。ヘッドコーチは、テクニカルスタッフ全員に対して意見を求める。そして、スタッフ全員が、それぞれの意見を出し合い、詳細をディスカッションする。お互いが納得の行くまで意見を出し合いチーム、プレーヤーにとって何が必要かを構築していく。



ボールトレーニング

このディスカッションに際しては、コーチの主観的な分析をいかに伝えていくかが重要で、相手に納得させるためには、客観的材料を準備し、その主観的分析内容をより根拠のあるものと証明していく必要がある。その意味で、コミュニケーションスキルは非常に重要である。

客観的資料を準備するには、ゲーム分析を十分に行って内容を構築する。ゲーム分析については、2種類の方法を行っている。ひとつは、GameBreaker Sportscoadもう一つは、Prozoneを使用している。それぞれの分析ソフトについては、GameBreaker Sportscoadは、基本的に映像を中心に、自チームの分析と相手チームの分析を行う。Prozoneは、データが詳細にわたっており、両チームの総パス数、成功パス数、ボール所有率などがチーム、個人について、数値、グラフで表されている。もちろん、このデータは、莫大であるため、何を観ていくかが重要であり、時間との勝負でもある。（ゲーム分析については後述）

### 3) コーチング

実際のトレーニングに関しては、天然芝のフィールドを常に使用する。芝の状態は、良好で、常に整備が入り、芝の長さの調整、ラインなど早朝に行われている。



コーチング風景

コーチングに関しては、常にコミュニケーションを取りながら進めていく。プレーヤーに対しての問いかけに対しては、ネガティブなことはまず行わない。常にポジティブな言葉をかけながら、プレーヤーに自信を持たせるように導いていく。これに関しては、「6W1H」を駆使しながら、プレーヤーに戦術的な気づきを可能とするようにコーチングする。

コーチング方法に関しては、ミーティング、シンクロコーチング、ゲームフリーズコーチングの3種類を活用する。

チームへの共通理解については、ミーティングを活用し、クラスルームにて、試



合の翌日に必ずVTRによるフィードバックを行う。これは、GameBreker SportsCoadを使用して、攻撃、守備のキーポイントを各項目最大15シーンとしてプレーヤーにフィードバックする。これは、全て、質問形式によって行われ、チーム全体に対して、何が問題であり、どのような改善をすることによって、良い結果につながっていくのかを理解していく。ここでも、ポジティブポイントとネガティブポイントの割合を十分に考慮する。また、全体で見せたほうが良いのか、グループ、個人で見せたほうが良いのかをディスカッションし決定する。



試合風景

個人にフィードバックしたい内容については、ビデオ編集ルームにて、前述したGameBreker SportsCoadに加え、Prozoneも使用する。Prozoneは、客観的なデータが豊富にあり、そのプレーヤーに提示したいデータの中から、そのシーンをピンポイントに映像をクリップできるので、非常に効果的である。

#### 4) トレーニングについて

トレーニングの基本的な流れは、ウォーミングアップにパスを基本としたドリルトレーニングを行い、トレーニング1は、ボールポゼッションをトレーニング2は、その日のトピックに特化した内容を行う。



トレーニング中は、テクニカルコーチの他にストレングス&コンディショニングコーチ、メディカルスタッフ(アスレチックトレーナー、アスレチックトレーナー補助学生4名)が常駐する。トレーニングを担当するコーチは、ストレングス&コンディショニングコーチから、逐次、チームポラールシステムによる各プレーヤーの心拍数、トレーニング強度が報告される。その情報を取り入れながら、活動量を上げるオーガナイズに変更し、トレーニング強度を上げる操作や、逆に説明や問いかけを行い、トレーニング強度を下げる操作を行う。これは、コーチの主観的な判断で行っていきながらも、ストレングス&コンディショニングコーチからの客観的データを上手く活用している。そのため、プランニングしたトレーニング強度をスケジュールに合わせて実施することが可能である。この意味は、プレーヤーがオーバートレーニング症候群に陥ることを防ぐとともに、トレーニング効率を高めている。

フロリダ州立大学のあるタラハシーは、気温が30度前後と基本的に高いため、トレーニング中の水分補給は、トレーニング効率と強度のポイントとなる。これに関

しては、アスレチックトレーナー補助学生4名が、常に準備して対応する。また、プレーヤーの傷害予防のためのテーピングやトレーニング中における違和感なども即座に対応できるようになっている。

クーリングダウンに関しては、常にストレングス&コンディショニングコーチが行う。動的なクーリングダウンを行ったあとに、チューブを使用したストレッチを常に行っている。

このチューブを使用したストレッチは、各筋にしっかりと刺激を与えることができるので、非常に効果がある。



トレーニング風景

## ②サッカーにおけるゲーム分析

FSUでは、メディアに関するセクションがあり、そこでは、FSUの全スポーツの公式戦、スクリメージゲームはもちろんのこと、さらに、フットボールでは、日々のトレーニングを撮影し、各スポーツチームのゲーム分析に活かしている。メディアセクションルームでは、世界中の映像をリクエストすると取り寄せることが可能である。すなわち、カレッジゲームの次対戦チームの試合映像も1試合のみならずリクエストした試合の映像を入手することができる。

試合当日は、このセクションのスタッフが同行し、映像を撮影する。基本的には、サイドゾーンからの1カメラであるが、ホームゲームの際には、エンドゾーンからの映像を撮影し、2カメラシステムでゲームを分析する。この映像をもとに、FSUスタッフは、ゲーム分析を行う。

試合当日は、試合終了後、すぐに、Gamebreaker Sportscodeを使用して、ゲーム内容の再確認をすると同時に、必要なシーンをクリップしていく。試合を全て見終わった段階で必要なシーンのクリップは完了しているため、あとは、クリップしたシーンの前後を調整し、翌日のミーティングで見せるように準備する。試合翌日には、もう一つのゲーム分析ソフトであるProzoneからデータが戻ってきているので、Prozoneを使用して、各種の分析を行う。

### 1) Prozone

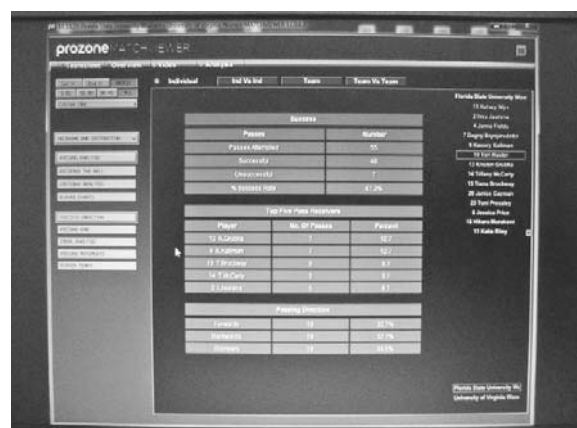
FSUでは、Prozoneをゲーム分析ソフトとして使用している。このProzoneは、Teamsheet、Overview、Animation、Analysisの各項目にわかれている。

#### (a) Teamsheet

この項目は、両チームのシステム、プレーヤーを確認し、さらに各プレーヤーのレポートを確認する事ができる。このプレーヤーレポートの項目は、以下の通りである。



- ・プレータイム
- ・試合中の移動距離
- ・高強度での移動距離
- ・スプリント数
- ・スプリントした距離
- ・リカバリータイム
- ・パス数
- ・パスの成功数
- ・総ボールレシーブ数
- ・ファイナル 1/3 でのボールレシーブ数
- ・ペナルティーエリアでのボールレシーブ数
- ・ファイナル 1/3 でのボールプレー回数
- ・ペナルティーエリアでのボールプレー回数
- ・ファイナル 1/3 でのランニング回数
- ・ペナルティーエリアでのランニング回数
- ・ドリブル数
- ・シュート数
- ・オンターゲットシュート数
- ・クロス数
- ・タックル数
- ・インターセプト数
- ・クリア数
- ・ファウル数



Teamsheet

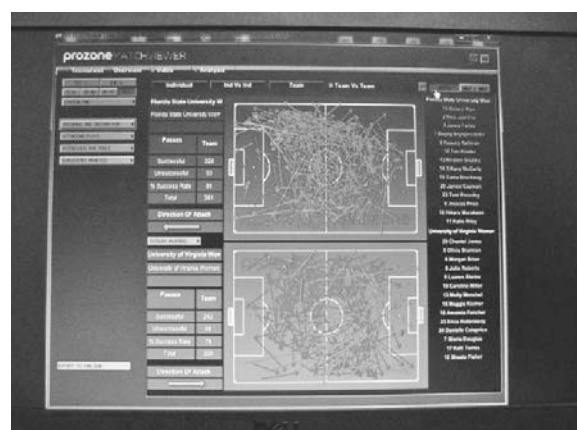
が表示され、この全てが数値化されている。また、これらの試合行動について、時間経過とイベントそして、試合行動全ての映像を選択してクリップすることが可能である。

#### (b) Overview

この項目では、両チーム、各プレイヤーの試合統計の全てを確認することができる。

##### ・ Match Overview

両チームのゲームイベントの統計が表示される。パス総数に対する成功数、%、シュートの総数とオンターゲット数、ポゼッション率などのデータを参考にして、自チームの分析に効果を発揮する。



Overview



- Receiving and distribution

チーム、個人のパス分析、パスグリッド、ボールレシーブのゾーン分析などを行う。

- Attacking Plays

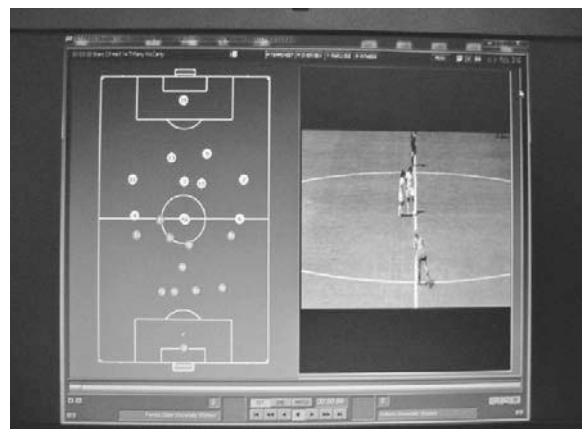
攻撃に関する項目で、ゴールへの試み、セットプレー、ゴール局面であるファイナル1/3やペナルティエリアの侵入データ分析を行う。

- Possession

ボール支配に関する分析を行う項目で、ボールを奪った場所、失った場所のデータ分析を行う。

(c) Animation

各戦術行動を指定、選択して映像をクリップし、時系列的に見ることができる。このセクションで、シーズン中に多用したのは、ボールレシーブの項目で、ボールを受ける前の10秒からボールを受けたあとの10秒までを時間指定してクリップし、ビデオ編集ルームにてプレイヤーに発問しながらコーチングすることにより、戦術行動の大きな変化が見られた。

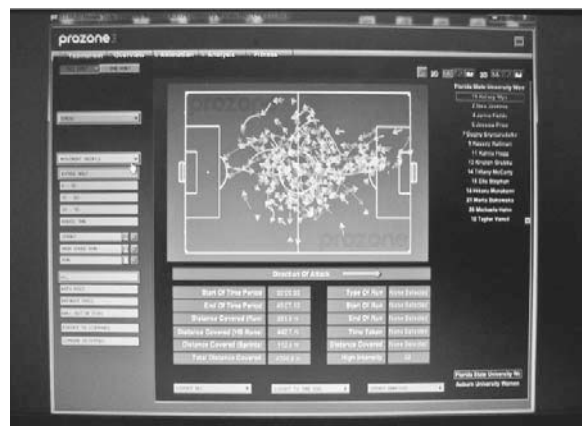


Animation

(d) Analysis

全ての戦術行動について、スタート地点とエンド地点を矢印で表した図で分析をすることができる。

このProzoneの情報をうまく活用することによって、2011シーズンのポゼッションスタイルのプレーを発展させることができ、統計的分析は、チーム・個人の戦術行動を改善することができたとヘッドコーチMark氏は、述べている。テクニカルスタッフの中で、ディスカッションになる



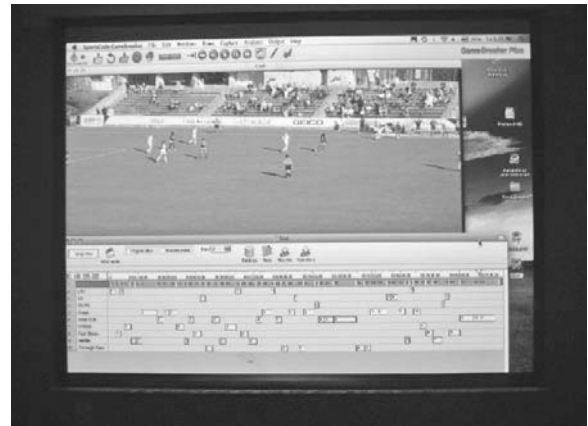
Analysis

のは、この莫大なデータ量の統計的分析の中で、何をチーム・プレイヤーに見せていくのかという点である。しかし、データだけを用いてもサッカーの試合内容の改善には、結ばない。数字のマジックにとらわれてサッカーの本質を見失うことにもなりかねない。例えば、パスの成功数を見ていった時に、一見して成功率の高いプレイヤーがいる。その数字だけを見て選手を評価したとしても、攻撃に

有効なパスをあるいは、ゴールを試みるパスをほとんど出していないのでは、評価にならない。すなわち、コーチの主観的な判断力、分析力を向上させていくと同時に、その裏付けとなる客観的統計分析をミックスさせていくことによって、この分析ソフトが効果を発揮し、コーチの指導力向上につながり、チームの個人のパフォーマンス向上につながっていくのである。

## 2) Gamebreaker Sportscode

自チームの分析、対戦チームの分析には、このGamebreaker Sportscodeを使用している。この分析の最大の利点は、即座に分類できるということである。FSUでは、通常試合後すぐに、テクニカルスタッフが、試合の映像を見ながら戦術行動のチェックを行う。その際に、ヘッドコーチを中心にクリップシーンを要求していく。90分のゲームを見終わったあとには、シーンのほとんどがクリップできているということになる。これは、情報をいかに迅速に分析し、フィードバックするかに関して最大の利点である。



Gamebreaker Sportscode

FSUで、クリップする項目は、以下の通りである。

- ・アタッキング
- ・アタッキングチャンス
- ・ポゼッション
- ・アタッキングセットピース
- ・アタッキングCK
- ・スローイン
- ・得点
- ・ディフェンディング
- ・相手チームのチャンス
- ・ディフェンディングセットピース
- ・ディフェンディングCK
- ・ディフェンスの形
- ・バックライン
- ・50/50
- ・失点

これらの項目について、クリップ範囲を調整しながら、編集することが可能である。

編集したビデオは、チーム、グループ、個人にフィードバックする事ができ、プレーヤーの戦術理解を深めるとともに、チーム力の向上につながる。また、数試合



の映像をまとめることも容易にできるので、スカウティングへの活用も非常に効果が大きい。

即座のフィードバックが可能であるので、試合のハーフタイムにフォーカスポイントをクリップし、後半に向けてのポイント映像で指示することも可能である。

オフシーズンにおいては、スタッフミーティングにおいて戦術共通理解を図るための攻撃守備におけるトピックを選定し、このトピック別に2011シーズンのすべてのゲームより映像をクリップし、編集した。このトピックごとの編集映像をトレーニングの前に20分間使用し、クラスルームにおいて、全員で問答ディスカッションし、共通理解を図った上で、フィールドトレーニングを行った。これは、非常に効果があった。

### ③GPSを利用した戦術行動分析

FSU地理学教授小林哲郎氏とGPSを利用した戦術行動分析の実用化を行っている。GPSは、Global Positioning Systemの略称名で衛星測位システム（地球上の現在地を測定するためのシステム）のことを指す。日常生活では、カーナビゲーションセキュリティ等に利用されている。また、スポーツ分野においては、登山、パラグライディングやパラシュージングに利用されている。

