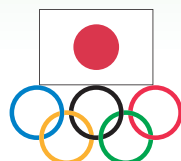
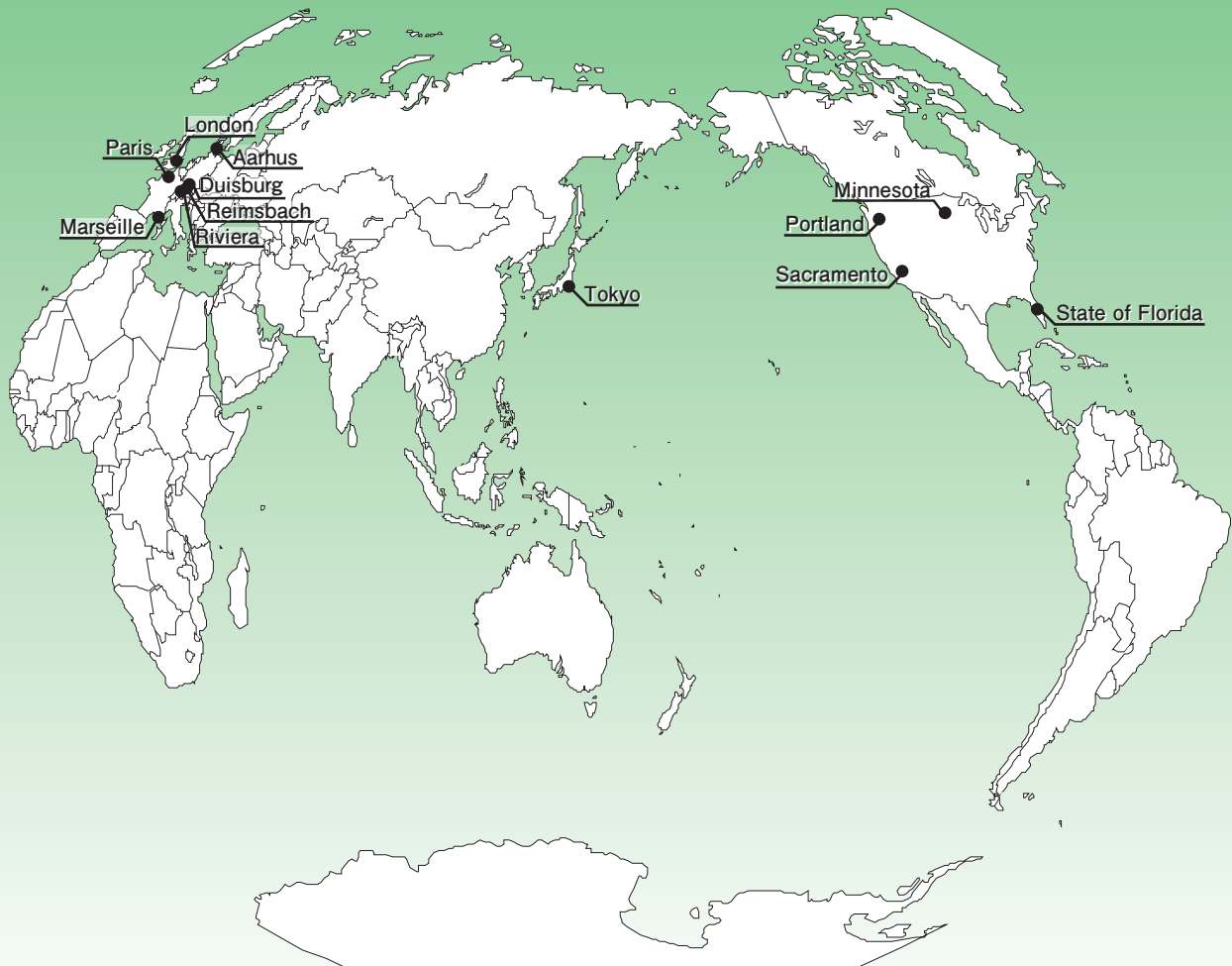


スポーツ指導者海外研修事業

平成27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27年度帰国者報告書目次

平成25年度長期派遣（2年）

大戸淳之介（ボート）.....	3
菅野幸一郎（バレーボール）.....	15
高橋 豊樹（ハンドボール）.....	37
福島 晋一（自転車）.....	59
小田島梨絵（自転車）.....	71

平成26年度短期派遣（1年）

谷川 聡（陸上競技）.....	91
山尾 光則（サッカー）.....	107
坂尾 美穂（サッカー）.....	125
土橋登志久（テニス）.....	145
大島 杏子（体操）.....	165
長良 将司（フェンシング）.....	183

○平成25年度 長期派遣（2年）5名

競技団体	(フリガナ) 氏名	研修項目	研修先	研修時期
1	ボート オオト ジュンノスケ 大戸淳之介	イギリスにおけるチームマネジメント、コーチング、コーチ育成プログラムを研修し、コーチ（イギリス認定）資格の取得を目指す。また、次世代育成方法を研修する。	イギリス (ロンドン)	平成25年9月14日 ～平成27年9月13日
2	バレーボール カンノ コウイチロウ 菅野幸一郎	バレーボールの指導法、世界レベルのチーム強化方法の研修	アメリカ (ミネソタ)	平成25年7月4日 ～平成27年4月27日
3	ハンドボール タカハシ トヨキ 高橋 豊樹	デンマークハンドボール界におけるジュニア育成・コーチ育成システムおよびその指導方法、強化システムについて研修する。また、コーチライセンスの習得を目指す。	デンマーク (オーフス)	平成25年8月17日 ～平成27年8月16日
4	自転車 フクシマ シンイチ 福島 晋一	チームマネジメント、コーチング、フランス語のブラッシュアップ、国際自転車競技連盟について、監督資格の取得	フランス (マルセイユ)	平成25年11月18日 ～平成27年11月17日
5	自転車 オダダ マリエ 小田島梨絵	地域チームの運営、ジュニア選手を含めたトレーニング方法、英語のスキルアップおよびイタリア語の習得	スイス (リビエラ)	平成25年8月2日 ～平成27年7月31日

○平成26年度 短期派遣（1年）6名

競技団体	(フリガナ) 氏名	研修項目	研修先	研修時期
1	陸上競技 タニガワ サトル 谷川 聡	トレーニング理論／トレーニングシステム／コーチング論	アメリカ (フロリダ)	平成26年7月30日 ～平成27年7月29日
2	サッカー ヤマノ ミツノリ 山尾 光則	トレーニング方法／ゲーム分析・ゲーム環境の調査等	ドイツ (ライムスパッハ)	平成26年9月10日 ～平成27年9月9日
3	サッカー サカエ ミチ穂 坂尾 美穂	プロクラブ育成プログラム／コーチング論／トレーニング方法／普及・強化育成システム	ドイツ (デュイスブルグ)	平成26年5月10日 ～平成27年6月7日
4	テニス ツチハシ シシサ 土橋登志久	プロ・ジュニアの育成・強化システム／コーチ育成システム／トレーニング方法／メンタルアプローチ／大会でのコーチング／日本との強化システムの違い／組織運営方法／著名な指導者の指導方法	フランス (パリ)	平成26年10月31日 ～平成27年10月23日
5	体操 オオシマ キョウコ 大島 杏子	ジュニア選手育成システム／指導方法／跳馬指導方法	アメリカ (サクラメント)	平成26年10月12日 ～平成27年10月11日
6	フェンシング ナガラ マサシ 長良 将司	ナショナルチーム技術指導／マネジメント方法	アメリカ (ポートランド)	平成26年7月27日 ～平成27年7月26日