USにおいては、GPSをサッカーチームのゲーム分析の一考察に用いているが、今までは、主にフィジカル面での分析に利用されている。FSUでは、2011シーズンのフロリダ大学戦のみ利用し、この時は、フィジカル面のスピード分析、移動距離分析のみであった。小林氏は、地理学が専門でなかでも、GPSを使用した行動分析が専門である。小林氏とのミーティングでは、GPSモニターをどのように装着するかという点においての問題が残っているが、サッカーフィールドの測位データを元に、プレイヤーの戦術行動分析を以下のような狙いを持って実用化を進めている。

- ・チームユニットの距離（プレイヤー間の距離）
- ・攻撃ユニットの形の変化（攻撃に関わる主要プレイヤー FW、アタッキングMF）
- ・MFユニットの形の変化（中盤のプレイヤーの）
- ・守備ユニットの形の変化（守備的MF、バックライン）
- ・チームのトップと最終ラインの距離

これらの情報を時系列でグラフ化することによって、チームにおける何を、誰が、どこで、どのように改善することによって、チームの戦術行動をより発展させる事ができるかを分析し、プレイヤーへのフィードバックに利用しようというものである。

現在は、実験段階として、レフェリーに装着してもらい、審判行動分析を行った。ゲーム内容にもよるが、そのレフェリーのフィールドカバー状況を時系列で表し、行動分析を行うとそのレフェリーの観るポイント、すなわち、アングルをフィードバックする事ができるので、よりよい判断を行うためのポジショニングに言及することができる。もちろん、ボールの場所を特定できないため、VTRとの併用にはなるが、実用できることを検証した。

またさらに、GPS装置を使用出来なくとも、複数のカメラで試合を撮影すること

により位置情報データを取得し、座標軸を定めることにより、同様の分析をすすめることができる。この両方向での検討を進め、測位データの位置情報をベースに、戦術行動分析を進めていく。

④ ストレngth&コンディショニング

1) ストレngthについて

ストレngthトレーニングメニューについては、ストレngth&コンディショニングコーチが作成する。実施する内容に関しては、ピリオダイゼーションによって、異なってくる。基本的には、オフシーズン、プレシーズン、インシーズンに分け、それぞれの期分けによって、メニューをプランニングする。

プレシーズンにおいては、トラック、ターフフィールドを使用する内容と1度におよそ100人が同時に実施できるウェイトルームを使用する内容がある。プレシーズンにおけるトラック、ターフフィールドを使用してのトレーニングのメニューは以下の通りである。

Week 1

<u>Running Mechanics</u>	
ankle flips	1-leg A cycle (right and left)
ankling	1-leg A cycle double (R and L)
A skip	Stride out run 40 yards, build up 80%
B skip	
straight leg shuffle	<all done 2x in 20 yard increments>

<u>MONDAY : SPEED : TRACK</u>			
1	Running mechanics warm up		
		<u>TIME</u>	<u>REST</u>
2	4 × 100	:15	1 : 00
	6 × 60	:09	:45
	8 × 40	:06	:30
3	Cool Down		

<u>TUESDAY : CHANGE OF DIRECTION : TURF</u>	
1	4-cone warm up w/speed ladder
2	Simple Cuts (135°, 90°, 45° angles)
3	Pattern runs (spaced in 5yd increments) ◆sprint/side shuffle/carioca/back pedal
4	L-drill timed

<u>WEDNESDAY : AEROBIC CAPACITY : TRACK</u>			
1	General warm up		
		<u>TIME</u>	<u>REST</u>
2	6 × 400's		
	400m	1 : 05 – 1 : 25	2 : 00
	400m	1 : 10 – 1 : 30	2 : 15
	400m	1 : 15 – 1 : 35	2 : 30
	400m	1 : 20 – 1 : 40	2 : 45
	400m	1 : 25 – 1 : 45	3 : 00
	400m	1 : 30 – 1 : 50	FINISH

<u>THURSDAY : ACCELERATION : TURF ROOM</u>	
1	Plyometric and running mechanics warm up
2	Wall Drill march/single/double/triple
3	Starts push up/scramble up/kneeling start/ falling start
4	Competition Starts



<u>FRIDAY : METABOLIC CIRCUIT : TURF ROOM</u>	
1	General warm up
2	Circuit #1 :30 on :30 off, 3× thru each exercise slide board jump rope treadmill sprint @10mph bike sprint stairs (up, up/down, down on bottom stair) plank hold (front/R side/L side)

Week 2

<u>Running Mechanics</u>	
ankle flips	1-leg A cycle (right and left)
ankling	1-leg A cycle double (R and L)
A skip	Stride out run 40 yards, build up 80%
B skip	
straight leg shuffle	<all done 2× in 20 yard increments>

<u>MONDAY : SPEED : TRACK</u>			
1	Running mechanics warm up		
		<u>TIME</u>	<u>REST</u>
2	6 × 100	:15	1 : 00
	6 × 60	:09	:45
	8 × 40	:06	:30
3	Cool Down		

<u>TUESDAY : CHANGE OF DIRECTION : TURF</u>	
1	4-cone warm up w/speed ladder
2	Simple Cuts (135°, 90°, 45° angles)
3	5-10-5 timed with competition
4	1 × 300yd shuttle in : 65 or less

<u>WEDNESDAY : AEROBIC CAPACITY : TRACK</u>			
1	General warm up <cut times down from last week!!>		
	6 × 400's	<u>TIME</u>	<u>REST</u>
2	400m	1 : 05 – 1 : 25	3 : 00
	400m	1 : 10 – 1 : 30	3 : 00
	400m	1 : 15 – 1 : 35	3 : 00
	400m	1 : 20 – 1 : 40	3 : 00
	400m	1 : 25 – 1 : 45	3 : 00
	400m	1 : 30 – 1 : 50	

<u>THURSDAY : ACCELERATION : TURF ROOM</u>	
1	Plyometric and running mechanics warm up
2	Wall Drill march/single/double/triple
3	Run Rocket march/skip/run-4× each
4	Competition Starts



FRIDAY : METABOLIC CIRCUIT : TURF ROOM

- 1 General warm up
- 2 Circuit #2 :30/:30 4× thru each  
 KB swing  
 MB squat to throw  
 box jump  
 sand bell get up  
 100yd shuttle:20/:40

また、サッカーフィールドで行うトレーニングは、メデシンボールやチューブを使用して実施する。

Med Ball Exercises

8-12lbs

MB pushup

MB power push up

MB 1-arm push up

MB 1-arm alternating push up

MB slam

MB alternating slam

MB chest pass (partner)

MB 1-leg chest pass (partner)

MB side toss (partner)

MB squat to throw (straight up or forward to a partner)

MB underhand toss (straight up or backward overhead to partner)

MB lateral lunge

MB walking lunge

MB overhead walking lunge

MB rdl

MB 1-leg rdl

MB russian twist

MB toe touches

MB sit up throw (to partner/wall)

Stability Ball Exercises

hamstring curl

1-leg hamstring curl

sit ups

push ups

hand off

plank hold

roll out

Resistance Band Exercises

(type in "resistance band exercises" on youtube and you'll find plenty of examples)

squat to row

lunge to row



lunge to press  
 overhead squat  
 rotate (straight arms)  
 rotate and press  
 front delts/rear delts (bent over at the waist)

Mini Band Exercises

monster walk	}	around ankles	}	type in "mini band" exercises in youtube for more exam- ples
lateral walk				
forward walk				
backward walk				
march (wide)	}	around midsole of shose around knees		
crossover march				
leg extension (on all fours)				
clamshells				
hip bridge				

TRX exercises

reverse lunge	}	"TRX suspension trainers"
1-leg squat		
overhead squat		
squat		
push ups		
inverted row		
knee tucks		
pike ups		
split squat		

ストレングストレーニングの基本は、個別性の原則である。プレイヤー個々の必要な測定を行った上で、個に応じた内容を構築し、実施している。

2) コンディショニングについて

FSU女子サッカーチームは、Polar社製のチームポラールシステムを活用している。このチームポラールシステムは、プレイヤー全員が、試合、トレーニングのすべての活動において着用する。モニターは、ベルトを使用して胸部に装着し、トランスミッターによって電波を発信し、ストレングス&コンディショニングコーチのラップトップコンピューターに送信される。

ストレングス&コンディショニングコーチは、このラップトップコンピューターをフィールドに持参し、セッティングする。各プレイヤーのトレーニングロード、心拍数が即時に表示され、試合中、トレーニング中にテクニカルコーチにフィードバックされる。

チームポラールにおけるフィードバックされる基本評価についての設定は、以下のとおりである。

- 基本評価の設定について
  1. 安静時心拍数

2. 身長、体重、生年月日、性別
3. 最大心拍数
  - a. テストと競技における
4. 最大酸素摂取量
5. 各プレイヤーにモニターを割り当てる
  - a. 背番号とペアにする
  - b. オンラインモードを確認する
6. スポーツゾーンの測定「FSU値」
  - a. 最大 = 94 - 100%
  - b. ハード = 85 - 93%
  - c. モデラート = 75 - 84%
  - d. ライト = 60 - 74%
  - e. 特に軽く = 50 - 59%
7. トレーニング活動
  - a. ゲーム
  - b. トレーニング
  - c. フィットネス
  - d. それぞれのアクティビティ

これにより得られたデータは、システムに保存される。保存されたデータは、「トレーニングセッションログ」にまとめられる。このトレーニングセッションログより必要なデータを指定したプレイヤー、特定の活動などを選択すると、グラフによって、チェックすることが可能となる。コンプリートセッションタブからは、プレイヤーの最低、平均、最高心拍数、セッション全体のトレーニングロード、消費カロリー、継続時間を確認することができる。

・トレーニングレポートについて

試合及びトレーニングに於いて測定したデータを活用していく内容としては、以下の通りのものがある。

- ・プレイヤーの総合的なトレーニング負荷
- ・前半と後半でのトレーニング負荷の違い。(各ハーフのプレー時間が同等の場合)
- ・プレイヤーがしきい値を超えて費やす時間の量 (MHRの約88%)
- ・何人かのプレイヤーが、極めて高い能力を持ち、しきい値で続けると他のプレイヤーは、とても長いために続けることができない。
- ・1分の何%しきい値を超えて行っているのか。(これは、トレーニングに持ち越す)

何人かのプレイヤーのスプリングゲームでのトレーニングレポートを例として紹介する。

トレーニングセッションにおいて、運動強度を必要とするならば、継続時間ではなくプレイヤーのゲーム中のスポーツゾーンを見ることが重要である。例えば、上記のスプリングゲームでは、9 Kassey Kallmanは、しきい値を超えた前半と後半を組み合わせた数値が30%を費やしている。75分のトレーニングセッションがある

Training Session Report  
2/25/2012 - Game 1:29 PM-4:03 PM

	HR	Time in sport zones										Above threshold	Training load	Kcal
		Minimum	Average	Maximum	50-59	60-74	75-84	85-93	94-100					
2 Ines Jaurena Max HR: 195	02:19:27	79	144	190	00:28:12	00:33:05	00:41:20	00:36:40	00:00:10	00:11:05	257	1305		
Warm up 00:11:36-00:34:10	00:22:34	40 %	73 %	97 %	20.3 %	23.7 %	29.6 %	26.3 %	0.1 %	7.9 %	100.0 %	100.0 %		
First half 00:35:11-01:21:03	00:45:51	87	139	190	00:06:08	00:06:36	00:05:40	00:04:05	00:00:05	00:01:15	43	198		
Second half 01:37:35-02:24:15	00:46:40	44 %	71 %	97 %	27.1 %	29.3 %	25.1 %	18.1 %	0.4 %	5.5 %	16.7 %	15.2 %		
4 Jamia Fields Max HR: 197	02:29:43	113	158	184	00:00:33	00:10:18	00:16:15	00:18:40	00:00:05	00:07:15	121	511		
Warm up 00:11:36-00:34:10	00:22:34	57 %	81 %	94 %	1.2 %	22.5 %	35.4 %	40.7 %	0.2 %	15.8 %	47.1 %	39.2 %		
First half 00:35:11-01:21:03	00:45:51	105	153	180	00:01:10	00:12:10	00:19:25	00:13:55	00:00:00	00:02:35	111	493		
Second half 01:37:35-02:24:15	00:46:40	53 %	78 %	92 %	2.5 %	26.1 %	41.6 %	29.8 %	0.0 %	5.5 %	43.2 %	37.8 %		
9 Kassey Kallman Max HR: 201	02:30:35	49	147	229	00:27:39	00:37:20	00:47:50	00:32:50	00:04:04	00:16:29	292	1736		
Warm up 00:11:36-00:34:10	00:22:34	24 %	74 %	116 %	18.6 %	24.9 %	31.9 %	21.9 %	2.7 %	11.0 %	100.0 %	100.0 %		
First half 00:35:11-01:21:03	00:45:51	85	132	165	00:06:45	00:08:39	00:07:10	00:00:00	00:00:00	00:00:00	34	217		
Second half 01:37:35-02:24:15	00:46:40	43 %	67 %	83 %	29.9 %	38.4 %	31.7 %	0.0 %	0.0 %	0.0 %	11.6 %	12.5 %		
15 Tiana Brockway Max HR: 199	02:29:20	119	166	182	00:00:00	00:04:06	00:14:20	00:27:25	00:00:00	00:12:25	137	656		
Warm up 00:11:36-00:34:10	00:22:34	60 %	84 %	92 %	0.0 %	8.9 %	31.3 %	59.8 %	0.0 %	27.1 %	46.9 %	37.8 %		
First half 00:35:11-01:21:03	00:45:51	112	153	172	00:00:38	00:14:40	00:25:57	00:05:25	00:00:00	00:00:00	101	580		
Second half 01:37:35-02:24:15	00:46:40	56 %	77 %	87 %	1.4 %	31.4 %	55.6 %	11.6 %	0.0 %	0.0 %	34.6 %	33.4 %		
9 Kassey Kallman Max HR: 201	02:30:35	67	157	203	00:17:30	00:28:45	00:49:30	00:52:50	00:02:00	00:29:05	346	1914		
Warm up 00:11:36-00:34:10	00:22:34	33 %	78 %	100 %	11.6 %	19.1 %	32.9 %	35.1 %	1.3 %	19.3 %	100.0 %	100.0 %		
First half 00:35:11-01:21:03	00:45:51	87	153	181	00:02:16	00:05:20	00:09:43	00:05:15	00:00:00	00:01:15	55	274		
Second half 01:37:35-02:24:15	00:46:40	43 %	76 %	90 %	10.0 %	23.6 %	43.1 %	23.3 %	0.0 %	5.5 %	15.9 %	14.3 %		
15 Tiana Brockway Max HR: 199	02:29:20	125	169	188	00:00:00	00:05:33	00:14:05	00:26:13	00:00:00	00:15:13	142	659		
Warm up 00:11:36-00:34:10	00:22:34	62 %	84 %	93 %	0.0 %	12.1 %	30.7 %	57.2 %	0.0 %	33.2 %	41.0 %	34.4 %		
First half 00:35:11-01:21:03	00:45:51	122	165	187	00:00:00	00:06:45	00:20:45	00:19:10	00:00:00	00:09:55	133	647		
Second half 01:37:35-02:24:15	00:46:40	60 %	82 %	93 %	0.0 %	14.4 %	44.5 %	41.1 %	0.0 %	21.2 %	38.4 %	33.8 %		
15 Tiana Brockway Max HR: 199	02:29:20	81	163	200	00:20:25	00:21:50	00:22:55	00:48:30	00:35:40	01:12:20	418	1742		
Warm up 00:11:36-00:34:10	00:22:34	40 %	81 %	100 %	13.7 %	14.6 %	15.3 %	32.5 %	23.9 %	48.4 %	100.0 %	100.0 %		
First half 00:35:11-01:21:03	00:45:51	95	154	192	00:02:21	00:07:10	00:05:58	00:05:00	00:02:05	00:05:45	55	238		
Second half 01:37:35-02:24:15	00:46:40	47 %	77 %	96 %	10.5 %	31.7 %	26.5 %	22.1 %	9.2 %	25.5 %	13.2 %	13.7 %		
15 Tiana Brockway Max HR: 199	02:29:20	115	180	200	00:00:10	00:00:43	00:07:30	00:22:23	00:15:05	00:31:48	174	632		
Warm up 00:11:36-00:34:10	00:22:34	57 %	90 %	100 %	0.3 %	1.6 %	16.4 %	48.8 %	32.9 %	69.4 %	41.6 %	36.3 %		
First half 00:35:11-01:21:03	00:45:51	115	180	200	00:00:10	00:00:43	00:07:30	00:22:23	00:15:05	00:31:48	174	632		
Second half 01:37:35-02:24:15	00:46:40	57 %	90 %	100 %	0.3 %	1.6 %	16.4 %	48.8 %	32.9 %	69.4 %	41.6 %	36.3 %		



場合、このアスリートは、しきい値以上の時間を23分間過ごしたことになる。

FSUに於いては、ストレングス&コンディショニングコーチが通常、週の終わりに週間トレーニングレポートを作成する。ストレングス&コンディショニングコーチは、プレイヤーの週間トレーニング負荷を追跡し、週末に確認したトレーニング負荷に基づいて調整を行う。例えば、チームのトレーニング負荷の週ごとの平均が700前後だとした時、ある週末のトレーニング負荷の平均が900+で表示されたならば、ストレングス&コンディショニングコーチは、1週間のトレーニングの内容を確認しトレーニング負荷の調整を行うために必要なことを決定する。例えば、2回の非常にハードなゲームがあるとトレーニング負荷は、高くなる。また、FSUのロー、ミディアムのトレーニング負荷の日に、通常の週よりも負荷が高かった。というようなことを毎週チェックするとストレングス&コンディショニングコーチは、トレーニングの全体について、そして、個人について提案をすることができる。

ストレングス&コンディショニングコーチは、週平均のトレーニング負荷のチーム平均を持っている。トレーニング負荷は、個人ごとに無数の要因が異なる。

以下は、2012年スプリングシーズントレーニング、13週間の週間トレーニング負荷のチーム平均をもとに2人のプレイヤーの週間トレーニング負荷を比較した例である。

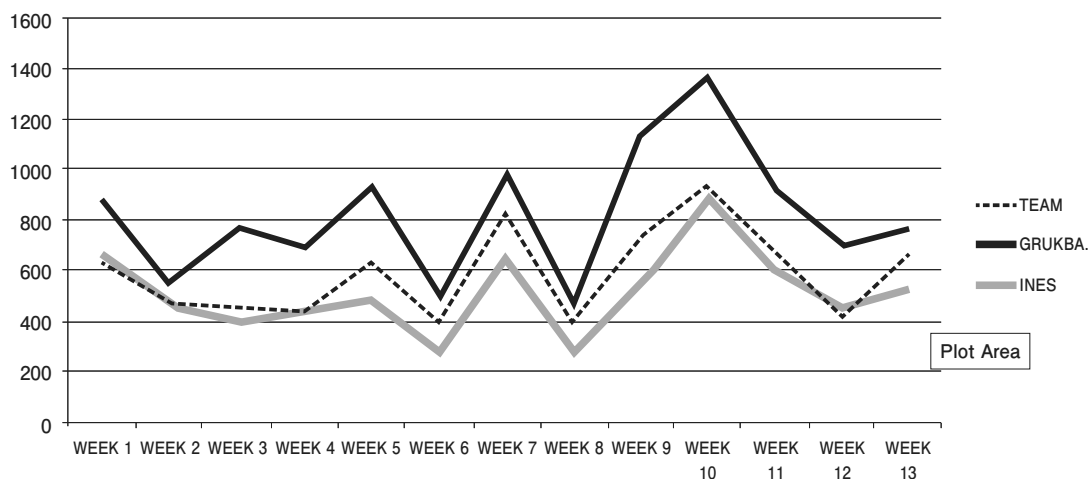
週ごとに起伏がある形であることに注意する。これは、プレイヤーが回復期間を持ち、ハードワークの期間に続いて再び、回復期間を持つことができる。これは、各プレイヤーがオーバートレーニングのポイントに達することなく進むことができることを確認できる。

52ページ折線グラフのGrukbaは、身長が180cm近くあり、筋量も豊富である。Inesは、身長が160cm程度で、特に心拍数のリカバリー能力が高い。2人は、同じ

SPRING 2012 TRAINING LOADS

	TEAM	GRUKBA	INES
WEEK 1	629	871	660
WEEK 2	492	559	473
WEEK 3	472	773	402
WEEK 4	445	696	465
WEEK 5	625	921	485
WEEK 6	398	495	291
WEEK 7	813	971	635
WEEK 8	408	469	281
WEEK 9	732	1142	554
WEEK 10	930	1358	882
WEEK 11	660	922	606
WEEK 12	433	702	442
WEEK 13	675	760	522

(I PICKED THESE TWO PLAYERS BECAUSE THEY DIDN'T MISS ANY TRAINING SESSIONS)  
 GRUBKA-CONSISTENILY ABOVE THE TEAM AVG  
 INES-CONSISTENILY BELOW THE TEAM AVG



トレーニング回数、内容でありながら、Grukbaは、平均の上方であり、Inesは、平均の下方である。これには、トレーニング負荷量というのは、身長、体重、最大心拍数などから計算式で数値化したものである。同じトレーニング回数、内容であっても、個人によって差異があるということになる。また、チームのトレーニング負荷の週平均が高くなったWEEK10においては、トレーニングメニューの変更を行った。

レギュラーシーズンにおいては、プレイヤーごとの出場時間が異なるために、トレーニング強度が個々によって異なってくる。特に、リザーブプレイヤーのトレーニング強度は、当然のことながら、低い数値になる。そこで、チームポラールシステムのデータをもとに、試合の翌日のトレーニングにおいて可能な限り、同様のコンディションに持っていくことが必要である。

表は、試合当日のチームポラールシステムのデータである。出場時間が少ないプレイヤーは、高強度のトレーニングを実施することになる。

チームポラールシステムは、トレーニング強度、負荷をコントロールすることに



表

	Mins	Load		Mins	Load		Mins	Load
Ines	90	257	Dagny	80	360	Jess	50	201
kassey	90	331	Katya	0	42	Grubka	7	77
Katie	60	270	Tori	80	314	T-Mac	73	311
Tiana	90	352	CC	10	136	Janice	75	323
Ella	10	128	Hikaru	25	105	Rae	0	71
Toni	90	348	Marta	25	78	Kelsey	90	218
Kara	0	52	JJ	0	42			
Natalie	0	64	Jamia	50	250			

よってトレーニング効果を最大限に発揮することとオーバートレーニングを確認し、トレーニング内容を状況に応じて、構築していくための指標となる。ストレングス&コンディショニングコーチとのリレーションシップは、トレーニング効果を最大限に発揮するためには、非常に重要である。



2011シーズン後半、ACCトーナメントで優勝したあと、疲労を残したまま、NCAAトーナメントを迎えることとなった。この際に、このチームポラールシステムを活用することにより、週単位のトレーニング負荷が平均よりも大幅に増加したこの時に、週のトレーニング負荷を調整し、コンディションを維持できたことは、我々コーチは、時として主観的判断に依存することが多いが、客観的判断に基づく資料を持つことによって、競技への好成績につながることを再認識した。

### ⑤チームビルディング

#### 1) Steve Shenbaum氏 Head of Communications Training, IMG Performance Institute

スティーブ・シェンバン氏は、IMGアカデミーのコミュニケーション・トレーニングのヘッドコーチである。スティーブ氏は、テレビや映画の俳優、コメディアンとして成功を収めた後に、プレゼンテーションスキル、社会的自信、ユーモアを持ったコミュニケーション、メディアトレーニングなどのパフォーマンスのキーとなる要素を指導するコーチとして転身し、全米トップクラスの指導者として、企業組織、NBA、NFLそしてNHLのドラフト1位指名選手のスピーチ、世界中の何千人もの若いアスリートを指導している。その内容は、正直さ、謙虚さ、そしてユーモアの重要性を説きながら、相互に作用するセミナーを基本として行っている。

スティーブ氏は、FSU主催のユース育成トレーニングキャンプに講師として参加し、チームキャンプでは、各チームに対して、チームビルディングのレクチャーを行い、全体会では、他人とのコミュニケーションをどのように行っていくのかを実

践した。私は、スティーブ氏が多忙な中お願いし、約1時間のミーティングを持つことができた。

## 2) スティーブ氏とのミーティング

人間は、皆同じだと思っているところから考え方を考えていくことをしなければならない。人間は、皆異なるキャラクターを持っていること。相手と自分は、違うのだということを認識し、理解することから始めていく。これが、チームビルディングの考え方。

チームビルディングの基本は、チーム全員がお互いを理解して心から笑うことが基本。その笑うということには、2つある。1つは、本当に笑う。2つめは、馬鹿にする笑い。

馬鹿にする笑いを絶対に許してはいけない。相手を尊重することのスタートである。

これを理解していく実践として「ユーモアの重要性」を説きながら進めている。なぜならば、素晴らしいユーモアは、全員に笑いをもたらすからである。

どのように相手を理解していくことを始めるのか。

スティーブ氏は、『コイン』の存在を説きながら、話を進めていく。『コイン』とは何か。それは、自分の夢であり、自分の大切にしているものである。この『コイン』を心のポケットに各自が入れている。まずは、自分の『コイン』を理解することが重要。自分の『コイン』を見つけることができれば、何事にも恐れることはない。なぜならば、自分の心の信じるものがあるのだから。

そして、次に相手の『コイン』を見つけていくこと。自分の『コイン』の大切さを理解しているから相手の『コイン』を見つける事が出来れば相手を理解することができる。相手が自分の『コイン』を理解してくれるように働きかける。そうして、お互いの『コイン』を理解することが出来れば、相手と自分が違うことが理解できる。

チーム全員が、各自の『コイン』とチームメイト全員の『コイン』を理解することが出来れば、何を発言しても馬鹿にしないでその発言を認めてさらに発展した発言が生まれてくる。これがいいチームであることの第一歩。一緒に笑うことができる。お互いに認めること。

指導者は、各選手の『コイン』を理解することが重要。

## 3) スティーブ氏の実践

### (a) 2人1組

お互いに「1・2・3」の数字を交互に言っていく。例えば、Aが「1」と言ったらBが、「2」Aが「3」次にBが「1」、Aが「2」Bが「3」これを続けていく。

次に1を拍手にする。そして、次に1を拍手、2を指を鳴らす。そして、最後に再び最初の数字を交互に言っていくものに戻す。

参加しているユース選手の表情を見ていると、次第に笑顔があふれていることに気づく。そして、上手く行かなかった時にお互いに励ますようになっていく。ともに喜び共に悔しがる。そして、最後に数字を言うものになった時、自然と相



手を思いやるようにアクションを行っていくようになった。

(b) 2人の立場を変える

スティーブ氏とユース選手の一人が模範で行う。最初は、スティーブ氏が、ユース選手に話しかけて、ユース選手が答えるという形で進められた。次に、スティーブ氏は、2人とも優しい口調で常に話すように実施する。そして、次は、スティーブ氏は、怒ったような口調で話し、ユース選手は、優しい口調で話す。さらに、お互いの役割を入れ替える。そして、スティーブ氏とユース選手の間にラインを引き、優しい口調側と怒ったような口調側と入れ替わりながら話を進めていく。

このユーモアのあるコミュニケーションアクションは、2つの異なるキャラクターを演じることによって、人は、違うのだということを理解させている。

このような、アクティビティを行うことによって、スティーブ氏は、何をコンセプトとして伝えようとしているのか。何かのきっかけによってテンションが変わる。これが、重要であるということ。

スティーブ氏は、終始笑顔で精力的に行っていた。子供たちの表情の変化を忘れることはできない。

⑥メンタルコンディショニング

1) Trevor Moawad氏 Director, IMG Performance Institute

(a)トレバー氏は、IMGパフォーマンス研究機関のディレクターであり、世界中で高い評価を受けているメンタルコンディショニングとピークパフォーマンス教育を専門としている。FSU、アラバマ州立大学（2011シーズン全米フットボールチャンピオン）、ジャクソンビル・ジャガーズ（NFL）そして、USサッカー協会などのメンタルコンディショニングのコンサルタントとして活躍している。

FSUにおいては、サッカー、フットボールなど、主要なスポーツチームのメンタルコンディショニングを行っている。女子サッカーチームには、プレシーズン中にFSUを訪れ、約1時間のレクチャーを行った。

(b)コミュニケーションとリーダーシップ

FSUのクラスルームにおいて、『コミュニケーションとリーダーシップ』というテーマで話は進められた。用意された内容は、『Reflections On Human Potential』という書籍からの文章を読みながら、プレイヤーの問答を行いながら、プレイヤーに対してコミュニケーションを取っていく。その中で、この文章より読み取れることを気づかせていながらコミュニケーションとは何かを獲得させていく。

次に、リーダーシップをテーマにしたDVDを全員が視聴する。これは、もちろんスポーツシーンのリーダーシップを問う内容であるが、そればかりではなく、自然界における同様のシーン。例えば、ペンギンの一群が氷の割れ目を飛んで反対岸に行こうとしているが、躊躇してなかなか前進できない。その中で、あるペンギンが意を決して飛び出し、成功すると他のペンギンたちが後に続き次々と飛



び出していくシーンの映像などがある。こういったところからリーダーシップの必要性をプレーヤーに考えさせていった。

トレバー氏は、終始笑顔で対応し、プレーヤーの意見をうまく引き出していたのが印象的だった。

ヘッドコーチのマーク氏は、シーズン中に1週間に1～2回電話で、トレバー氏とプレーヤーのメンタルコンディショニングについて連絡を取り合っているとのこと。

## 2) Alison Le Vine氏 IMG Performance Institute

### (a) Goal Setting

『真のチャンピオンは、いかなる状況であってもすべてのことを捧げ、決して諦めないことが他の人と違うところです。真のチャンピオンは、一生懸命取り組んで自分の夢を見失うことはありません。勝つためには、自分自身のゴールを定義する必要があります。そして、ここに描き続けます。あなたは、ゴールを定義したら、このことを信じ続けるのです。そして、あなたは達成します。私は、自分のゴールが困難で長い道程であろうと取り組んできました。私は、失望しない。』という話からスタートしたアリソン氏の講義。アリソン氏は、IMG Academyのメンタルコンディショニングコーチとして、選手に接している。

メンタルコンディショニングとは、『自分是可以できる。』という心の準備を持てるようにすることである。IMG Academyでのメンタルコンディショニングは、毎週実施している。内容に関しては、各個人の具体的なゴールセッティングと世界で活躍するプレーヤー、チームのコラムを準備し、そのコラムを読み取りながらディスカッションしていくことを主に実施している。

ゴールセッティングは、チームスポーツであれば、チーム用のゴールセッティングと個人用のゴールセッティングを行う。その方法は、大きなゴールをセッティングし、次に、そのゴールを達成するための身近なゴールをセッティングする。さらに、身近なゴールを達成するため必要な具体的なイメージを書きだしていく。例えば、サッカーの試合で得点を毎試合奪うというゴールをセッティングした。これでは、抽象的でどのように達成するのかが具体的にイメージできない。そこで、得点を奪うためには、ゲームにおけるどのような状況を達成したらできるのかを具体的にイメージする。ひとつには、どのようにフィニッシュをするのか。具体的には、常にフィニッシュのコースを2つ持つ。2つ持つためのコントロールをよくする。GKを観る。DFを観る。ボールを受ける前の準備をする。身体の向きを考える。などこのような具体的なイメージを考える。そうして、ポジティブな、小さい目標を立て、毎日行うこの3つを徹底すれば、実現できる。この心の持ち方をKeyとして行うことが大切である。