研修員報告 〈ボート 大戸淳之介〉



平成25年度・長期派遣（ボート）



I. 研修題目

- ・イギリスにおけるチームマネジメント、コーチング、コーチ育成プログラムを学ぶ。
- ・イギリスにおけるボートの普及状況を確認し、次世代育成プログラムを調査する。

II. 研修期間

平成25年9月14日～平成27年9月13日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

イギリス・ロンドン Staines Boat Club

(2) 受入関係者

Mr. Dudley Fletcher (Staines Boat Club Junior Squad coach)

Mr. Jeremy Pollen (Staines Boat Club Captain)

(3) 研修日程

通常研修

Staines Boat Club 平成25年9月14日～平成27年9月13日

特別研修

- | | |
|----------|--|
| 平成26年3月 | National Junior Indoor Rowing Championships 観戦 |
| 平成26年4月 | The Boat Race (Cambridge Uni. 対 Oxford Uni.) 観戦 |
| 平成26年7月 | Henley Royal Regatta 観戦 |
| 平成26年8月 | Global Coach House (スコットランド・グラスゴー) 受講 |
| 平成26年10月 | British Rowing Championships 観戦 |
| 平成27年2月 | British Indoor Rowing Championships 観戦 |
| 平成27年3月 | フランス国立スポーツ体育研究所・INSEP (フランス・パリ) 施設見学 |
| 平成27年4月 | The Boat Race (Cambridge Uni. 対 Oxford Uni.) 観戦 |
| 平成27年7月 | Henley Royal Regatta 観戦 |
| 平成27年8月 | 世界ジュニア選手権 (ブラジル・リオデジャネイロ) 視察 |
| 平成27年8月 | Global Coach Conference (フィンランド・ビエルマキ) 受講 |
| 平成27年9月 | 世界選手権 (フランス・エギュベレット) 視察 |
| 平成27年9月 | オーストラリアスポーツ機構ヨーロップパトレーニングセンター AIS-ETC (イタリア・バレーゼ) 施設見学 |

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目と研修方法

①研修題目細目

- ・ イギリスのクラブマネジメントとコーチングの実情を体験し自身のスキル向上を目指す
- ・ イギリスにおけるコーチ育成プログラムを確認し、日本の育成システム構築への情報収集を行う
- ・ イギリスのボート競技の強さの礎となるものを見出し、日本のボート競技発展に役立つ情報を見出す

②研修方法

- ・ イギリス内にあるStaines Boat Clubに帯同し、クラブマネジメント及びジュニア育成手法を学ぶ
- ・ 国内の主要なレース会場に赴き、トップ選手の活動状況、コーチングの実態等を見学、さらに大会運営方法も可能な限り確認し、日本との相違点を見出し、今後、日本におけるボート競技の展望への一助となる情報収集を行う
- ・ 指導者育成セミナー等に参加し、どのような観点から指導者を育成しているのかを確認し、日本ボート界における指導者育成プログラム作成のきっかけを探る

V. 研修報告

(1) イギリスを選んだ理由

今回、イギリスを選んだ理由は2012年のロンドンオリンピック・ボート競技で4個の金メダルを含む9個ものメダルを獲得した理由がどういったことに起因しているのかを探りたかったこと、イギリス王室がパトロンとなり開催されるHenley Royal Regattaをはじめとする世界的にも有名なイギリス各地で行われるレースを観戦し、イギリスの強さを見だし、日本に還元できるものがあるのかを見つけ出したことからである。

(2) Staines Boat Clubの概要

今回通常研修で帯同したStaines Boat Clubは1858年に創立し、地域のローイングクラブとして地域住民に愛されているクラブである。所在地はロンドン・ヒースロー空港南西部約10キロにあり、テムズ川を利用しボートを漕いでいる。

在籍者は約100名程度で、その年齢層はとても幅広く、下は10歳から上は75歳くらいまでとバラエティに富んでいる。クラブは主にジュニア層の育成に力を入れており、40名ほどのジュニア選手が週



Staines Boat Club クラブハウス



4日（平日夕方2回、土日は早朝、昼前）の計6モーシヨンの練習に励んでいる。近年は特に女子ジュニア選手の活躍が目覚ましく、ナショナルチームの選考にも参加している選手がいる。ジュニア以外のシニア、マスターズのメンバーも積極的にレースに参加し、ただボートを楽しむだけではなく、きちんとそれぞれの目標を設定し、日々の練習を行っている。シニアにおいてはHenley Royal Regatta出場を目標としていた。過去にはナショナルチームレベルで活動する選手を輩出していたが現在は在籍していない。

このクラブは地域に根差し、どんな人たちでも楽しむことができるクラブである。

その大きな理由の一つに家族ぐるみでクラブに通っている人たちがとても多いことがある。子どもがボートを始めたのをきっかけにその親がボートを始める、親がボートをやっていた影響で子どもがボートを始めるなど、クラブハウスに家族全員が集まる姿を見る機会が多い。さらにその人たちが友達を連れて来ることで、また会員が増えるという事がしばしばあった。もともとクラブの会員で現在は地方の大学に通っており、里帰りついでに顔を出したという人も皆、我が家に帰ってくるような雰囲気を持っていた。

また別の事例として、クラブには右手に生まれつきの障害を持った方や右足が不自由な方が在籍していた。会員は皆、その方を障害者として隔てるのではなく、一緒に艇に乗ったり、一緒に陸上トレーニングをしたりと健常者と同じことを行っていた。日本では考えられない環境を皆、平然と受け入れ、時に彼女をサポートし、皆で助け合いながらボートを楽しんでいる。誰もが楽しみながらボート競技に携わることができる一つのコミュニティとしての運営がこのクラブの大きな特徴である。

（3）Staines Boat Clubの運営方法

そんなクラブの運営はすべてボランティアで成り立っている。クラブキャプテンを始め、安全委員、施設委員、普及・広報委員など多岐に渡る役割を年次総会にて決定し、皆で助け合いながら運営を行っている。会費は定額の月15ポンド（約2700円）と、イベントの際にメンバーから1～5ポンドほどの寄付を募りつつ資金繰りをしている。このイベントはクラブ運営費獲得の重要な役割を持っている。



クラブナイトの一場面

クラブでは毎月一回、クラブ会員の交流を行う事を目的としクラブナイトを開催している。その際にクラブ会員やその親によって手作りの料理やデザートがふるまわれる。その食事は一律5ポンドとなっており、この売り上げがクラブ会費となっている。またクラブ内ではバーカウンターで飲み物の販売も行われ、その売り上げもクラブの収入となる。このクラブナイトのテーマはその都度、季節に合ったものを選び、担当となっているメンバーの手作業で準備を行う。このクラブナイトには会員の友人、家

族などの参加も可能で、このパーティーをきっかけにコーチになったという人もいる。

また年数回、ダンスパーティーやディナーパーティーといった大掛かりなイベントを開催しており、その際には会員から寄付された商品をオークションとして売り出すなど、ユニークなアイデアを持ち寄って楽しみながら収益を生み出している。私が滞在していた期間中には、インドアローイングマシンでの24時間マラソンや、ボートのオリンピック選手を招いての200人規模のディナーパーティーなどのイベントを行った。