コラムの利用は、タフな状況下で考え方を複雑にしないで、シンプルにすることを身につけさせる。世界大会の決勝。決勝のフィールドに入場行進する自分がある。セレモニーが始まる。この時のあなたは、何を考えますか？どのような心ですか？ということ問いかける。プレーヤーが答える。という問答を繰り返し



ながら自分がまさしくそのフィールドに立っているかのように考えさせて、個々に気づかせていく。

プレイヤーは、集中力が必要なので、この集中力を身につけるためのエクササイズを行っている。これは、静かな状況下で行うこともあり、騒然とした中で行うこともある。どちらの状況下でも自分の力を最大限に発揮できる心の持ち方をしていくことが重要。

## ⑦ビジョントレーニング

### 1) IMG Academyとは、

IMG Academyは、フロリダ州の西南部ブラデントンという都市にあり、このIMG Academyには、野球、バスケットボール、アメリカンフットボール、ゴルフ、ラクロス、テニスそしてサッカーの7種目とPerformance Instituteというスピード&コンディショニング、メンタルコンディショニング、ビジョントレーニングなどを行う研究所がある。プレイヤーたちは、寮に住んでいる。テニスで日本のトップ選手として活躍している錦織圭選手は、ここでトレーニングしている。また、女子テニス選手伊達公子選手も同様にトレーニングをしている。

サッカーにおいては、U17USA男子代表が年間を通してトレーニングキャンプを行っている。IMG Academy内に学校を所有しており、このAcademyに通うプレイヤーたちは、全員この学校に通っている。全米でもトップクラスのユース育成施設である。

### 2) Vision Training

ビジョントレーニングは、目の筋持久力はもちろん脳と目で取り込んだイメージとの間のコミュニケーションを改善し、適切な運動信号をスピードアップする目を強化するプログラムである。基本的にビジョントレーニングは、プレイヤーが見て、考え、解釈し、判断し、反応し、より効率的に素早く動くことに役立つ。

ビジョントレーニング担当のDavid博士のレクチャーを受けたあと、実際にビジョントレーニングを行った。

IMGで行われているビジョントレーニングには、以下の内容がある。

- ・ Brock String（両眼の固定と奥行き知覚力）
- ・ Strobe Glasses（ストロボメガネ）
- ・ Flippers Visual（鋭敏さの調節）
- ・ Apperture Ruter（収束と発散）
- ・ Near Far（焦点スピード）
- ・ Tachistoscope（瞬時に読み取る）
- ・ Rotary Pursuit（回転する文字版から読み取る）
- ・ Concentration boards（スキャン力と認識力）
- ・ Dynaboard（目と手のコーディネーション）
- ・ Saccades（垂直方向と水平方向の目を動かすスピード）
- ・ 3Dによる複数物の認識

以下に内容の詳細を記す。

- Brock String（両眼の固定と奥行き知覚力）  
壁よりつながれた1本のロープ上に3色のボールがあり、ロープを両目の中心に持ってきて3色のボールを見る。これにより、本来は、1本のロープであるが、Xのように見えてくる。
- Strobe Glasses（ストロボメガネ）  
視覚が遮られるメガネでボールをキャッチする。
- Near Far（焦点スピード）  
壁に貼ってあるアルファベットと数字が横縦に記入されているシートと、手に持った同様のシートを、左から順番にそれぞれ目だけを動かして読みあげていくというトレーニング。これは、目を動かすスピードが鍛えられる。
- Tachistoscope（瞬時に読み取る）  
PCを使用して一定の時間内に画像を見て、その数字を書き出すというものである。1から11までのレベルがあり、レベルに応じて、見せる時間をコントロールすると拾う数字の数をコントロールする。私が行ったレベルは、6から7レベルで、見ることのできる時間は、0.3秒前後、拾う数字は、3から6字の内容であった。はじめのうちは、どうしても1点をフォーカスしてしまうため数字全体を拾うことが出来ず、せいぜい2文字から3文字であった。しかし、慣れてくると1点をフォーカスするのではなく、全体を両目で確認する事ができるようになり、次第に拾える数字が増えてきた。ビデオを見ながらゲーム分析を行う要領で、ボール中心に追いかけるのではなく、ボールを右か左のどちらかに置き、全体を観る。そうするとオフの選手の動きが見えてくるのと同じである。
- Rotary Pursuit（回転する文字盤から読み取る）  
回転する文字盤から2m離れて、カードに書かれたアルファベットと数字を文字盤から探し出し、読み上げていく。動くものから目で読み取っていく力を身につける。
- Concentration boards（スキャン力と認識力）  
左右に横5列縦15列ほどのマス目を作り、任意の場所に1から75までの数字が書いてあるボードを左右にセットする。これを、ある数字から増やしていくか減らしていくかということを行い何秒でできるかということ測定する。私は、左のボードの15からスタートして右が14、左が13というように減らしていくことを行った。最初は1文字ずつ探していくのを、ほとんどの人が行うが、トレーニングを重ねていくとブロック単位で数字を見ることができ（スキャンすることができるようになる）、認識できるようになる。このようにして、観る範囲を増やし、認識するスピードを速くするトレーニング。
- Dynaboard（目と手のコーディネーション）  
目と手のコーディネーションをトレーニングする。5重円にランプが付くようになっており、ランダムに点灯する数字を素早くタッチしていくものである。これで、上下左右のどのポジションが素早く見ることができ、またどのポジションが苦手かを見ることが出来る。私は、右斜め下が反応スピードが遅くこの場所のトレーニン

グが必要と指摘された。

- Saccades（垂直方向と水平方向の目を動かすスピード）

アルファベットと数字が横縦に記入されていて上下左右対称にセットされている。これを左から順番にそれぞれ目だけを動かして読みあげていくというトレーニングである。目を左右に動かして認識していくスピードを速くするトレーニング。

- 3Dによる複数物の認識

3Dメガネをかけ、映像の中に8個のテニスボールがある。この8個のボールの内、4個を追跡するトレーニングで、箱の中を8個のボールが動き続け、時間が終了したら、テニスボールがナンバリングされて、最初に指定されたボールのナンバーを答える。サッカー編のトレーニングは、4個のボールの内、2色2個ずつ指定されて、同様に指定されたボールナンバーを答える。これは、サッカーのゲーム状況下で味方と相手のユニフォームの色を瞬時に判断し、プレーを選択していくためのビジョントレーニングとして、効果が大きいと感じた。



ビジョントレーニングルームとビジョントレーニング担当のDavid氏



Concentration boards（スキャンカと認識力）

IMGでは、このような内容を1週間位2回から3回少なくとも20分。通常は、40分ほど行う。

#### ⑧ユース育成の理論、実践、議論

FSUでは、プロジェクト4.0と呼ばれ、年間を通してユース育成に関わっている。地域貢献活動の一環として、7歳から13歳までのユースプレーヤーに対して、FSUのフィールドを使用し、FSUサッカーチームのコーチングスタッフ、プレーヤーが中心となり、週1回年間30回のプログラムである。

トレーニング時間は、1時間30分で、年齢と個々のポテンシャルによってグルーピングされて、約15人の子供たちを一人のチーフコーチと学生サポートで、実施している。内容は、サッカーに必要な基本的なテクニック、タクティクス、ストレンクス&コンディショニングコーチによるスピード&アジリティー、スポーツマンシップを養うリーダーシップ養成など単にサッカー選手としてのトレーニングではなく、エリート人材育成を含めた指導を行っている。



私は、1年間をかけて、7歳から11歳のグループを担当し、実際にコーチングしながら子供の育成に関わった。日本の子どもと大きく異なる点は、こちらの発問に対して常に自分意見を述べることである。子供の成長に関わっていくためには、意見を述べた子供に対してさらに発問し、刺激を入れていくことが重要であるが、残念ながら、そこまでの語学スキルに乏しく心残り



である。しかし、語学力の不足している部分をトレーニング内容のオーガナイズに工夫をこらし、子供たちが考えなければ上手く行かないようなメニューを毎回構築し、実践した。回を重ねるごとに、子供たちもこちらの意図を理解し、様々なアイデアにチャレンジしてくるので非常に興味深かった。

USの子供たちのポテンシャルは高く、この年令での運動能力の高さに目を見張った。この子供たちはもちろんUSでのベンチマークではなく、フロリダ州でみる子供たちだけでもはるかにポテンシャルの高い子供たちが沢山いるので、US全土を考えるとUSスポーツ界の潜在的なポテンシャルの高さは、明らかに日本の比ではないことを実感した。

年間の指導を通して、FSUのコーチやプロジェクト4.0に関わっている保護者より、年代別のカリキュラムを構築して欲しいと依頼され、基本的な年間プログラムを立案した。

#### ⑨ トレーナーチームの傷害予防と怪我の対応

Robin Gibson氏 Director of Sports Medicine

FSUでは、ロビン氏が、メインアスレチックトレーナーとしてサッカーチームに帯同している。FSUのスポーツ医学部門は、アスレチックデパートメントの1階に設置されており、広さは、バスケットボールコート2面ほどの広さがあり、その中に各ATのオフィス、治療用のベッド約30台、コールタブ用のバス、温冷それぞれの小さいプール、リハビリテーション用の水流を調節できるプール等が設置されている。このルームでFSUの全てのスポーツチームのプレーヤーが治療やリハビリテーションを受けている。また、サッカーチームのオフィスにもアスレチックトレーナールームがあり、ここには、日常のトレーニングに必要な用具が完備されている。もちろん、治療用のベッドも4台セットされている。

ロビン氏は、トレーニング、試合の全てに帯同し、プレーヤーが万一怪我をした時には、すぐに対応できるようになっている。また、ドクターの判断が必要なきには、FSU専属のドクターに速やかに連絡し、X線やMRIなどの検査を受けられるようになっている。

シーズンを通して、ロビン氏の補助として、アスレチックトレーナーを学ぶ学生の現場として、サッカーチームには、4名の学生が帯同する。これらの学生アスレ



FSUスポーツ医学部門

チックトレーナーは、ロビン氏の指示を受け、各プレーヤーの傷害予防テーピングや水分補給準備などの準備、実行、後片付けを行っている。

ロビン氏とヘッドコーチは、常に連絡を取り合い、プレーヤーの状況を把握している。基本的には、プレーをするというのが前提で、(もちろん状況にもよるが)USの大学シーズンは、短いために速やかに復帰できるようストレンクス&コンディショニングコーチとの連携も含めてチーム・ビハインド・チームの構成は素晴らしい。

#### ⑩ スチューデントサービスの対応

##### 1) パーソナルディベロップメント John Lata氏とのミーティング

John Lata氏は、Florida State University Department of AthleticsのOffice of Student Services and Personal Developmentセクションの室長である。

ここでは、以下の5つをメインに行っている。

- (a) PERSONAL DEVELOPMENT
- (b) CAREER DEVELOPMENT
- (c) LEADERSHIP DEVELOPMENT
- (d) COMMUNITY DEVELOPMENT
- (e) STUDENT ATHLETE SERVICES

ここでは、(a)~(e)の項目について実施している。具体的には、カウンセリング、リーダーシップ、メディア対策、マナー教育、スポーツマンシップそしてキャリアについてなどを行っている。そして、学生にとって、リラックスできる場所を目指している。また、キャンパス・ライフを楽しませている。(ボーリング大会を実施するなど。) Jhon氏は、選手と信頼関係を築くために、自ら足を運んで、積極的に参加し、自分の目で見て確認している。



前提にあるのは、何よりも自分のいるFSU（フロリダ州立大学）が、大好きであるということ。

以下に(a)~(e)の詳細を記す。

(a)PERSONAL DEVELOPMENT

スポーツマンシップについては、プレイヤーは、見本となるべきである。それゆえ、FSUの選手にスポーツマンシップの大切さを話して、考え方を広げていく。（スタジアムの前には、スポーツマンシップの像がある。）映像を選手が作成し、スポーツマンシップを宣言する。（コミットメントする）

マナー教育やメディアに対しての話し方を学ばせている。

人との付き合い方や、アルコールなど、各部門の専門家に話してもらう。（毎年違う内容を行う。）

例を見せる。（ダウンロードする。）失敗例を見せて、学ばせる。

(b)CAREER DEVELOPMENT

キャリアセンターにて、選手生活が終わってから、セカンドキャリアとして、何をするのかを若い学年から、考えさせることに力を入れている。

トランスファーラブルスキル？を身につけさせる。人間関係など、今ある力を仕事に生かしていくためにはどのようにするか。

選手は、一度も働いたことがない。しかし、会社は、時間をマネジメントできるとして採用を考えている。

1社だけを見させるのではなく、オプションを持たせる。NCAAのルールを守りながら。

(c)LEADERSHIP DEVELOPMENT

リーダーシップのタイプを理解する。

D、I、S、C（頭文字）という、4つのクオリティーがある。

自分自身のタイプを知る。4つのタイプの何れなのか。

さまざまなゲームを行いながら、全員にリーダーを行わせる。まずは、同タイプの集団から。そして、徐々に違うタイプの中に入りながら、いろいろなリーダーのタイプがあることを知る。

性格を理解して、どのように対応すればよいか。

(d)COMMUNITY DEVELOPMENT

ボランティアで、コミュニティーサービスを行う。そこには、必ずマスコットを持っていき（サンタクロースのような人形。）写真を取ってきて、雑誌に紹介する。

チーム全員で行う。ゴミ拾いなど。

(e)STUDENT ATHLETE SERVICES

選手の価値を考える。



自治を考えさせる。

→自らの主張を考える。

トピックを使って、ディスカッションさせる。

親族が急に亡くなった場合のエアーチケットの手配なども行う。

2) リーダーシップと市民教育センター ディレクター Laura K, osteen, Ph. D氏とのミーティング

「全てのフロリダ州立大学の学生は、世界をポジティブに変える可能性を秘めています。我々の仕事は、それらを奨励し行うための準備をします。」ローラ氏の最初の言葉である。すなわち、このセンターでは、キャンパスにおいて、リーダーシップ教育、奉仕の機会、社会正義教育を行い、学生が責任ある市民と効果的なリーダーとして成功できるように力を与える原点なのである。



ローラ氏と話している間に自分自身が常にポジティブに物事を考えられるようになり、こころの中に少しずつ自信が身についていくように感じた。不思議な感覚であった。これは、ローラ氏の話し方、コミュニケーションの取り方、受け答え方がそうさせるのであろうとミーティングが終了してから実感した。

ローラ氏は、リーダーシップを育成していくために必要なプロセスは、サッカーと同じである。実際の試合の場面を想定しながらトレーニングを重ね、試合でその実力を発揮する。リーダーシップもまさに同じで、学生とコミュニケーションを取りながら、学生のアイデアを尊重しながら、実際のコミュニティーサービスを実施し、その生徒をリーダーとして運営していくのであると。

このリーダーシップと市民教育センターの使命は、責任ある市民と効果的なリーダーシップを学生に教育することである。そして将来、学生や卒業生は、責任ある市民と効果的なリーダーシップを発揮できるようになり、その才能を活かし、より公正で人道的な社会を創りだしていくことを世界で推進していけるようすること。学生や卒業生は、リーダーシップの洞察力や公共サービスの伝統を良く知っており、尊重している。彼らは、リーダーシップの進んで、機会を受け入れ、努力し、専門の、市民として、コミュニティー組織に積極的に参加し、公共サービスや信頼出来るポジションとして自分を提供し、コミュニティーや団体をポジティブに変化させていくことをビジョンとしている。

具体的な仕事の基本理念は、以下の4つの柱によって行われている。

(a)総合的な学習

(b)社会的正義

(c)共有するビジョンを達成するための誓約と尊重



(d)家族とユニット

以下に(a)～(d)の詳細を記す。

(a)総合的な学習

学習者のすべての側面に関与する。こころ、身体、精神  
心身ともに健全な仕事環境をサポートし提供する  
すべての特徴や他の才能を尊重し活用する

(b)社会的正義

ポジティブな変化を作り出すための機会を追求し展開する  
すべての文化を尊重し包括的な風潮を発展させる  
社会問題への意識を促進する環境を作り出す  
多様な経験や思考の重要性を認識する  
価値観や行動の社会モデル

(c)共有するビジョンを達成するための誓約と尊重

個人と組織の目標を達成させるためにお互いがサポートする  
他からの関与やアドバイスを求め続ける  
共有のビジョンを作り出し、継続的な改善を行うために連携する

(d)家族とユニット

他人の価値観や考えを尊重する  
有意義な関係の確立と養成を奨励する  
他人の強さ、良いところを探し、認識する  
快適な環境を作り出す  
他人の出来事や成功を祝福する

このような、理念を持って、学生の指導を行っている。

センターの活動に関しては、例えば、ビッグイベントとしては、年に1回数千人の学生が地域のためにボランティアとして活動する。そして、数千人の学生が少数単位のグループに分かれて交互にリーダーとなり、リーダーシップを発揮していく。通常は、クラス、セミナーに分かれて、25以上のプログラムを展開し、学生が、自分の視点を超えて、挑戦していく機会を作り出している。

地域貢献活動を通して、リーダーシップを経験していくことは、一流のアスリートとして重要な人間性の養成となり、このことが国民から応援される選手となり、未来を担う子供たちのプレーモデルとなっていくのではないだろうか。また、公共の前にたって、リーダーシップを発揮していく経験は、多くの観衆やメディアの前での立ち居振る舞いにつながっていき、すべての人びとや文化を尊重していく心を持つ人間となるのであろう。

FSUサッカーチームでは、ポテンシャルは高いもののリーダーシップを発揮する姿勢を見せない選手を改善するために、ヘッドコーチのマーク氏は、ローラ氏に依頼して、選手の潜在能力を引き出すことを行ったという。この時は、ローラ氏が行動テストを行い、その記録を元に指導を行った。具体的には、恵まれない子供たちと一緒に時間を過ごし、勉強をしたり遊んだりしながら子供の社会性を引き出していくことやホームレスに食事を提供すること、老年者家庭の家を掃除したりペンキ



を塗ったりするサービスを行い、地域貢献活動を通して、それぞれにリーダーとして活動する機会を与え、リーダーシップの潜在能力を引き出していったという。

### 3) Student Athlete Academic Support FSUサッカーチームアドバイザー Cathy Badger氏とのミーティング

アカデミックサポートとは、FSUのスポーツチームに所属しているアスレチック学生のみが受けられる学習サポートである。FSUサッカーチームのアカデミックサポートを担当しているCathy氏とミーティングを持った。



FSUを卒業するためには、120単位が必要で、最低3年生までに40%、4年生までに60%、5年目にかかる学生は、80%単位を取得することが必要である。

また、各学年における最低GPA（成績点の平均）が定められており、1年次は1.8、2年次は1.9、3年次は2.0となっている。成績は、A、B、Cと表記され、A = 4、B = 3、C = 2が基本で、時にA-やB+と評価される。この時は-0.25か+0.25されて評価となる。

FSUに入学すると、アスレチック学生は、アカデミックサポート担当者と面談を行う。自分の進みたい専門を視野に、その専門に必要な必修科目と選択科目を相談していく。授業時間については、その競技シーズンを考慮しながら、授業開講講座一覧を参考に決定していく。

アスレチック学生は、学習サポートとして、チューター制度が設置されている。チューターは、通常、高齢者や卓越した学識経験を有する大学院レベルの学生である。自分が受講する講座について、週に2回を基本として本人が望むならばそれ以上、チューターとともに個室で学ぶことができる。アスレチックセクションには、学習室も設置されていて、PCとプリンターを自由に使用することができる。

USのアスレチック学生は、学業とスポーツの両立を必死になって努力している。なぜならば、上記のように各学年においてのGPAが決められており、その成績を下回るとFSUで学ぶこと、プレーすることができなくなるからである。ただし、道が閉ざされるのではなく、GPAが上回れば、復帰することができるし、他の大学にトランスファー（転学）することもできる。もちろん、成績の良い学生が、よりよい大学にトランスファーすることもある。これに関しては、NCAAルールで詳細が規定されている。

#### ①NSCAA（全米サッカーコーチ協会）コンベンション

1月11日～15日までカンサスシティー・コンベンションセンターで実施された、NSCAA（全米サッカーコーチ協会）コンベンションに参加した。内容は、大きく分けて、3つあり、講義、実技、アワードである。参加者の総勢は、約3千人で、

全員が同じものに参加するのではなく、参加者が選択して参加する形式になっている。すなわち、事前にチェックして、自分が何に参加したいかを調べて、目的に合った内容に参加するという形式である。

私が参加したのは、主に、女子サッカーに関わるものとユース育成プログラムとしてのアカデミーコンセプトの内容である。

## 1) 女子サッカーに関わる講義

- (a)“Scouting for Women's National Team at the Women's World Cup”は、US・Soccerから参加したJanet Rayfield氏が主なスピーカーとして登壇し、2011ワールドカップの攻撃の傾向や守備の形をベースにワールドカップのスкауティングについて説明がなされた。

日本サッカー協会では、女子サッカーのオリンピック、ワールドカップ、U20、U17ワールドカップの主要な4大会について、2004年よりテクニカルスタディーグループを形成し、大会の分析、スカウティングを行ってきた。私は、2004年よりオリンピック2大会(2004年アテネ、2008年北京)、2007年ワールドカップ、U17ワールドカップ2大会(2008年ニュージーランド、2010年トリニダード・トバゴ)のテクニカルスタディーグループリーダーとしてテクニカルレポートを作成してきた。

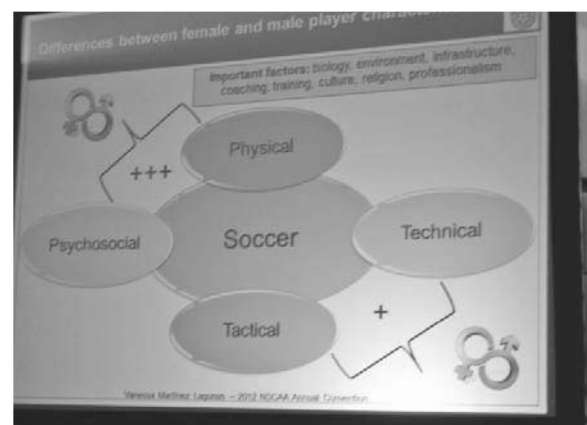
非常に興味深い内容であり、今後の分析の一考察に加えていきたい。

- (b)“Special considerations to Effectively Coach Female Soccer Players”は、FIFA Women's Soccer InstructorのVanessa Martinez Lagunas氏がスピーカーとして登壇した。内容は、主に4つに分かれてレクチャーが実施された。

最初に、女性に関連する具体的な特徴について。次に、これらの特徴について知っておかなければならない重要事項について。そして、女性プレーヤーをどのように伸ばしていくことができるか。最後に大きな成長をもたらすにはいつ何を行ったらよいのかという内容であった。

具体的な内容が、きめ細かにPPTで作成してあり、今後のユース育成や指導者養成講習会に非常に参考になるものが多かった。身体的特徴、メンタル面、テクニカル面、フィジカル面など多岐にわたり説明がなされていた。サッカーにおける傷害面での男女差で一番多いのがACL断裂である。これを含めた傷害予防アクティビティーとして、FIFA THE 11+というものがある。これに関しては、日本サッカー協会では、いち早く取り入れ、私の所属しているJFAアカデミー福島では、2010年より実施している。このFIFA THE 11+の詳細に関して、講義と実技の両方でこのコンベンションを行っていた。

- (c)“Moving Our Game Forward :

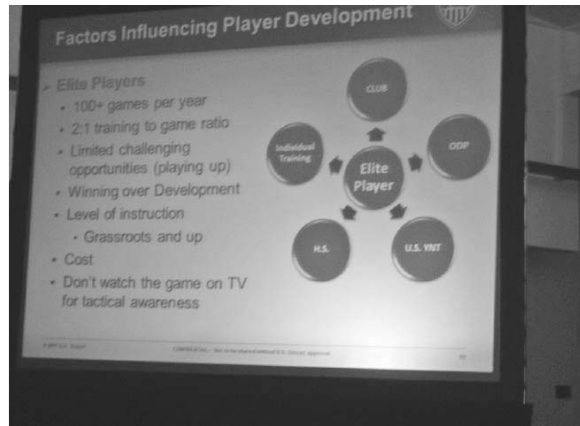


The U.S. Women's National Team Program's Role in Player Development”は、主なスピーカーに元US女子代表ヘッドコーチのApril Heinrichs氏 Technical Director, US Women's National teamがスピーカーとして登壇した。

U.S. Women's Soccerの2012年以降、どのようなビジョンを持ってアクションを起こしていくかということについて焦点を当てて、話の内容が構築されていた。

特に、今後20年間のビジョンとしてユース育成システムを誰が担当し、どのように行っていくのかを具体化した内容であった。モダンサッカーの現状を2011ワールドカップ決勝、USA対日本のゲームについて、Prozoneによる分析の1考察を具体例として紹介した。

2011年のワールドカップにおける日本の優勝は、世界の女子サッカー界に大きな衝撃を与えた。今まで、スピード&パワーが全盛だった女子サッカー界がよりテクニカルに、よりスピーディーに変革していく模範となるサッカーを展開したという報告をベースに10年後、20年後の女子サッカーを推測し、今までのフィジカル優先の代表プレーヤーの育成基準を見直し、テクニカルに優れたユースプレーヤーを育成して行かなければならない。世界のスタンダードを常に意識していかなければならないという前提のもと、ユースチームのテクニカル面に関しては、各練習の40分は、判断を加えたテクニクトレーニングを行い、スキルの習得に努める。そして、同時に、各ポジションの機能をマスターする。タクティクス面では、ポジションの具体的なトレーニングを一部もしくは全てにおいてプレッシャーを加えてトレーニングすると述べている。また、USAのストロングポイントを活かした、プレーシステムや攻撃、守備のコンセプトなども紹介された。



## 2) ユース育成の実技

実技セッションとしてU17US. Women's National Team監督のAlbertin Montoya氏が“Teaching Creative Play”と言うテーマで行った。内容は、テクニカルにフォーカスしたオーガナイズで、講義との関連性を実感した。USのビジョンの明確性を理解した。このAlbertin Montoya氏は、US女子サッカー界のなかでも非常に優秀な人材であるとFSUのヘッドコーチ、マーク氏は述べていた。

## 3) 世界のユース育成コンセプトとして、ヨーロッパプロフェッショナルクラブのアカデミーコンセプト

スコットランドの強豪Celtic FCアカデミーユースコーチのTommy McIntyre氏のアカデミーコンセプトとイングランドのManchester Cityアカデミーコンセプトの2カ国のヨー



ロップトップチームアカデミーがどのようなコンセプトでユース育成を行っているかというレクチャーに参加した。

どちらも、サッカーのテクニカル面はもちろんのこと人間性の育成に関しても力を注いでおり、今後のユース育成に関しての大きなヒントを得ることができた。



## ⑫ ナショナルチームトレーニングキャンプ視察

US女子代表チームのトレーニングキャンプの視察を行い、代表監督のピア氏、GKコーチのポール氏とディスカッションを行った。

今後の女子サッカーの方向性についてディスカッションでき、非常に有意義であった。

USナショナルチームトレーニングキャンプに視察を行ったのは、2012年4月で、日本でのキリンカップ・サッカー大会に参加した後のトレーニングキャンプであった。そのため、前述の大会での振り返りとオリンピックまでのプロセスの一環として、このキャンプが位置づけられていた。

まず、キリンカップでの日本、ブラジルとの対戦について、ポールGKコーチよりProzone 3を使用して、ゲーム分析のディスカッションを行った。Prozone 3では、各プレイヤーの動きに関して、プレイヤー間の距離をアニメーションとともに表示できるので、映像とともに、自チーム及び、相手チームのシェイプを確認していくことができる。これから分析していくことが可能になるのは、自チームが、(相手チームが) どのようなボールの動かし方をすると相手チーム(自チーム)のディフェンシブユニットが崩れるのか。ディフェンシブユニットは、全員がチェーン・リアクションと言って、チェーンで繋がれているように同時に移動することが重要であるが、誰が、どこが、どのように動くかを分析することによって、攻撃の(守備の)ポイントを明確にすることができる。

また、同様に攻撃のテンポをどのように創りあげていくのか。トランジションモメントは、どのようなアクションなのか。など、以降のトレーニングをプランニングする上で、有効な資料となる。

USでは、プレイヤーのコンディショニングを把握する上で、コーチの主観的な観察眼とPolar、GPSを使用した客観的データを併用している。FSUでも、チームポラールシステムを利用しているが、プレイヤーのコンディショニングを把握し、的確なトレーニング強度を示すには、参考になるデータである。

今回のキャンプでは、キリンカップでの分析を元にした、テクニカル、タクティカルフィードバックももちろんであるが、オリンピック3ヶ月前でもあり、フィジカルアップをメインフォーカスにしているということだった。したがって、ウェイトトレーニングも見学したが、かなりハードであり、内容を見ていると瞬発系の筋



力アップがメインのようであった。また、U16の男子選手とのゲームを5日に一度入れてあり、ボルトレーニング、フィジカルトレーニングでのチェックを含めて行っているようであった。

ピア監督との話では、今後の世界の女子サッカーのトレンドを見据えて、ワールドカップ後の世界サッカーの現状とオリンピックでのトレンドをディスカッションした。日本は、ワールドカップでの成果をベースにさらに自信をつけてチーム力が上がっているように感じた。しかし、USもオリンピックを目指して強化をしているし、USの良さを最大限発揮できるよう、今、準備しているとのこと。現在いるUS代表チームプレイヤーは、どうしてもUSの気質が強いようである。それを短期間で変えることは困難である。したがって、ストロングポイントをしっかりと伸ばし、準備するとのこと。オリンピック後は、更に女子サッカーがよりテクニカルによりスピーディーに変遷していくことが予想される。それに関しては、US育成プログラムですでに対応しているし、現に若いプレイヤーは、選択肢を多く持ったスキルフルなプレイヤーが育ってきている。次回のワールドカップ、オリンピックは、現US代表よりもレベルアップするだろう。という話をした。もちろん、日本の方向性やUSナショナルチームのトレーニングを観ての感想を含め、お互いに問答しながらの有意義な時間であった。

#### （4）研修成果の活用計画

日本女子サッカーのユース育成計画ビジョン策定

昨年行われたFIFA、AFCの各大会において、代表を筆頭に、U19代表、U16代表共に日本は好成績を収めています。日本サッカー協会が取り組んできた2000年からの女子プロジェクトの成果であり、そして地域の指導者の方々が情熱を持って取り組んできた成果と思います。しかし、この結果に喜んでばかりはいられません。世界は、すでにユース年代の育成と指導者の養成に多くの力を注いでいると思われまます。ここ、USサッカー協会は、昨年ワールドカップでの分析を元に、すでに20年後の世界の女子サッカー界を見据えて、ユース育成ビジョンを構築しているのです。

日本の女子サッカー界の現状は、確かに小さいころからボールに親しんでいるアドバンテージがあるとU19/U16吉田監督は言っていました。数年後には、このアドバンテージは無くなっていくでしょう。

私が、指導しているフロリダ州立大学（以下FSU）には、18歳のアイスランドの選手がいます。身長が190cm近くあり、テクニックに優れ、戦術眼もあり、持久力運動量に優れています。すでにアイスランドナショナルチームに選ばれています。8月よりFSUでプレーしていますが、アタッキングミッドフィールダーとして、チームの中心選手です。戦術行動理解力も高く、この数カ月でプレーが攻守において、伸びました。