Staines Amateur Regattaゴール付近の観客席の様子

さらにクラブの敷地や施設を私立校や他クラブに貸し出し、使用料や艇置場代等の収入も確保している。現在は2016年に予定しているクラブハウス改築に向け、100万ポンド（約1億8,000万円）を集めることを目標とし、積極的に募金運動を行っている。

クラブ収益を確保するという観点において「レースを主催する」という事がイギリスでは一つの方法となっている。私が滞在していた地域はテムズ川南東部地区であったが、月に2回ほどの頻度でレースが開催されていた。その主催者はほとんどが単一クラブであり、レースのエントリー費、主催クラブが運営する売店、レースに対してのスポンサー料等も運営に欠かせない重要な収益となっている。Staines Boat Clubも、毎年7月最終土曜にStaines Amateur Regattaを開催し、約200レース、参加クルーは約250クルーという規模で運営していた。このレースはStaines地区の夏の風物詩となっており、川岸にはテントで販売されているビールを片手にレースを観戦する人たちが数多く見受けられ、その歓声がレースを盛り上げていた。さらに地域の機関誌にも取り上げられており、表彰式には市長も参加され、市長杯をかけたレースも執り行われる。このような地域一体型の運営方法はボートに限らずイギリス各地で見ることができた。

練習についても地域一体型という点は大きく関係している。

現在のクラブハウスは以前のものが60年以上前の火事によって焼け落ちた際に建てられた仮建てのものであるがゆえに、クラブ内で皆が練習するためのスペース確保が難しい。そのため、近隣学校の体育館を借りサーキットトレーニングを行ったり、近くの公園まで走りに行ったりと、クラブハウス内にとどまらず、地域にある施設を活用して練習メニューを組んでいた。地域への社会貢献という立ち位置をきちんと築いていくための市政交渉担当者もクラブ役員の中にいたことは印象的だった。

(4) Staines Boat Clubでの練習とコーチング

練習内容について、特に私が関与させてもらっていた10～14歳の子どもたちに対してはBritish Rowing（イギリスボート協会）から練習の限度回数が提示されていたため、週4回までとなっており、強度もそこまで強い負荷のかからないものをメニュー

として組むようにならっていた。そのためトレーニング内容もそこまで漕ぎこんだり追い込んだりという事をさせない状況で管理されている。

練習は時間で管理し、基本的に2時間という取り決めがされていた。そのため親がこの時間に合わせ、送り迎えをしている。コーチやクラブ役員はこの送り迎えの機会に親とのコミュニケーションを取り、子どもたちにあった出来事やレースの時間等をきちんと報告していた。



学校の体育館での冬季トレーニングの様子

乗艇練習は土日を主体に行っていた。春から夏にかけては日が暮れる時間が遅いため平日も可能であるが、秋から冬にかけては暗くなるのが早いため、平日の夕方は陸上トレーニングへと切り替わった。

陸上トレーニングは基本的に持久系の内容が多かった。時にはエルゴを使用し、時には学校の体育館で体操器具を利用するなど子どもたちが飽きない工夫が取り入れられていた。体幹トレーニングの重要性はかなり浸透しており、毎回の練習に組み込まれていた。特にウエイトトレーニングは行わず、サーキットトレーニングなどは積極的に取り入れられていた。

ボート技術習得の初期段階では、漕ぎの姿勢の確認、オールの基本軌道についてなど基本的な技術、クルーの協調性の確認、レースに向けた準備方法、艇の転覆時の対応方法など、日本でも行われている内容とほぼ変わらない。

しかし、クルー編成は少し特徴があった。子どもたちがボート競技以外にも水泳やサッカーなど他競技のクラブにも在籍していることもあり、その時練習に来たメンバーでクルー編成するという事が多かった。そのため、時には性別にとらわれず男女混合などのクルー編成を行うこともあった。またスweepについてはイギリス内でも成長期に乗せることは身体の発育にあまり良くないという事が認識されており、16歳頃になるまでは乗らせることが無かった。10～14歳のクルーは舵手付きクォドルプル、ダブルスカル、シングルスカルの三種目で主に練習を行った。それに対し、15歳以上となるとエイト、舵手なしクォドルプル、舵手なしペア、ダブルスカル、シングルスカルとほぼすべての種目に取り組み、スweep種目も入ってくるだけでなく舵手なしの艇が主流となっていた。

コーチングの中で、コーチは選手を「ほめる」ことを多用していた。良くできたことをしっかりとほめ、できていないことは、どうしてこうしていくことが良いのかの理由を説明し、きちんと選手に理解をさせていた。それは10歳くらいの子どものにも18歳にも変わらなかった。私自身、当初はほめることに慣れなかったが、ほめることで子どもたちにも笑顔が増え、次にやりたいことなどを自分から提案してきたりした。また、イギリスの教育観から来る影響だと思うのだが、なぜやるのかの理由に納得しない場合は全くやろうともしない事がしばしばあった。原因として私自身の説明不足とさらに語学力不足が重なった時、子どもたちはあからさまに嫌な顔をする事があ



る。子どもたちにもコーチは尊敬すべき存在とされているが、感情をしっかりと伝える、そして自分の意見をしっかりと表すことはとてもはっきりとしていたように思う。そういった点から「選手が中心にあるコーチング」がイギリスのボート界の中にはあるのではないかと感じた。そのため、コーチとして選手を考慮することが常になされ、選手に受け入れてもらえる説明をするくせを身に付けることができた。また子どもたちの性格をしっかりと捉える事が第一であり、ただほめるのではなく、少し大げさにするのか、静かにほめるのかという点もコーチが使い分けられている事が印象的であった。



British Rowingが指標としている漕ぎ方のポスター例

技術面の指導は日本で行っているものとは大差がなかったように感じる。しかし、イギリスにはBritish Rowingが指標としている漕ぎ方があり、コーチはそれを基に技術指導を行っていた。これはイギリス国内で統一されたものであり、キャッチの体の角度、肩の高さ、フィニッシュの体の角度などを目で見えて理解できるポスターがあり、子どもたちに教える際もそれを用いて指導をしている。そのためレースでは、違うクラブの選手がまったく同じ漕ぎ方をしているという事が当たり前に見受けられ、この点にイギリスの強さの秘訣を見つけたように思う。日本では各地域によって漕ぎ方が異なり、中学、高校、大学、社会人と全く統一されていない独自の理論が多数存在していることは否めない。そのため、選手は高校でやってきたこととは全く異なることを大学で行い、さらに社会人になってもまた違うイメージに漕ぎ方を変えていくことがしばしばみられる。日本の大会では同じ漕ぎ方をしている人を探す方が難しいと個人的には感じている。しかし、イギリスの大会で見る速いクルーは同じ漕ぎ方をしている。そのためもし選手がクラブを移籍したとしてもやるべきことが同じであるため、迷う事が無いのだと思う。これは選手にとって本当にストレスが少ないとてもよい仕組みだと感じる。

(5) コーチ育成プログラムについて

イギリスのコーチ資格はLevel 1～4までのステージで管理されている。基本的なLevel 1は初期救命活動とチャイルドプロテクションなどがあり、こちらはSport Coach UKが管理している。Level 2以降は専門競技に分かれていき、British Rowingがコーチ育成プログラムを管理している状況である。Level 2のコースを受講する前にはBritish Rowingのホームページにあるオンラインコースを修了している事が求められる。この内容は安全に関する事、指導方法など基本的な内容である。

British Rowingは海外コーチ登録制度があり、今回私は学生ビザで入国していたため規程に抵触する恐れがありコーチの登録をすることができず、実際にコーチ育成コースを受講することができなかった。ただ、クラブ内で私の滞在時期にLevel 2の