また、USの選手ではU20代表のディフェンダーは、180cm近くあり、攻守にわたり関われるディフェンダーでパワー、スピード、テクニックに優れています。さらに、18歳のフレッシュマンですが、この選手も180cm近くあり、パワー、スピード、テクニックに優れ、ボランチとして登用してからタクティクスも伸びてきました。この選手は、アタッカーとしてもセンターディフェンダーとしても使えるでしょう。

これは、ほんの一例です。他の大学にもスピードがあり、テクニックのある選手、パワフルでアスリート系の選手など、ポテンシャルのある選手をたくさん見ることができました。

それは、日本の比ではないことを付け加えておきます。

USのナショナルチームを構成するのは、国が大きすぎて、真のユース育成には至っていないとFSU関係者は、話してくれます。しかし、これが、もしオーガナイズされたら…と考えると危機感ばかりが迫ってきます。

現在、FSUにおいて、週に1回ですが、U8～U10の子供たちを指導するプロジェクトがあります。この子供たちに、周りを観ること。動きながらプレーすること。相手との駆け引きをすることをオーガナイズに盛り込んでいくとすぐにできるようになります。

子供が変わるのは、すぐに変わります。大人は、なかなか変わりません。

USのコーチのほとんどの方が、今回のW-Cupの優勝を祝ってくれますが、私は、そのたびに私たちは、まだまだ沢山の事を学ばなければならないと言っています。USのコーチの方々も、日本のシステムを学ばなければならないと言っています。

今、大人（指導者）が変わろうとしています。そして、全ての国が、何故、日本がワールドチャンピオンになったのかを分析していることでしょう。

世界は、すでにユース年代の育成と指導者の養成に多くの力を注いでいるのです。すなわち、それ以上に私たちは、世界を分析し、その分析をもとに未来を見据えて、ユース育成、指導者養成に力を注がなければならないとUSの現状に触れながら考えている今日です。

そこで、ユース育成と指導者養成の2つの柱を10年後、20年後を見据えて、ビジョンを構築する。子供たちを育成していくためには、サッカー界だけではなく、行政、教育界、そして多種目の育成担当者とオリンピック、世界大会で活躍する年代から逆算して育てていく道筋、そして、そこに関わる指導者の養成を整備して行かなければならないでしょう。サッカーのテクニック、スキルを教えるプロセスだけではなく、世界の人々とコミュニケーションが取れるスキルを持つこと。リーダーとしての立ち居振る舞いができること。みずからが、自立してゴールセッティングを行い、チャンピオンへの長い道のりを歩んでいくメンタルタフネスを身に付けておくことが必要となってくるでしょう。

欧米人やアフリカ人と比較したフィジカル面でのポテンシャルは、永遠の課題となるでしょう。今回の研修において、USの黒人アスリートを指導する機会を得ることができました。日本では経験できないポテンシャルの高いプレーヤーをコーチする機会となりました。彼女たちのアスリートとしての潜在的な能力、そして、サッカーだけではなく、優れたコミュニケーション力、学習力。これらを兼ね備えたプレーヤーと世界を競って行かなければなりません。そうなった時に、日本のポテンシャルは何か高いのか。身体能力の差を埋めていく何かを見出し、日本の道を創りだして行かなければなりません。

私の現在のポジションは、JFAアカデミー福島という日本サッカー協会が2006年から立ち上げた新しいエリート人材育成を含めたプログラムのチーフコーチを務めています。



るとともに、ナショナルトレーニングセンター女子チーフコーチを兼ねています。

まずは、JFAアカデミー福島で、JFAプログラムを充実させ、13歳から18歳の多感な年代に今回の研修で学んだ、サッカーコーチング、ストレングス&コンディショニング、パーソナルディベロップメントに関して、現場にいるコーチとともに、議論を交わし、10年後、20年後の世界女子サッカーのトレンドを常を感じ取り、一貫指導を構築していくとともに、このJFAアカデミー福島の柱でもある中高一貫教育構想に関わっている行政、教育機関と協力体制をより強化し、パイロット的な存在としてのモデルケースを構築していく。

#### （5）その他

本研修を終了するにあたり、日本オリンピック委員会、日本サッカー協会にこの場をお借りしまして、御礼申し上げます。そして、1年間という貴重な時間をフロリダ州立大学で充実した研修ができましたこと、フロリダ州立大学女子サッカーチームヘッドコーチマーク氏、ならびに各関係者に御礼を申し上げます。

USスポーツを支えているのは、NCAAを中心とした大学スポーツが軸となっています。大学が軸になっているということは、単にスポーツだけを行っているのではなく、学問との連携がなされているということです。NCAA全体の予算は、イングランド・プレミアリーグの年間予算をはるかに凌ぐとされています。経済が底を打ち、不況の嵐が吹き荒れ、景気が一向に回復しない社会環境が、現代社会の状況です。そして、それはスポーツにも関わってきています。企業スポーツが激減し、世界を目指すアスリートが競技を続ける場を失うことさえあります。ユース育成に関しては、少子化、活動の場の激減など明るい傾向もありますが、暗い道のりもあります。

USでもFSUのアスレチックデパートメントは、大幅なバジェットカットが2012年実施されました。

他の大学も同様です。それでも、地域や卒業生を中心に大学をバックアップし、次代を担う人材育成に力を注いでいます。スポーツは、文化であり、こころのよりどころなのでしょう。そして、地域貢献活動も積極的に行っています。スポーツを文化として親しみ、そして、次代を担う人材育成にあらゆる視点から関わって行くこと。これは、日本の大学教育を含めたスポーツ文化の醸成に取り組んでいくとともに、青少年教育活動の軸を学習教育とスポーツ文化活動に広め、世界で活躍する人材を創出していくことが大切でしょう。

世界をスタンダードに取り組んでいくことは、人間としての違いを理解していかなければなりません。その違いを理解した上で、相手が何を考えているのか。自分が何を考えているのかを理解するためにコミュニケーションスキルを磨き、ディスカッションしていくことを必要としています。

そして、一競技内にとどまらず、競技の枠を超えて、お互いがポジティブにディスカッションしていくことが、日本が世界をリードするポジションに立てるのでしょう。そのために、リーダーシップ教育を含めた人材育成に皆さんで協力して、世界をスタンダードにしたユース育成プログラム、指導者養成プログラムの構築を具現化していきたいと考えます。





## 研修員報告〈セーリング 橋元 郷〉



平成23年度・短期派遣（セーリング）



### I. 研修題目

イギリスにおける主にユース世代（U-19）選手の育成システムと国際セーリング連盟の組織、次世代のコーチ育成法について

### II. 研修期間

平成23年9月1日～平成24年8月31日 1年間（2011～2012）

### III. 研修地及び日程

#### （1）主な研修先

- ・国際セーリング連盟 International Sailing Federation (ISAF) (Southampton)
- ・ロックリーウォータースポーツ Rockley Watersports (Poole)

#### （2）受け入れ関係者

- ・ Mr. Dan Jaspers (ISAF Training and Development Manager)
- ・ Mr. Richard Percy (Rockley Watersports Head Director)

#### （3）研修日程

- ①通常研修：2011年9月1日～2012年8月31日
- ②特別研修：2011年9月1日～11月15日 ISAFトレーニングスカラシップ  
2012年5月6日～21日 レーザーラジアル級世界選手権（ドイツ）  
（レーザーラジアル級ロンドンオリンピック日本代表選考大会視察）

### IV. 研修概要

#### （1）研修題目の細目

- ①イギリスにおけるユース世代（U-19）選手の育成について
  - 1) イギリスヨット協会のユース世代選手育成
  - 2) 日本との比較
- ②国際セーリング連盟の組織について
  - 1) 国際セーリング連盟の組織
- ③ISAFが推奨するコーチ育成に学ぶべきものについて
  - 1) 指導全般について
  - 2) 指導中の安全への配慮
- ④イギリスと日本の差異

## (2) 研修方法

- ①RYAを訪れると共に年次総会等に参加し、RYAが進めるイギリスでのユース世代の選手育成方法を学ぶ。
- ②ISAF内でインターンとして働きながら、その組織や運営法等を学ぶ。
- ③ISAFが主催するISAFトレーニングスカラシップに参加し、他の加盟国からの参加者と共に国際セーリング連盟が定めるガイドラインに則ったコーチング法を習得する。

## (3) 研修報告

一年間の研修を終えた今、研修期間を振り返りながら、以下に報告をまとめます。

### ①イギリスにおけるユース世代（U-19）選手の育成システムについて

本研修期間中に幾度かRYAの本部や支部を訪れる機会があり、その度にイギリスにおけるセーリングの実態や様々な情報をつかむことができた。ここではそのことを踏まえ、主にイギリスでのユース世代選手の育成環境について考える。

はじめに、RYAとはRoyal Yachting Associationの略で、日本語では英国王室ヨット協会と認識されている。セーリングを取り仕切るNFとしては世界最大級の組織であり、会員数は10万人にもものぼる。イギリス国内の人口が6,000万人あまりと日本の人口の半分程であることを鑑みれば、その規模の大きさに驚かされる。そして、言うまでもなくこのRYAは、イギリス国内のユース世代選手の育成について大きな役割を担っている。

イギリスのユース世代選手のほとんどは、各地のセーリングセンターやセーリングクラブに所属しながら日々の練習を積み、技術の向上に励んでいる。これについては日本の状況と同じであるが、イギリス内の民間セーリングセンターと日本のそれらについて考えるとき、決定的に異なる部分がある。それは、「国内NFが、自国の国内強化策と普及策に則り、セーリングセンターを公認しているか否かということ」である。

すなわちイギリスの場合はRYAが、イギリス内の民間セーリングセンターの公認を一手に担っており、RYA独自の審査基準をクリアしたセーリングセンターなどをRYA公認のセンターとして認め、広く世間に広報している。そして、現にイギリス国内のセーリングセンターの大多数が公認を受けており、公認を受けているか否かが大きな差を生んでいることに気がつく。つまり、RYAというマリンスポーツが盛んなイギリスで権威ある公の機関の公認があることで、技術指導や安全管理の面が担保され、セーリングに興味のある人々は安心してそのセンターのセーリングアクティビティに参加することができ、学校行事や地域行事で子どもたちを大勢参加させる場合にも、保護者や学校が参加を判断する際に大きな判断材料になるのである。

このように国を代表する公的な機関によって安全や安心が担保されていることやPRされているか否かは、スポーツを行う上で、また、スポーツの普及と強化を目指す際に欠くことのできない要素である。また、初心者やまだスポーツに没頭しき



れていないユース世代の選手を多く囲い込み、エリートを養成するための広く深い選手層を形成するための最重要条件であり、日本のセーリングスポーツ界にも必要な仕組みであると言える。

このようにイギリスでは、RYAの公認の有無でセンターの信用や人気が左右されるため、各地のセーリングセンターやセーリングクラブは公認の取得・維持に大変な関心と努力を払っているのである。そしてこのRYAから公認を得るためには全国で統一された以下のような審査や厳格な条件がある。

審査条件（例）

- ・組織体制・責任所在の明確化
- ・安全管理・リスクマネジメント
- ・指導法マニュアル
- ・インストラクター・指導者の資格
- ・設備・管理状態
- ・年次公認更新のための審査
- ・事故報告マニュアル
- ・公衆衛生
- ・チャイルド・プロテクション（未成年者保護）
- ・保険加入状況
- ・重大事故発生時の対応訓練
- ・法令遵守

など、その他のあらゆる項目に渡って詳細な条件や規定が決められており、一度公認を受けた後は、1年ごとにそれらの規定を遵守しているかの審査を受けなければ公認の更新は認められない。

上記審査条件中のRYAのインストラクター認定制度には、下位からアシスタント・インストラクター（AI）、デインギー・インストラクター（DI）、シニア・インストラクター（SI）と大きく分けて3段階が設定されている。それぞれの資格を得るためには、イギリス各地にあるRYA公認のセーリングセンターやウォーターアクティビティセンターで3日～5日間の講習を受け、公式認定員が資格取得を是とすれば認定される仕組みである。

認定に必要な技能や資格の例は、以下の通りである。

- ・16歳以上であること（DI、SIは18歳以上）
- ・RYAの定める規則と条件に同意し、遵守すること
- ・RYA公式認定員が十分と判断できるセーリング技術と知識を有していること
- ・2年以上インストラクターとして従事していること（上級資格取得時）



インストラクター講習を受ける候補生



イギリス国内に3,500カ所以上あるRYA公認のセーリングスクールの一つ

- ・ Valid first aid Certificate（一定時間以上の応急処置講習証書）
  - ・ RYA Safety boat Certificate（RYAの定めるモーターボート操縦訓練証書）など
- これらのインストラクター資格を取得した人は、すべてRYAの一元管理システムに身元や経歴、資格取得年月日、講習を受けたセンター、認定員名などが登録される。そして、このようにインストラクターやコーチを一元管理するこの利点は以下のようなものが挙げられる。

まず、NFであるRYAにとっての利点は、これによって、事務手続きが容易になること、散在しがちなインストラクターを的確にリアルタイムに把握すること、資格取得後の更新講習の管理などである。さらに、強化普及の側面を見ると、前述のように国内で統一された高水準の講習を受けたインストラクターを各地に擁することで、安全で質の高いセーリング体験をより多くの人に提供でき、将来の普及と強化につながることは容易に考えられる。

次に、公認講習を受け持つ民間のセーリングセンターは、そのセンターで公認講習を実施することで、受講者からの講習費を得ることができ、自前の公認員が参加し、資格取得希望者を判定することで、優秀なインストラクターを選別し、目を付けたインストラクターをいち早くそのセンターの職員としてスカウトすることができ、そのセンターの質の向上につなげることができるという利点がある。

最後に、資格取得者にとっては、これらの資格を取得することで、自らがセーリングインストラクターの職を得ようとする際に大きな宣伝材料になり、また上位資格の有無で給与や職役に大きな差が生まれるため、必死になって技術と知識を獲得し、上位資格の取得を目指すきっかけにもなるということが挙げられる。

ここまで見てきたように、イギリス内の民間のセーリングセンター、インストラクター、RYAは大きな相関関係にあり、三者が互いに利用し合うことでビジネスサイクルを形成している点は、日本との大きな違いであり、イギリスセーリング界が長年に渡って成長し続けている理由である。また、そのサイクルの中にユース世代の若いセーラーや初心者セーラーが置かれることで、必然的にセーラーの数も質も高い水準が保たれている。一見単純なシステムとサイクルであるが、これが見事



にユース世代のセーラーの育成の成功を決定的なものにしていることに気づいた。

一方で日本のユース世代のセーラーを取り巻く環境を見てみると、日本セーリング連盟（JSAF）に加盟する形で各地のヨットクラブやセーリングクラブが登録されておりJSAFとして大枠を定め普及や強化が行われてきた。そして、その大きな枠組みの中で指導者委員会や指導者講習などの機会

を用いて、指導技術の伝授・共有に務めてきているが、イギリスに比べその伝達の多くが明文化されていないことや体系的にまとめられていないことが多く、現場のすべての指導者や部活動顧問、さらに高校・大学の後輩達をほぼボランティアで指導するOBたちなどの末端まで行き渡っているかを考えると、必ずしも答えは是ではなかった。同様に、日本国内で厳密に統一された細かい安全管理の基準や手順、セーリングセンターに関する条件はほとんど無く、言うなれば各所で「その土地流」や「時代のトレンドによる体制」によってセーリングクラブの運営がなされてきており、その図式の上で普及や強化が行われてきたのがこれまでの実情であった。

そのことを裏付けるように、日本ではあまり数が無いが、イギリスではRYAをはじめ、相当数の出版元からセーリングに関する教本や図解テキストなどが発行されており、各地の各年代・各レベルのセーラーは、それぞれが求める情報に簡単に