コースを受講している別のコーチがいたため、いろいろと話を聞いた。内容としては4日間の座学の後、実技の評価がクラブで行われる。ここが本当に興味深い点であった。

日本の場合は、コーチが研修会場へ出向き、注意点や考え方を学ぶが、イギリスの場合は逆で、評価員が現地クラブに出向き、その水域に適した指導方法、注意点を指導するのである。この評価員はBritish Rowingに登録されている同地域に属する経験豊富なコーチであり、実際にBritish Rowingから委託を受けクラブに出向いているとのことであった。日本にはコーチ登録制度が無いため、その時点でコーチに対する認識が異なると感じた。

基本的にコーチ資格がなくともクラブの指導は可能であったが、私の滞在していたクラブのコーチはほとんどが資格を取得していた。資格を取得しているという事はBritish Rowingの指導イメージが最低限伝わっていることとなりBritish Rowingの指標に向かった一貫指導を行う基礎となる。

コーチ育成は時間がかかるものだが、一度軌道に乗ると安定して良い選手育成を行う事ができるとBritish Rowingのチェアマンは言っていた。その状況が、末端である各地域クラブにも浸透している事を強く感じる事ができた。これがイギリスの強さの秘密でもあると確信した事例でもある。

(6) イギリスのレースについて

イギリスで行われているレースは本当に頻度が高いといえる。夏のシーズンはもとより、冬でも月2回程度、ヘッドレースが行われている。シーズン中のレースの距離はその水域で可能な距離となり、500mのレースもあれば1500mのレースもある。基本的に川で行われるレースは一對一の勝ち上がり形式で、タイムを競うという事はしていない。直線のコースはほとんどなく、曲がりくねっているコースで行う事がほとんどである。ヘッドレースは大体が3000m以上となっており、大曲のある曲線コースでも行われている。日本で行われているようなレースコースで行う大会は2年間の滞在期間中、私はほとんど見る事が無かった。

ヘッドレースではあまりないが、通常のレースでは一日数レースをこなす選手がほとんどである。多い選手では一日5レースを漕ぐ選手もいた。

カテゴリー分けも細かくあり、下は13歳以下から始まり、14歳以下、15歳以下と18歳までは一歳ごとに区切られ、シニア、マスターズとなる。また男女混成レースもあり、日本の公式レースとは全く異なる仕組みとなっていた。特にジュニア世代の区切りを細かくすることで、「勝てる」機会を増やすという事をしているのではないかと感じた。ジュニア期の勝つ喜びは継続していく選手を増やすことにつながり、それが競技人口の下支え要因となっているのではないかと感じた。



指導員による艇上からの救助演習の様子



レースの運営もイギリスと日本は大きく異なると感じた。私の知っている日本のレースは、レースに参加する人や関係する人だけの大会という感覚が強い。

しかし、イギリスは地域の人にどう受け入れられるかといった第三者の目を引き付ける工夫がなされているものが多くあった。特に18歳以下の子供たちを対象としたエルゴ大会、National Junior Indoor Rowing Championships (NJIRC) はその観点をととても顕著に実施していた一例である。

NJIRCはイギリス全土から2,500名以上の参加がある、イギリス国内最大のエルゴ大会として開催されている。恐らく観客を含めれば3,000名以上が会場に集まる一大イベントである。

会場は200mトラックのある室内陸上競技場を貸し切り、エルゴが合計100台、E-ROWシステムと4つの巨大なスクリーン、さらにはレースを盛り上げる司会者がいたり、日本のエルゴ大会との規模の違いに圧倒された。また会場内外には観客も飽きないようにとボートの歴史を勉強できるコーナーやボート以外のバスケットやロッククライミングの体験コーナーなど色々な催し物を併設し、完全に一つの巨大なイベントとして成り立っている。ボートに関係のない人が立ち寄っても楽しめる会場となっていた。

またレース種目の中に4人一組のチームで行うエルゴリレーを取り入れており、観客が大いに盛り上がっていた。こういったところにも「ボートを魅せる」という観点が取り入れられている。

そしてこのイベントを取り仕切っていたのはLondon Youth Rowing Clubというクラブであったが、その後援としてBritish Rowingが入り、子供たちにウォーミングアップを指導したり、ナショナルチームの活動を広報したりと協会側から出来るサポートをきちんとしていた。協会もこの大会の位置づけをきちんと理解し、選手の発掘や情報共有の場として有効活用していると感じた。

Oxford UniversityとCambridge Universityの対校戦であるThe Boat Raceもレース運営だけではなくボート競技を普及する観点でとても参考になるものであった。レースはテムズ川をコースとしロンドンのパットニー地区からスタート、約7キロ上流にあるチズウィック橋をゴールとしている。この大学対校戦はイギリス国内でもボート競技をアピールする大きな宣伝効果を持っていると考える。



National Junior Indoor Rowing Championshipsの様子



National Junior Indoor Rowing Championshipsの会場外のロッククライミング体験ブース



The Boat Raceの一場面



The Boat Raceの大スクリーン前の人だかり

テムズ川周辺はレース当日、とてもすごい人だかりとなる。それに伴い飲食や応援グッズを販売する露店が出店される。さらにコース川岸に家を持つ人たちは友人を招きバーベキューを行うなどパーティーを開いてレースを楽しんでいた。まさにお祭り騒ぎである。その観客総数は約25万人以上とも言われている。

人の集まりやすい広場には特設の大型スクリーンが設置されて、これまでのThe Boat Raceの過去や今年のメンバー紹介などが流れる。さらに当日はBBCでのレース中継もある。レース前からのドキュメンタリーや特集を組み、SNSなど色々な広告媒体を利用した広報活動も充実させる。レース当日だけでなく、準備期間中にもボートを魅せることをきちんと行う事ができれば、それだけの人を動かすことができるのだと感じた事例である。

日本では毎年春に隅田川で行う早慶戦がある。日本でもとても有名で伝統の一戦ではあるものの、まだ日本ボート界としてそのポテンシャルを活用しきれていない現状があるように思う。こういったレースを日本ボート界全体でバックアップし、広報やメディア露出を増やせるようにすることでボートの知名度を日本国内で上げることができ、ファンを増やすきっかけになり得ると思う。

すでに存在している伝統のあるレースを盛り上げ、The Boat Raceのように春の風物詩として日本に浸透させることは競技発展には欠かせない重要なポイントであると考えられる。

Henley Royal Regattaは、スポーツと商業が両立している大会であると感じた。世界中からトップクルーが集まるこの大会は5日間の間に約10万人もの観客が訪れる。そのため、レースコース脇には仮設のバーやレストラン、物販所などが建てられる。さらにこのレースは仮設で観客席を設置し、チケットを販売する。価格は一日券で約4,000円、通し券では2万円と、日本で考えると高額であると思える。しかし、そうであっても観客は



イギリス王室所有の艇





Henley Royal Regatta有料観客席の賑わい



Henley Royal Regattaコース脇の売店の数々

「社交の場」としてドレスアップし、観客席で観戦するのである。それだけの価値を人々が見いだしているのだと思う。これはイギリスのスポーツを楽しむ文化があるため興行が成り立つのかもしれないが、それを抜きにしたとしても、レース参戦者以外にも目を向けた観点があるからこそ、それだけの人がレース会場にやってくることもできる。

イギリス国内すべてのレースが先に挙げた3つの例と同じではない。しかし、競技の質を求めるだけでなく、観客を動員するための運営努力は競技自体を盛り上げるため、今後日本国内においても考えていくべきであると感じた経験であった。

(7) イギリスの選手発掘方法

British Rowingは独自の選手発掘方法を構築し、5名の金メダリストを皮切りに、多くの世界選手権優勝者を生み出している。このベースとなっているのがStart Programmeである。このシステムはイギリス各地にBritish Rowingと提携した大学やクラブを拠点とし、身長や年齢の基準を満たしていれば誰でもテストに挑戦できるもので、テストに合格した場合は育成システムの流れに則ってトレーニングし、将来のメダリストを創り出すというものである。

British Rowingのチェアマンと話した際、いろいろと伺うことができた。提携したクラブにはBritish Rowing認定のコーチが在籍し、かなりの頻度で各種のテストを行っているという事が分かっている。さらにそのテストを繰り返し、金メダル獲得の可能性を持った選手はBritish Rowingの認定を受けることができ、金銭的な補助を受けられるとのことであった。それまでの間、選手は自分でその拠点へ通ったり、トレーニングに励んだりするらしく、100人に1人程度の割合で金銭補助を受けられるレベルに達する選手を発掘でき、その選手が実際にメダルを獲得するレベルまで成長するのはとても長い時間を要すると言っていた。また日本の主カテゴリーとなっているライトウエイトはある一定基準の数値を持って判断することが出来たとし、オープンウエイトとはまた別のものであり、このシステムで発見していくことがとても難しいとも言っていた。

実際に拠点となっている施設への見学を行うために、現地へのアプローチを何度か試みたものの研修期間中に実現することができなかった。



VI. 研修成果の活用計画

今回の研修において、一番に感じたイギリスの凄さはBritish Rowingの主導性である。コーチ育成や普及活動、レース運営など多岐に渡る事業をきちんと取りまとめている事で末端のローイングクラブでも同じビジョンを共有することが出来ている。これは今後、日本ボート協会においてもきちんと提示していかなければならないと感じた。特にBritish Rowingが優れている点は指導者育成の仕組みであった。前述した講習方法もさることながら、ボートに関する教科書や書籍についてもインターネット上できちんと紹介している。そしてコーチネットワークを作り上げ、コーチ間のコミュニケーションが取りやすい状況を協会主導で維持しているのである。これはぜひ日本においても作り上げ、今後のコーチ交流を活発化するツールとしていければと考える。

レース運営においてもイギリスと比べ日本は工夫が必要であると考え。日本でもボートをもっと身近にするための複数競技での共同開催や距離にとらわれないレース運営、競技者以外に目を向けた運営などを行う事で地域においても重要なイベントとなれると考える。普及と広報の観点からもこういった多角的なレース運営は重要な意味を持つであろう。またイギリスの凄さは健常者だけでなくアダプティブのカテゴリーも同じ大会で行っている事が多い点だ。パラローイングの分野で日本はまだまだ世界に遅れを取っている。日本ボート界が今後、パラリンピックにおいてもメダル獲得を目指すためには、どのようにパラとノンパラが共存する体制を築き上げていけるかが課題であると考え。

イギリスの選手育成はクラブチームがスポーツ環境の主体であるという事と、スポーツを楽しむ文化があるためなのか「引退」という概念がほとんどないと感じた。そのため、各年代でそこまで急いで結果を出さなければならないという事がなく、ジュニア期は伸び伸びと練習をしているように感じる。その点、日本は高校・大学・社会人と言った節目があるため、各年代で結果が出せるように急いでしまっているイメージである。また競技を継続したとしても練習環境の変化が伴ったり、指導者の伝えるイメージが異なったりと、感じる必要のないストレスを抱えることが多い。そういった点は協会がきちんと主導を取り、「一貫した育成ビジョン」を作り上げ、トップ選手に上がるための仕組みを作り上げていくことが重要であると考え。

今回の研修において私は10～14歳の育成担当として帯同した。私の指導歴の中でジュニア世代の育成は経験したことが無く、どのように選手育成をしていくべきかをイギリスというボート強国の現場で学ぶことができたことは今後、いろいろな世代を指導していく中で十分に役立つものとなると信じている。この世代をどのように育成しているのかを学ぶことでイギリスにおける根底レベルでの育成活動やコーチングの実情を調べることができ、さらにクラブのマネジメント手法を学ぶこともできたことは本当に大切な経験となったと思う。

今後は日本ボート協会内で選手育成に限らず、指導者育成の分野や普及活動にも積極的に関与し、イギリスで得た知識を日本向きへとアレンジしながらより良いものを作り上げていきたい。さらに選手発掘やパラリンピックの普及・発展といったこれから日本が力を入れていかなければならない分野にも携わり、今後10年後20年後の日本のボート競技の発展に貢献したい。

VII. その他

イギリス滞在にあたり、ビザの取得は本当に苦勞した点であった。書類の準備もさることながら、受け入れ先からスポンサーとしての証明が発行してもらえず、学生ビザでの入国となり、毎日語学学校に通わなければならなかった。語学力向上やイギリス以外の国から来た友達ができただことは、自分の見識を広める点でもとても大きな意味を持っていた。その反面、学校の出席率を確保しなければならないことにより、イギリス内外で行われるレースやキャンプなどの視察に行くことが難しくなってしまったことは残念であった。また、コーチ資格取得のための講習会に参加できない状況が発生してしまったことは、私自身の確認不足であったため、きちんと対策が取れば良かったと反省している。

今回の研修の中で、Global Coach House や Global Coach Conference へ参加させていただく機会をいただけたのは、研修に良い変化をもたらしてくれた。まず講習内容がコーチとしての世界最先端の知識を学ぶ場であったことで、世界のコーチの立場をしっかりと認識することが出来たこと。また同時期に他国で研修していたスポーツ指導者海外研修生と交流を取ることができ、同じ苦勞を分かち合えたこともさることながら、競技の垣根を超えた意見交換は本当に刺激的だったためである。こういった交流は長期研修の場合、とても重要であると考え。時に一人で問題に当たらなければならない場面があり、どうしても行き詰まることも多い中、同時期に同じ境遇で頑張っている人に相談できることは精神的な面での大きな支えとなる。今後の研修生にもこの機会は与えられると思うが、ぜひこういった機会を大切にしてもらいたいと感じた。そういった意味では研修の準備段階、研修中期などにJOC主催の研修会等があれば、その交流の下地となる面識が出来、活発に行われていくのではないかと期待する。

今回の研修にあたり、日本オリンピック委員会を始め、日本スポーツ振興センターとそのロンドン事務所の皆さま、日本ボート協会の皆さまより多大なるご理解とご協力をいただいた。その方々のお力添えなしに、無事に研修を終えることは出来なかった。今回、貴重な二年間を経験することが出来たことは人生の大きな転換点となることは間違いない。この経験を少しでも次の世代に渡すことが、これからの私の使命であると考え。そしてその誓いとお世話になった皆様への心からの感謝を申し上げ、研修報告とさせていただきます。

研修員報告 〈バレーボール 菅野幸一郎〉



平成25年度・長期派遣
(バレーボール)



I. 研修題目

- ①バレーボールの指導法、世界レベルのチーム強化方法の研修
- ②バレーボールトレーニングについての研究
- ③バレーボールのデータ分析についての研究

II. 研修期間

平成25年7月4日～平成27年4月27日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

- ・ミネソタ大学ツインシティー校女子バレーボール部
(University of Minnesota Twin Cities Women's Volleyball)
〈※「ミネソタ大学ツインシティー校」は以降「ミネソタ大学」と表記〉