RYA上級コーチと（中央：筆者）



数多くあるRYAが発行するテキストの一部



RYAの年次総会にてオリンピックキャンペーンポスターと筆者

アクセスすることができ、テキスト上ではあるが一流コーチや選手の指導を受けることができるのだ。

今回の研修を通じて、日本もイギリスのように、全国で統一された基準の元でコーチ・指導者の技術的公認制度を設けるとともに、セーリングセンターやヨットクラブにも公認・評価システムを導入することが、セーリングがスポーツとして、またレジャーとして成長し続ける一つの鍵であると感じた。

「公認が安心を産み、安心が人気を産み、人気は利益につながり、利益がスポーツの成長と人の改善を導き、公認へと循環する」というサイクルが目指される。

さらに、強化の面を詳しく見ると、このRYAの公認センターでより高いレベルを目指して練習を積むユース世代のセーラー達にあって、日本のユース世代にないものが、競技艇種の統一性と集中性である。すなわちイギリスのユース世代が主にターゲットとしている競技艇種は、それぞれ…

一人乗り種目	Topperクラス・Laser 4.7クラス・Laser Radialクラス
二人乗り種目	420クラス
ウインドサーフィン種目	Bic Techno 293クラス・RS：Xクラス

と、ごく少数の種目に収まっているのである。そして、これらの種目のすべては各種目別の世界選手権に直結し、Laser Radialクラス・420クラス・RS：Xクラスの3種目はユース世代の大会で最も権威のあるISAF Youth World Championshipの正式種目である。これはつまり、イギリス国内で広く普及し、最も競争が激しい種目が、そのまま世界大会や最高権威の大会の種目に採用されているということだ。一見当然のように思えることだが、残念ながら日本の現状は大きく異なっているのだ。

日本ではこれまで国体やインターハイなどの日本のユース世代のセーラーが目標にする大会などで競技種目として採用され、広く普及していた艇種はそれぞれ…

一人乗り種目	シーホッパー SR級、国体シングルハンダー級
二人乗り種目	FJ級、セーリングスピリッツ級
ウインドサーフィン種目	国体ウインドサーフィン級

というように、イギリスの主流艇とはまったく異なり、この中で世界選手権を開催しているのはFJ級のみで、日本のスタンダードと世界のスタンダードが大きくかけ離れていたのである。

そのため、日本の中ではトップレベルのユース選手であっても、競技種目の主流が異なる世界の舞台に出た途端に中位や下位に沈んでしまい、世界レベルのセーリング技術が日本で浸透しないという長らくの悩みの種であった。

そして、そのような世界基準から乖離している状況を打開しようと、日本セーリング連盟は、今年度から日本のユース世代の制式艇として一人乗り種目にLaser Radialクラスを、二人乗り種目に420クラスをそれぞれ採用した。この選択は日本



のユース世代のセーラーが確実に世界レベルに達するための大きな前進であり、イギリスでのこれら世界基準の艇種を選択していることの成功例を目にした私にとって非常に喜ばしいことであり、今後の日本のユース世代選手の活躍を期待したい。

## ②国際セーリング連盟の組織・運営法

本研修期間の後半では、International Sailing Federation（国際セーリング連盟・ISAF）においてインターンとして研修をした。

ISAFは、IOCやASOIFに加盟し、セーリングを統括するIFで、世界中のヨット、セーリング、ウインドサーフィン、カイトボードなどを統括競技種目とし、現時点で130ヶ国以上の加盟があり、各国のNFと連携を図りながら活動している。主な役割には、

- ・セーリングスポーツを世界的に広めること
- ・オリンピックセーリング種目のマネージメント
- ・セーリングレースルールと各規則の策定などを挙げている。

私は、このISAFで計約6ヶ月間インターンを行い、次に挙げる全部署を数週間ずつ回りながら研修を行った。その経験を元にここからは、それぞれの部署の役割と仕事内容などを説明する。

ISAF本部には5つの部署があり、25名程のスタッフが常勤して、年2回の全体総会時に招集される大小様々な委員会と評議会と協力しながら世界中のセーリングに関する業務を行っている。

### Administration（総務部門）

この部門はISAF総則、年次総会、セーラー資格登録管理、アンチドーピング、会計業務、人材育成、公式物販・出版物の管理、オリンピック関係業務などを行っている。このAdministration部門には、全世界の受付窓口としてありとあらゆる問い合わせや連絡などがあり、常に大変忙しい部署であった。さらに私がインターンを行っていた時期は、まさに2012年ロンドンオリンピック開催直前からオリンピック期間中でAdministration部門の業務は多忙を極めていた。当初は、オリンピックという大イベントの準備の内容は想像もつかなかったが、LOCOG（The London Organising Committee of the Olympic and Paralympic Games）などと協力しながら、ロンドンオリンピックのセーリング競技を一から作り上げていた。さらに、オリンピックイヤーのルール改正などの議論を含む年次総会やアンチドーピング関係の業務に携われたことで新しい情報や考えに触れることができ、今後のコーチング活動に大変有意義なインターンであった。

### Technical and Offshore（テクニカル兼外洋セーリング担当部門）

この部門は、セーリングスポーツには欠かせないボート、セール、ギア、ボードなどの検査やその他の装備の規則、または各艇種別のクラスルールについての業務などを担っている。さらには、外洋で行われる長距離レースやスピード記録、公式クラス認定についても担当している。この部署でのインターンは、ISAF本部内の



業務よりも他所に赴くことが多く、ボートを製造する工場やオリンピック会場などで船の計測を行ったり、レースの公式記録などを作成している現場にISAFのスタッフに同行したりと仕事量が多いながらも、セーリングに関する最先端の知識をその場その場で得ることができた。また、ロンドンオリンピックで大きく進化を遂げたレース中のボートトラッキングシステム（GPSなどにより艇団の位置を測定し、テレビなどの画面上に投映するシステム）を手がける映像会社との打ち合わせにも参加し、セーリングをより分かりやすく見せて楽しませるスポーツにしようというISAFの気概を感じ取ることができた。

#### Communication（広報兼メディア担当部門）

この部門は、主にISAFからの情報発信を一手に引き受けており、ホームページの作成や公式ビデオの制作などメディアに関してやISAFのスポンサー対応やマーケティング活動を担当している。私はこのインターン中にフランスで行われた世界選手権を訪ね、世界中のメディアに向けてセーリングを紹介するビデオを作成した。指導の面からは少し離れるが、最近ではTwitterやFacebookなどのソーシャルメディアの活用が非常に活発で、相互通行であり瞬間的に情報が広まるツールの活用が、スポーツを普及させファンを獲得するにあたり非常に重要な分野であると学ぶことができた。

#### Competition（競技会担当部門）

この部門は、世界中で行われるISAFが関係する大会時の公式役員の確保や役割の割り振り、成績の管理や世界ランキングの管理、さらには前述のユース世代最大の目標であるISAFユースチャンピオンシップのアスリート招待プログラムなどを担当している。私がこの部門へ配属されたのは、まさにロンドンオリンピック直前で、研修の内容はほとんどすべてがオリンピックに関するもので、世界レベルの大会を作っているまさにその作業に携わることができた。大規模な大会がどのようにして形作られているかということを知れたことは、指導者として大会に参加する者の視点から大変参考になった。

#### Training and Development（トレーニング兼成長戦略部門）

この部門は、私が最も長くインターンを行った部門であり、セーリングの技術指導に直接関わる部門である。主な業務は、IOCファンディングで行われるISAF Technical Courses for Coachesの開催の執り仕切り、さらには各国のセーリング初心者の学びを後押しするISAF Learn to Sail Training Programmeを企画したりと、世界各国のセーリングトレーニングを主導している。私は、この部門でのインターンで2012年にISAFが初めて企画したISAF Development Symposium（発展戦略シンポジウム）について担当した。このシンポジウムでは25の国と地域から代表のトレーニング強化担当者が集まり、次世代の全世界強化策について意見を交わし、ビジョンの共有を図った。このシンポジウムはこれからも毎年開かれる予定で、今後さらにIFの主導で各国の強化策の標準化が進められることになる。そして、研修先

のイギリス国内の指導者だけでなく、参加した世界各国のトップレベルの指導者と知り合えたこともインターン中に得られた大きな成果であった。

また、この部門が進めている世界各国のトレーニング教材を取り寄せて、世界共通のセーリングの教科書を作成する企画にも参加し、IFの持つ普及・強化策の考え方と様々な国のユニークなトレーニング教材を知ることができた。面白い練習メニューもあり、今後の指導に取り入れてゆきたいと考えている。

このインターン中、世界のセーリングスポーツを統括し、この競技の未来を決めるISAFの組織を直に見て、活動に参加できたことで、これからの世界のセーリング界が進んでゆく方向を確かめることができた。これらの経験や知識を元に日本のセーリングが世界に遅れを取らぬよう努めるとともに、知り合えた多くの人とのつながりを大切にしたい。



ISAFでのインターン中に参加したICCEコーチングフレームワークの発表イベントにて

### ③イギリス流コーチ育成に学ぶべきもの

ここからは、本研修期間中に参加したISAF Training Scholarshipで得られたイギリス流のコーチ育成について特に大切だと感じられたことを列挙していく。

#### 1) 指導全般について

イギリスでは、セーリングのトレーニングについては各地域のセーリングセンターやクラブが主体となり、全国で統一されたプログラムに沿って体系的で一貫した指導を行っている。そして、頭角を現した選手はNFが吸い上げ、フィットネストレーニングや食事管理、練習メニューの策定など徹底的に管理指導する体制を敷いている。また、ほめる文化が根強いイギリスらしく、目標が達成できると、練習中であってもすぐほめて、選手のモチベーション向上に抜かりが無い。さらにレベルを上げた選手には遠征費の補助や上級チームを示す目印を付与するなど相応のステータスが与えられ、賞賛を受ける。このように一貫性の取れた指導で、ほめて伸ばす方針を徹底している。

また、日本とは異なり、セーリングインストラクターやコーチのほぼすべてが職業コーチであり、同時に人気の職種であるため、競争原理が働き、イギリスには良質の指導者が揃っている。さらにボランティアなどとは異なり指導者を職業とする者には強い責任感が伴っていて、これもまた質のよい指導が提供される理由の一つである。

#### 2) 指導中の安全への配慮

イギリスで目にした練習風景で特に目についたことは、安全への配慮である。他



のスポーツと異なり、自然との関わりが深いセーリングの指導をする上で必要な安全管理の例を挙げる。

ライフジャケットの着用徹底、Kill Code（ボートのエンジン強制停止システム）の装備義務、応急処置の知識の保有、統一化された指導中のリスクマネジメント、レスキュー体制の確立、様々な手順確認書（マニュアル）の作成、地元レスキュー隊との合同訓練、海上でのサイン（合図）の全国統一など基本的なものであるが、日本ではあるようでない安全管理基準の統一がイギリスにはあった。最も大切で基本的な安全管理の面について、長年の経験と改訂により全国で統一された基準はイギリスセーリング界が誇る最大のポイントと言っても過言ではない。セーリングやウォータースポーツが安全で楽しいものであり続けるために、日本でも今一度見直しが必要な側面である。



子ども達のために徹底した安全が求められる

#### ④イギリスと日本の差異

ここでは本研修中に感じたセーリングやスポーツにおけるイギリスと日本の文化的・物理的な差を挙げる。

まず、最も強く感じたことはイギリスでのマリンスポーツ、アウトドア活動、セーリングに対する意識、関心、人気の高さである。日本と同じ島国であるが、日本より緯度が高いため平均気温も低く、冬の日照時間はとても短いにも関わらず、日本とは比にならない人気ぶりである。他のスポーツと異なり、自然との関わりが極端に大きいセーリングやマリンスポーツにとって、これらの条件は重大で、一見日本の方が明らかに有利に見える。しかし実際、イギリスでのマリンスポーツや海への人気には目を見張るものがある。

では、寒い海に浮かぶ島国で、マリンスポーツが人気である理由は何かと考えると、伝統、文化、制度、地理的条件、スターの存在の5つが挙げられる。

##### 1) 伝統

イギリスはセーリングスポーツ発祥の地であり、その伝統は現代に至るまで引き継がれている。もっとも象徴的なものはアメリカズカップの存在である。今でこそ「アメリカ」ズカップという名前が有名になり、アメリカでのヨットレースであると感じる人も多いかもしれないが、元々は、イギリス南



ロンドンオリンピック期間中のWeymouthビーチでレースのパブリックビューイング



部にあるワイト島という小島を1周するヨットレースで、第1回大会でアメリカ号が優勝したことから、今でもアメリカズカップと呼ばれているのである。この世界的なヨットレースは、実は世界で最も古くからあるスポーツトロフィーとして知られており、他のどんなスポーツ大会よりも歴史があるのである。このような伝統あるスポーツをイギリス人は大変誇りに思い、大切にしている。そのせいもあってか、イギリスでのセーリングスポーツの認知度は非常に高く、テレビや新聞などのマスメディアにも多く取り上げられ、これも人気を誇る理由の一つであると言える。

さらに、イギリスはこれまでのオリンピックのセーリング競技において、最も多くの金メダル数24個を獲得しており、世界有数のセーリング大国である。そのことは、地元開催のロンドンオリンピックの際にも大いに証明された。

## 2) 文化

日本では一時期、水辺活動などの名称で学校の授業の一環でヨットなどのウォータースポーツを取り入れる取り組みが話題になったが、残念ながら現在、その活動が全国的に大きく普及しているとは言えない。一方で、イギリスの比較的海や湖に近い学校では、授業の一部としてヨットセーリングが取り入れられており、学校終わりの日本の部活動のような課外活動はもちろんのこと、体育の授業の一環で2、3泊の宿泊を伴った形式でセーリングセンターを訪れ、ヨットやウォータースポーツを行う学校が少なくない。また、そのような学校活動でのヨットセーリングの体験がきっかけとなり、地元のセーリングクラブに入会して、セーリングを続ける子ども達や家族は多いという。

イギリス内すべての実情を調べることはできなかったが、多くの公立学校は一定の範囲において、どのような授業や活動を行うかの裁量権が校長や担当教師に与えられており、水辺に近い学校は、その中でウォータースポーツを取り入れることを決定しているのだという。日本でも私立学校や地域によって多少の授業科目や内容に違いはあるが、このような大胆な取り組みは、ほとんどあり得ない事柄で、セーリングに関わるものの1人として、このようなイギリスの例はうらやましい限りである。

私が直接関わった学校のセーリング体験の例を挙げると、中学生2クラス50名程が貸し切りバスで最寄りのセーリングセンターを訪れ、平日に宿泊を伴って3日間の日程でヨットやカヌーなどのウォータースポーツを実施するというプログラムであった。担任の教師は陸での行動や全体指揮などは行うが、海の上での活動はセーリングセンターのインストラクターに一任するという役割分けができていた。では、なぜこのように簡素な方式で50名もの中学生を管理できるのかと考えると、前述のRYA公認インストラクターであれば、応急処置法や安全管理の指導などを受けており、海での活動を任せて良いと判断できるレベルの技能を持っているからこそ可能なことで、学校教師とインストラクターの役割を明確に分けることで、責任の所在を明らかにするという理由も考えられる。

また、2012年3月3日付けの朝日新聞の「本当はやってみたいスポーツ」という人気調査によると、ヨットは全58の選択肢の中で第16位と、空手やサッカー、バド

ミントンなどよりも高い人気を有していることが分かる。この調査からも分かるように、日本でもヨットやウォータースポーツに関わりたいという潜在的な関心者は確かに存在する。しかし、その隠れている需要に対して、十分な機会の提供と周知活動ができていないという問題点も浮かび上がる。

これらの潜在的な興味や関心を上手くセーリングスポーツの普及につなげるために、イギリスの例に見られるように学校の授業の一部としてや部活動でのウォータースポーツ活動の導入を強く願ってやまない。



体育の授業でセーリングを選択した中学生達

(一部の中学校と高校は、部活動の1つとしてヨットを取り入れており、神奈川県などの一部の小学校では、クラス単位でヨットに乗る活動を取り入れた事例がある。)

次に、日本とイギリスでの外国との接し方の違いを挙げる。

日本と同じ島国であるが、EU圏内にあるため、また移民を受け入れた歴史もあるため、国家間や人種間の交流が大変盛んである。このことはセーリング文化にも影響しており、イギリス南東部からドーバー海峡を渡りフランスまで競うレースが開催されたり、近隣国のセーリングに関する情報が多く入ってきたりと魅力的な恩恵が数多くある。

また、子どもの頃からこうした国際交流や人種交流を経験しているため、イギリスのユース世代は、初めてのことに挑戦することに物怖じせず、あらゆる人とコミュニケーションをとることを厭わない特徴が広く見られる。こうしたことは、日本人ユース世代のセーラーが見習うべきイギリスの文化だと感じた。なぜなら、私がこれまで世界大会規模のレースに出場するユース選手に帯同し、海外を訪れる際、彼らはほぼ全員シャイな日本人の典型であることが多く、海外の選手とコミュニケーションをあまりとらなかつたり、海外選手の輪に入れなかつたりするシーンを多く目にした。海外レースで、より多くの選手やコーチなどと会話するということは、色々と有益な情報を交換できたり良きライバルを見つけたりする絶好のチャンスであるにも関わらずである。言葉の問題はあるだろうが、いずれにせよ、積極的な国際交流やコミュニケーションの精神を多くの若い選手に伝えていきたいと考えている。なぜなら、それが彼らのためになると信じているからだ。

### 3) 制度

イギリスのマリンスポーツを取り巻く制度環境の中で、私が感じた最も大きなものは、船を操縦する際に船舶免許が不要で、船の車検のような船舶検査も無いということである。

日本では、プレジャーボートやクルーザーヨットと呼ばれる大型のエンジン付き



ヨット、選手を指導する際に使用するゴムボートなどを船長として操縦するためには、小型船舶操縦免許という免許が必要であり、資格取得にはおおよそ5万円～10万円の講習代や検定料が掛かる。これは、マリンスポーツやレジャーに興味のある人がその世界に踏み出す際の大きなハードルであることは間違いなく、少なくとも気軽に入り込める世界ではないのが現状である。さらにエンジン付きの船を所有する場合、車と同じように船検を数年おきに受けなければならず、これも少なくない費用と労力がかかる。このような資格や検査が理由で、海や水辺から遠ざかる人は少なくなく、日本でマンリンレジャーが今ひとつ普及しきれない理由と言って良いだろう。

一方、操縦に資格の必要ないイギリスでは、様々なところでレンタルボートを借りて、簡単な説明さえ受ければ気軽にボートを操縦することも可能で、船検も無いため、やがて自らのボートを手に入れてからも船のメンテナンスさえ怠らなければ、自由気ままにマンリンレジャーを楽しむことができるのである。

このようにマリンスポーツやマンリンレジャーへの入り口が大きく開かれ、また手軽に参加でき続けられることから、イギリス国内にはおびただしい程のヨットや船があり、これもまた日本の状況とは比べ物にならない。国内の船の数が多ければ、中古の船なども多く出回り、船を所有する人もさらに増え、より多くの人々が海やマリンスポーツに関わることができるとともに、マリーナやヨットハーバーなどハードの施設も潤い、造船や修理の業界にも需要が生まれ、分母数が増えることで様々なものの価格も下がり、マリンスポーツの入り口がさらに広がるという好循環がここでも生じている。

#### 4) 地理的条件

イギリスは、日本より高緯度に位置し、前述したように平均気温は日本より低く、冬は日が短い。冬至の頃、日の出は8時を過ぎ15時台には真っ暗になる。一方で夏の間は日が長く、さらにサマータイム制も取り入れているため、特に夕方、屋外で活動できる時間が長くなる。そして、この暖かく日長い季節をイギリス人は有効に活用するのだ。私が研修期間の大半を過ごしたSouthamptonにあるヨットクラブでは、夏の間中、毎週木曜の夕方と日曜にクラブレースを実施し、仕事終わりの勤め人や学校終わりの子ども達が大勢、嬉々としてレースに参加していた。あるイギリス人曰く、「短い夏かもしれないが、短い夏だからこそ、屋外や海に出て、この国の夏を目一杯楽しむのさ。そのためには海に出てヨットに乗り、パブに行く方法が一番だろう？」とのことだった。このような考えを持つ人が多いことも、結果的にマンリンレジャーの人気につながっているのだと強く感じた。

次に挙げるのはヨットには欠かせない風のことである。

大西洋上に浮かび、高い山の無いイギリスでは常に風が吹いている。ヨットはなんと言っても風が吹いていなければ進むことはできないし、風が吹いていなければ、レースや競技が成立しない。風に頼る部分が非常に大きいセーリングの特性上、イギリスのように常に風が吹いているということは大きなプラス材料である。また日本では往々にして夏は風が弱く、ヨットセーラーにとっては、退屈な時間になるこ

とがあるが、それとは異なりイギリスでは夏でも良い風が吹き続け、一番良い季節にヨットに関わる人を飽きさせることは無い。また、大規模な国際レースや世界大会規模のレースなどは、風や気候の条件が整っている場所を開催地として選ぶため、この条件に当てはまるイギリスが開催地になることも多い。そのため、イギリスの人は、日本人より多くセーリングの大規模な大会に触れる機会や一流の選手のレースを観戦する機会をもち、そのこともまたセーリングの認知度向上や普及、ユース世代選手のモチベーション向上につながっているのである。

#### 5) スターの存在

イギリス出身の最も有名なセーラーの一人として、ベン・エイズリー (Ben Ainslie) 選手が真っ先に浮かび上がる。彼は、4度のオリンピックで金メダルを獲得していて、先のロンドンオリンピックでも1人乗り重量級のフィンクラスで金メダルを獲得している。この選手は、セーリング界だけでなくイギリス中で有名な人で、テレビコマーシャルなどにも出演し、ロンドンオリンピックの聖火リレーでは第1走者を務めるなど、社会的地位も高くイギリスセーリング界の紛れも無いスターなのである。このような大スターがスポーツ界に存在するということは、特に若い選手やユース世代の選手達がさらに高いレベルを目指す際に大きな目標となり、これもまた選手の競技力向上に一役を買っているのだ。

### (4) 研修成果の活用計画

一年間のイギリスでの研修を通して、日本では決して経験のできない大変貴重な体験を数多く得ることができた。中でもオリンピックという世界最大級のイベントをIFの内側から垣間見ることができたことと、日本のセーリングを取り巻く物事を日本の外側から他国と比較しながら見つめることができたことの2点については、本スポーツ指導者海外研修事業での研修に参加したからこそ得られた成果であったと言える。また、今回の研修でセーリング先進国であるイギリスの状況と日本のセーリングの現状との違いをよく確認し、イギリスのセーリング環境がどのようなものであるかということを確認できたことも大きな資料となった。

これからは得られた経験と知識をしっかりと振り返り、今とこれからの日本のセーリング界に必要な情報を提供できるよう、準備して発信していきたい。また、ユースの育成からオリンピック選手レベルまでの育成は時間がかかり長く大変な道のりであるが、イギリス流の指導法や育成法の中から日本に適したものや日本が目指すものを取り込むことができれば、日本セーリング界のさらなるレベル向上が見えると信じている。

末筆ながら、未熟な私に海外研修の機会を与えてくださり、研修を数多くの場面で支えてくださったJOC日本オリンピック委員会の皆様方、JSC日本スポーツ振興センター並びにJSCロンドン事務所の方々、JSAF日本セーリング連盟の皆様方に深く感謝いたします。

今後は、多くの方々のおかげで得られた経験や知識を少しでも日本のセーリング文化発展のために活かせるよう努力する所存です。ありがとうございました。





# 平成24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	
ボート												
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		榎塚正一									
自転車競技												
卓球										須賀健二		
相撲												
馬術									石黒健吉			
フェンシング			*藤沢義彦									
柔道	中村良三		重岡孝文		柏崎克彦			山下泰裕			細川伸二	
バドミントン				関根義雄							蘭 和真	
ライフル射撃	栗田俊昭		*香西俊輔					市村 忠				
剣道	巽 申直	志沢邦夫										
近代五種			富安一朗									
ラグビー				水谷 真								
カヌー		本田宗洋						福里修誠				
空手道			真野高一									西村誠司
アイスホッケー												
なぎなた	田中ミヤ子											
ホフスレー・リュージュ			市橋善行								鈴木省三	
野球												
武術太極拳												
トライアスロン												
バイアスロン												
合計	13	8	13	5	4	5	3	3	4	3	10	3

※合計数は延人数

\*=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	楠崎教子
		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	平成24	計
陸上		今村文男			山崎一彦		高岡寿成	柳澤 哲	杉林孝法	19
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	廣山 望	11
スキー			*工藤昌巳	佐々木耕司						12
テニス			谷澤英彦							7
ボート						中村さなえ				4
ボウリング*										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	橋口美穂	原田睦巳			*村田由香里	上村美揮			原 千華	18
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*									*笹本 睦	10
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 美穂				3
卓球							三原孝博		*梅村 礼	7
相撲										2
馬術										3
フェンシング*			岡崎直人						*和田武真	4
柔道	中村兼三	阿武教子			*井上康生			*塚田真希	*谷本歩実	22
バドミントン										3
ライフル射撃										7
剣道										3
近代五種										2
ラグビー										4
カヌー						上原茉莉		*栗本宣和		5
空手道										5
アイスホッケー										3
なぎなた										2
ホブスレー・リュージュ										4
野球										3
武術太極拳										4
トライアスロン										2
バイアスロン							小籬 操			2
合計	4	4	4	2	5	8	3	6	7	198

## 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	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	ネンリキ道場 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	藍物 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	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	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	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	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 ブイヨスキークラブ	フィンランドジャンプトレーニング内容指導法(ジュニア含む)
101	内田 孝男	8年短期	陸上競技	平成8年9月30日 ～平成9年9月25日	オーストラリア	オーストラリア 国立スポーツ研究所(AIS) キャンベラ	各種測定、トレーニングの研修 コーチングの実施研修
102	西野 真一	8年短期	テニス	平成8年10月31日 ～平成9年10月30日	アメリカ	ウィロントリーテニスクラブ他	アメリカのジュニア育成システムの環境医療とデータ的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 アルカッション市	アルカッションテニスクラブ	フランスの指導法と練習内容の把握、フランスシステムの把握、世界レベルのテニス研究、ヨーロッパテニスの研究
112	瀬尾 京子	9年短期 10年短期	体操	平成9年10月5日 ～平成11年10月4日	アメリカ オクラホマ州 オクラホマ市	Dynamo Gymnastics Club	アメリカでの体操競技における指導方法
113	本 博国	10年短期	ボクシング	平成10年9月8日 ～平成11年9月6日	ウズベキスタン タシケント市	"DINAMO"STADIUM PUSHKIN SQUARE 他	科学的トレーニング、指導法、栄養管理
114	持田 達人	10年短期	柔道	平成10年11月10日 ～平成11年10月31日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	フランスの国立スポーツ、体育研究所の指導体系
115	土江 寛裕	10年長期	陸上競技	平成11年1月15日 ～平成13年1月13日	オーストラリア シドニー・キャンベラ	NSW Institute of Sport, Australian Institute of Sport(AIS)	オリンピック地元開催に向けた強化体制と、競技力向上のためのトレーニング方法の習得
116	藤井 彌	11年長期	ライフル射撃	平成11年10月29日 ～平成13年10月27日	フランス パリ	フランス射撃協会	ジュニア期からの一貫指導システムの研究
117	菅野 範弘	11年短期	スキー(ジャンプ)	平成11年10月3日 ～平成12年10月2日	スロベニア ブレッド市 他	SLOVENIA SMUCARSKI KLUB TRIGLAV KRANJ	スロベニアにおけるスキージャンプの強化システム、トレーニング指導方法、転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 Skuterwald	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 恭子	14年短期	水泳	平成14年10月4日 ～平成15年9月30日	アメリカ ロサンゼルス	ミッションビエホ・ナダドーズ・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 美穂	16年短期	体操	平成16年11月28日 ～平成17年11月30日	オーストラリア ブリスベン	Moreton Bay College	ジュニア選手の育成、ナショナル強化選手 の指導方法、環境施設運営面等の研修 (Moreton Bay Collegeで研修)
151	山田 晃豊	16年短期	バレーボール	平成16年9月29日 ～平成19年9月2日	イタリア ラベンナ	イタリア女子バレーボール・ナショナル ユースチーム(CLUB ITALIA)	世界トップレベルのセリエAを中心に ヨーロッパトップリーグの視察と コーチング、チームプレーの研修
152	立花 美哉	17年長期	水泳 (シンクロナイズドスイミング)	平成17年10月13日 ～平成19年11月12日	アメリカ サンタクララ	Santa Clara Aquamaid Synchronized Swim Club	語学研修を主とし、シンクロの歴史の深い アメリカで指導を中心にスポーツマネジメン トを学ぶ
153	今村 文男	17年短期	陸上競技	平成17年9月9日 ～平成18年9月1日	イタリア サルツォ	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	パットキャッシュインターナショナル テニスアカデミー	ジュニアからプロ選手までの指導方法
158	松本 洋	18年短期	バレーボール	平成18年11月30日 ～平成18年12月27日	ブラジル リオデジャネイロ	Centro de desenvolvimento de Voleibol	ブラジルバレーボールの強化システムとス キル、プロフェッショナルリーグの現状につ いて
159	岡崎 直人	18年短期	フェンシング	平成18年11月20日 ～平成19年11月19日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	トレーニング方法全般の修得およびマネ 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 クレズフォンテーヌ	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 サザンブトン	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11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キングを構築する。
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8日 ～平成24年10月7日	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 (シンクロナイズドスイミング)	平成23年5月15日 ～平成24年5月14日	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6月1日	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	イギリス サザンブトン	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
184	笹本 睦	24年長期	レスリング	平成24年6月2日～ 平成26年6月1日帰国予定	ドイツ ミュンヘン	Sportinternat Schifferstadt	ヨーロッパにおけるレスリングのコーチングスキルの習得と語学習得とプロクラブの運営システム等。
185	梅村 礼	24年長期	卓球	平成24年6月27日～ 平成26年6月26日帰国予定	オーストリア ザルツブルグ	Werner Schlager Academy	欧州の強豪クラブにてヨーロッパの強化育成システムを学ぶ。
186	和田 武真	24年長期	フェンシング	平成24年7月25日～ 平成26年7月24日帰国予定	ハンガリー ブタペスト	Budapest Honved(旧軍隊チーム)	元ナショナルチームの所属クラブにてピギナーからトップ選手に対し指導を行いながら指導技術、マネジメントを学ぶ。
187	谷本 歩実	24年長期	柔道	平成24年3月31日～ 平成26年3月30日帰国予定	フランス パリ	フランス柔道連盟	欧州の強豪国の一つであるフランスにおいて、柔道指導法、強化システムの調査、研究及び周辺諸国の柔道事情を学ぶ。
188	杉林 孝法	24年短期	陸上競技	平成24年9月15日～ 平成25年9月14日帰国予定	スウェーデン ヨーテボリ	エルグリーテIS	世界トップレベルチーム及びコーチのもとでコーチングの研修を行うとともに語学研修を行う。
189	廣山 望	24年短期	サッカー	平成25年1月8日～ 平成26年1月7日帰国予定	スペイン マドリッド	RCDエスパニョール	欧州のプロクラブにおけるトップ、育成、普及各レベルのコーチングを学ぶ。また、ヨーロッパの指導者ライセンスを取得する。
190	原 千華	24年短期	体操(新体操)	平成24年11月1日～ 平成25年10月31日帰国予定	ベラルーシ ミンスク	National Center of Olympic Training in Rhythmic Gymnastics	ベラルーシのジュニア期の選手発掘・育成方法から、日本選手が国際試合で結果を残すための指導方法について学ぶ。

※平成25年3月現在



**スポーツ指導者海外研修事業  
平成24年度帰国者報告書**

発行日 平成25年3月31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