(2) 受入関係者

- ・Hugh McCutcheon (ヒュー マッカーチオン)：ミネソタ大学女子バレーボール部
監督 (Head Coach)
- ・Nao Ikeda (池田 奈緒)：ミネソタ大学女子バレーボール部
オペレーションディレクター (Director of Operations)

(3) 研修日程

①通常研修

- ・ミネソタ大学女子バレーボール部研修生 (Trainee)
平成25年7月5日～平成26年7月31日
- ・ミネソタ大学女子バレーボール部ボランティアコーチ (Volunteer Coach)
平成26年8月1日～平成27年4月25日

②特別研修

【大学女子バレーボール関係】

- ・2014 / 2015 NCAA女子バレーボールチャンピオンシップ視察
〈※NCAA = National Collegiate Athletic Association 【全米大学体育協会】〉
- ・2014 / 2015 AVCA バレーボールコーチ年次集会参加
〈※AVCA = American Volleyball Coaches Association 【アメリカバレーボール
コーチ協会】〉
〈※バレーボールコーチ年次集会はNCAA女子バレーボールチャンピオンシッ

ブに合わせて毎年開催。>

【ジュニアバレーボールクラブ関係】

- ・ジュニアバレーボールクラブ視察

APAC Volleyball Club El Paso (テキサス州) / Northern Lights Junior Volleyball (ミネソタ州)

- ・2014 USA Volleyball女子ジュニア大会 (全米予選 / 全米チャンピオンシップ) 視察

<※USA Volleyball【アメリカバレーボール協会】>

【ナショナルチーム関係】

- ・ドミニカ共和国バレーボール強化施設訪問及び「ワールドグランプリ」サントドミンゴ大会視察
- ・アメリカシニア男女バレーボールチーム視察 及び「ワールドリーグ」ロサンゼルス大会視察

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ①アメリカの大学スポーツ環境
- ②ジュニア年代のバレーボール環境
- ③ミネソタ大学女子バレーボール部での研修報告
- ④世界トップチームの練習現場

(2) 研修方法

- ・ミネソタ大学にアメリカで2年間の長期滞在が可能となるJ-1ビザ(交流訪問者ビザ)の受入承認を対応して頂き、大学へ研修生として所属し、女子バレーボール部での研修を始める。
- ・最初の1年1ヶ月(平成25年7月5日～平成26年7月31日)はチームスタッフのサポートを行いながら研修を進めた。アメリカの大学スポーツはNCAAによって厳しく活動が制限されており、女子バレーボール競技では、指導スタッフ(監督、アシスタントコーチ2名、ボランティアコーチ1名)の4名以外はボールを使つてのスキル練習や映像を使った技術指導が禁止されていた。そのため直接選手へ助言することは控え、あくまでも研修生という立場でチームに関わった。
- ・研修が1年を過ぎ、新チームでスタートを切る際、マッカーチオン監督からボランティアコーチを依頼され受けることとした(平成26年8月1日～平成27年4月25日)。指導スタッフの一員となったことで選手への技術指導はもちろん試合時はベンチへも入り、実戦での指導者活動を経験することができた。

(3) 研修報告

- ①アメリカの大学スポーツ環境

ミネソタ大学女子バレーボール部での研修を報告するにあたり、まずは「日本の大学スポーツ」とは大きく違う「アメリカの大学スポーツ」を知って頂きたい。



1) NCAA（全米大学体育協会）によって統制されるアメリカ大学スポーツ

アメリカ大学スポーツはNCAAによって管理され、チーム運営・選手管理・学業関係・競技関係・練習時間・スカウト活動等こと細かく規定が定められている。NCAAの基本となる概念は「大学スポーツとしての学業とスポーツの両立」と「選手の体調管理・怪我予防」であるが、「同じ環境下で競い合う」という公正な部分や「大会運営」という商業的な部分でも重要な役割を担っていると感じた。

このNCAA規程に反した場合、そのチームは奨学金制度（Scholarship）を使って選手を獲得することができなくなったり、練習時間短縮等の大きなペナルティーを受けることになる。そのため各大学とも独自に「アスレチックコンプライアンス」の部署を設け、スポーツ部のチーム運営や練習日程等の管理を行ったり、チームスタッフへの指導も実施されていた。

そんなNCAAのこと細かい規定の中で、特に私が感心したものを2つ挙げる。

1つ目は学業関係の規定で、選手が成績不振で進級できなかった場合、進級するまで競技活動ができなくなるというものである。そのため選手たちはスポーツさえできれば良いという感覚は一切なく、遠征の飛行機やバスの移動時でもパソコンを開き参考書を眺める姿（右写真）は必然のことであった。また、試合の遠征と講義のテストが重なった時にチーム関係者が遠征先



試合前日の4時間30分のバス移動風景。参考書を開き学習に取り組む選手の姿はいつもの移動風景であった。

でテストを行うシステムや大学入学前の新生に対してサマースクールへ通わせるといった対応が実施されており、日本の大学スポーツではそこまでの対応が行われていた。ここまで大学生として学業とスポーツの両立を意識しなければならない環境は、確実に卒業後の進路や将来の生活にプラスとなっていると言える。だからこそ大学を目指す子供たちやその保護者たちからも大きな信頼を得ることとなり、「大学スポーツ」という確固たるブランドを築いていると感じた。

2つ目は競技関係の「レッドシャツ（Red Shirt）」という規定で、アメリカ大学スポーツは日本同様に4年間の競技資格となるが、怪我や病気そして十分な競技力がないなどの理由で試合出場が難しい選手がいる場合に、試合シーズン（Competition Season）前「レッドシャツ」と名乗ることで、1年間試合出場はできなくなるが代わりに競技資格も減らないというものである。回復に時間の掛かる怪我を負った選手や高校を卒業したばかりで身体が十分にできていない選手に対し、指導者は確実に動ける状態を作ってから競技に臨ませる余裕ができる。試合の勝利ばかり優先することで選手が取り返しのつかない身体になることを危惧するものであり、選手の体調に充分配慮した規定と感心した。

2) アメリカ大学スポーツの大会運営

大学スポーツは学校の規模によって、デビジョン (Division) I・II・IIIという3つのクラスに分けられている。これは簡単に言うと各大学がどれだけ「大学の運営資金」そして「大学スポーツの活動資金」を持っているかで分けられ、規模の大きい順にI→II→IIIとなっている。私が研修を行ったミネソタ大学ツインシティー校はミネソタ州の中で学生数が一番多い大学でもあり、デビジョンIに所属していた。大学スポーツは基本的にデビジョンの違う大学同士で公式戦を戦うことはなく、そのため各競技とも毎年デビジョンごとの全米1位を決めるチャンピオンシップは行われるが、日本のような真の大学1位を決める大会は存在しなかった。デビジョンの違いはNCAAの規定に幾つかの違いがあり、特に選手を獲得するために重要な奨学金制度では、女子バレーボールの場合、デビジョンIで選手12名、デビジョンIIで選手8名、デビジョンIIIでは奨学金制度なしという規定となっていた(競技によっても奨学金制度は違う)。このことは選手の進路において大学を選ぶ際の大きな印象の差となり、結果デビジョンの違いはそのまま競技レベルの違いに繋がっ

【ビッグテンカンファレンス (Big Ten Conference)】 14大学加盟

※通称=ビッグテン (Big Ten)

ミネソタ大学ツインシティー校 (University of Minnesota Twin Cities)

イリノイ大学アーバナ・シャンペーン校 (University of Illinois Urbana-Champaign)

ノースウェスタン大学 (Northwestern University)

パデュー大学 (Purdue University)

ウィスコンシン大学マディソン校 (University of Wisconsin Madison)

⇒以上の5大学は1896年創設時からの加盟校

ミシガン大学アナーバー校 (University of Michigan Ann Arbor) ⇒1896年創設時からの加盟校、1908年脱退、1917年再加盟

インディアナ大学ブルーミントン校 (Indiana University Bloomington) ⇒1899年加盟

アイオワ大学 (University of Iowa) ⇒1899年加盟

オハイオ州立大学 (Ohio State University) ⇒1912年加盟

ミシガン州立大学 (Michigan State University) ⇒1950年加盟、1953年よりプレー開始

ペンシルベニア州立大学 (Pennsylvania State University) ⇒1990年加盟、1993年よりプレー開始

ネブラスカ大学リンカーン校 (University of Nebraska Lincoln) ⇒2011年加盟

メリーランド大学カレッジパーク校 (University of Maryland College) ⇒2014年加盟

ラトガース大学 (Rutgers University) ⇒2014年加盟

<参考>

【アイビーリーグ (Ivy League)】 8大学加盟 ※世界屈指の名門私立大学からなる連盟

ブラウン大学 (Brown University)

コロンビア大学 (Columbia University)

コーネル大学 (Cornell University)

ダートマス大学 (Dartmouth College)

ハーバード大学 (Harvard University)

プリンストン大学 (Princeton University)

ペンシルベニア大学 (University of Pennsylvania) イェール大学 (Yale University)

⇒以上の伝統校は、年間に学費・寮費等で5~6万ドル(600万~720万円)位掛かるとも言われ、4~7割の大学生が何らかの奨学金を得ているとのこと。その代わりに大学スポーツでの奨学金制度はデビジョンIにも関わらず対応していない。こういったケースのようにアメリカの大学はそれぞれのカンファレンス(リーグ)で独自の拘りを持っているようである。



ミネソタ大学でのホームゲーム風景。会場は普段も練習を行うスポーツパビリオン（Sport Pavilion：収容人数5,840人）。ここでは男女体操や男子レスリングの試合も行われる。



ミネソタ大学アメリカンフットボール部の試合会場となるTCF Bank Stadium（収容人数52,525人）。因みに練習会場はこの他に専用の屋外フィールドと室内フィールドを保有する。

ていた。

アメリカの女子スポーツ競技の中でバレーボールは大変人気の高いスポーツとなっており、2014年のデビジョンⅠには334大学、デビジョンⅡに260大学、デビジョンⅢには431大学もが所属していた（毎年多少の変動あり）。その内デビジョンⅠの334大学は32のカンファレンス（競技連盟）に別れ、そのカンファレンス内での争いが試合シーズンのメインとして盛大に行われていた。

このカンファレンスとは「東京六大学野球」のような固定されたリーググループを指しており、殆どの大学スポーツがこのカンファレンスを基本に試合が組まれる。毎年同じカンファレンス同士で多くの競技が争われる感覚は、近隣住民の関心を集め、地域に根付く伝統の試合となっていた。

大学スポーツは各競技とも年1回の試合シーズンとなっており、競技によって開催時期は異なる。女子バレーボールの試合シーズンは、8月末～「プレシーズン」、9月末～11月にメインシーズンとなる「カンファレンス」、12月はデビジョンごとの全米1位を決める「チャンピオンシップ」というスケジュールで進む。カンファレンスの試合は「ホーム&アウェー」が基本となり、ミネソタ大学女子バレーボール部のホームゲームでは多いときに5千人以上の観客が集まっていた。これが男子アイスホッケーになると約1万人、男子バスケットボールは約1万4千人、アメリカンフットボールになると約5万人もの観客が大学スポーツの観戦に訪れる。ミネソタ大学は他にも野球場、ソフトボール場、陸上競技場、室内競技場、サッカー場、女子アイスホッケー場、テニスコート、競泳場など集客力のある競技施設を保有し、それぞれホームゲームが開催されていた。デビジョンⅠの大学は同じように集客力のある競技施設をいくつも保有しているところが多く、アメリカ大学スポーツの資金の豊富さに驚かされる。また、子供からお年寄まで男女関係なく多くの観客が集まるアメリカのスポーツ文化は羨ましい限りであり、スポーツの大会運営力は見習うべきものが多いと感じた。

北米4大プロスポーツリーグ（ナショナルフットボールリーグ（NFL）9月第



1 週～2 月第 1 週に開催、ナショナルバスケットボールアソシエーション (NBA) 10 月最終週～6 月中旬に開催、メジャーリーグベースボール (MLB) 4 月上旬～10 月下旬に開催、ナショナルホッケーリーグ (NHL) 10 月上旬～5 月上旬に開催) は日本でも良く知られているが、これらは開催日程が少しずつずれており、年間を通してこの 4 大プロスポーツを楽しめるスケジュールとなっていた。更にアメリカンフットボールになると大学スポーツとも調整を計っており、カレッジフットボール (9 月～1 月上旬) は土曜開催、プロフットボールは日曜開催という連携まで取られていた。ここまでスポーツを観る側の立場で考えることは容易なことではなく、各スポーツ組織がお互い協力し合ってアメリカのスポーツ文化を作っていることに大きく感動した。

②ジュニア年代のバレーボール環境

今回の研修はアメリカの大学女子バレーボールをメインとして活動したが、アメリカのバレーボール環境をより理解するという目的からジュニアクラブの活動現場と大会の視察も行った。

1) ジュニアクラブの視察

活動現場を視察させて頂いたジュニアクラブは、日本人が監督を務めており選手は僅か 8 名だけ、普段は教会や学校の体育館を借りて練習している「APAC Volleyball Club EL Paso (右写真)」と、コート 8 面とトレーニングルームを完備した施設を持ち、ミネソタ州で一番競技レベルの高いクラブと言われる「Northern Lights Junior Volleyball」という全く運営規模の違う 2 チームであった。「Northern Lights Junior Volleyball」は次頁の



APAC Volleyball Club EL Paso メンバーと試合会場にて撮影

表のように 11 歳～18 歳まで学年毎にチームがあり、1 チーム 8 人～11 人で構成、2014 年のクラブ状況はチーム総数 33 チーム、生徒数 319 人、指導スタッフは 74 人というビッグクラブであった。こういった女子バレーボールのビッグクラブはどの州にも点在しており、アメリカ女子バレーボールの底辺の広さは脅威であった。

アメリカの学校スポーツは中学生年代から期間限定で徐々に始まるといった程度のもので、多くの子供たちは競技力向上を考え地域のジュニアクラブへ通うことが一般的な流れであった。ではなぜ多くの子供たちが競技力向上を考えるのかというと、一つの理由は「その競技を上達することで大学スポーツ部から認められる選手となり、奨学金を受けるため」であった。大学の年間授業料は学校や学部によって様々ではあるが、州民でも 12,000 ドル以上、州民以外からの入学だと 18,000 ドル以上掛かると言われ、そこに寮費や生活費が加わるとなると大学生活に掛かる年間費

2014 Northern Lights Junior Volleyball

18-1	18-2	18-Black	18-Red		
9、4	10、2	10、2	10、2		
17-1	17-2	17-Black	17-Red	17-White	
10、4	11、2	10、2	10、2	9、1	
16-1	16-2	16-Black	16-Red	16-White	
10、2	10、2	11、2	10、2	9、2	
15-1	15-2	15-Black	15-Red	15-White	15-Zinc
10、2	10、3	10、2	9、2	9、3	9、2
14-1	14-2	14-Black	14-Red	14-White	
10、2	10、2	10、2	10、2	10、3	
13-1	13-2	13-Black			
10、2	10、2	10、2			
12-1	12-2	12-Black			
9、2	9、2	8、2			
11-1	11-2				
9、2	8、2				

上段：年齢-チーム名
下段：選手名、スタッフ数

用は非常に高額なものであった。これらがスポーツ奨学金では一部から全額をカバーして貰えることになり、子供たち以上に保護者にとっても魅力ある制度と言えるのだ。因みにジュニアクラブの月謝も様々ではあるが「Northern Lights Junior Volleyball」のような多くの子供を奨学金制度で大学へ送り出している有力クラブになると月600ドルという決して安くはない月謝が掛かるのだが、それでも多くの子供たちが通う結果になるのだった。

(※アメリカンフットボールだけはジュニアクラブでの活動はなく学校での課外活動のみとのことで、これは怪我の多いスポーツのため保証問題がジュニアクラブでは大きな壁になっているとのことであった。)

2) 多くの子供たちが楽しむジュニア大会

子供たちがジュニアクラブへ通う一番の理由は、やはり「仲間と集い楽しめる」ことであろう(次頁写真)。特に全米各地で行われる「女子ジュニア」の大会は、日本のような各学校やクラブで1チームのみという出場枠ではなく、年齢別、そして競技力別(多い年齢では5段階)にも分かれ、より多くの子供たちがプレーを楽しめるように工夫していた(クラブが10人程度でチームを作る理由はこのため)。そして予選会は毎年アメリカの12都市で行われるが、特に出場制限などはないため、チーム登録料(900ドル前後)さえ払えばどこの予選会でも出場可能となり、子供たちにとっては毎年恒例の「遠足」といった位置付けのようにも感じた。コロラド州デンバーで行われた予選会ではコンベンションセンターにバレーボールコートが110面も立て試合が行われており(次頁写真)、アメリカの企画力と運営スケールの大きさに圧倒された。これら予選会で勝ち上がった上位チームと地域大会を勝ち抜いたチームで全米チャンピオンシップが行われるが、タイミング良く研修地のミネアポリスで開催された「2014年女子ジュニア全米チャンピオンシップ」には合計





「Northern Lights Junior Volleyball」の施設風景。この日は練習後にイベントとしてダンスレッスンも企画されており、そのため子供たちはユニークな服装で練習に取り組んでいる。



デンバーで行われた女子ジュニア全米予選の風景。110面ものバレーコートにも驚かされるが、各コートの周りは家族や大学スカウト陣で埋め尽くされ、試合も大いに盛り上がっていた。

1,235チームが参加し、10日間に亘って大会が行われた。ここまでくると試合会場だけでなく街中が子供たちやその家族、そしてチームスタッフ・運営スタッフ・各大学のスカウト関係者で溢れかえり、大会というよりはお祭りといった賑やかさであった。

3) ジュニアクラブでの活動資金の援助システム

ジュニアクラブでの活動は、先にも述べたように月謝が決して安いとは限らず、ましてやジュニア大会に出場するためには月謝とは別のお金が掛かり、どの家庭でも簡単に子供を通わせるという訳にはいかなかった。そんな金銭面の問題からジュニアクラブでの活動が難しい子供たちのために、ジュニアクラブを「非営利団体」としてアメリカの国税庁（Internal Revenue Service）へ登録し、少ない費用でも活動できるように取り組むクラブもあった（「APAC Volleyball Club EL Paso」はその1つ）。家庭環境に恵まれなかった子供でも、スポーツに取り組み上達することで大学へ奨学金を受けながら通うことができるようになり、中にはプロ選手という憧れの職業に就くことも可能となるのだ。運動能力のある子供たちにチャンスを与える考えであり、スポーツ発展のためにも素晴らしいシステムと感銘を受けた。

③ ミネソタ大学女子バレーボール部での研修報告

ミネソタ大学女子バレーボール部を研修先に選んだ大きな理由は、アメリカシニア男子チームを「北京オリンピック優勝」に導き、アメリカシニア女子チームを「ロンドンオリンピック準優勝」に導いたマッカーチヨン監督の「バレーボール指導法」「チーム強化方法」を学ぶためである。ナショナルチームと大学チームとでは指導方法が異なる部分も多いと考えるが、マッカーチヨン監督の指導の基本（Basis）となっているものを探った。

アメリカの大学女子バレーボール年間スケジュール

月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
期分け	サマーブレイク【Summer Break】 サマーキャンプ【Summer Camp】	トレーニングシーズン【Training Season】 鍛錬期	コンペティションシーズン(試合シーズン)【Competition Season】 プレシーズン【Pre-Season】 ＜9月～大学の新学期開始＞	カンファレンス(リーグ戦)【Conference】 ★ミッド大学⇒ビッグテンカンファレンス【Big Ten Conference】		チャンピオンシップ【Championship】
詳細	高校生以下を対象に2～3週に掛けてハレ教室を開催するチームが多い。選手たちは基本は休養中だが、サマーキャンプのアシスタントを行うことも可。	試合シーズン前の3週間は練習時間の制限なし。	9月末～の4週間はプレシーズン。カンファレンスに關係なく交流試合を行う。 試合シーズンのチーム活動時間は、試合日(=4時間)を含めて週30時間以内。必ず週1日は休養日を入れる。	メインシーズンとなるカンファレンスでの試合を実施。 ★ビッグテンカンファレンスは9月末～11月末までの10週間で合計20試合を行い、カンファレンス1位を決める。		プレシーズンカンファレンスの結果を基に全米から64チームが選抜され、3週に渡りトーナメント戦で全米1位を決める。
月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
期分け	ウィンターブレイク【Winter Break】	オフシーズン【Off-Season】 トレーニング期	スプリングブレイク【Spring Break】	スプリングシーズン【Spring Season】 練習試合期	サマーブレイク【Summer Break】	
詳細	休養期間	＜1月第3週目～大学が再開＞ 大学が再開と同時に選手たちの練習も再開。この時から新入生が入る年もある。このオフシーズンはチームの活動時間は週8時間以内。その内ボールを使ったスキル練習は週1人2時間以内。選手たちが自主的に集まって行う練習(Open Gym)は認められている。	基本は休養期間	このシーズン中に4日以内の対外試合が可能。但し飛行機での遠征は禁止。	＜5月下旬、大学は終了＞ ＜6月～8月、大学はサマースクール＞ 基本は休養期間。チームでの活動は認められていない。但し、選手が自主的にウエイトトレーニングを行う場合危険が伴うことからトレーニングコーチの付添いが認められている。 オープンジム(Open Gym)は可。	

1) バレーボールの指導法、世界レベルのチーム強化方法

1-1) 年間スケジュールとチームプラン

アメリカ大学女子バレーボールの年間の流れを上表のようにまとめたが、表内の「詳細」部分には、活動時期によって違うNCAAの代表的な規定を簡単に注釈した。毎年繰り返されるスケジュールに沿って、マッカーチオン監督は次のようなプランを立てて実行していた。

＜7月：サマーキャンプ＞

9月に入学するフレッシュマン(1年生)を受講生(もしくはアシスタント)としてキャンプに参加させ、マッカーチオン監督の考える「バレーボールの基本」を学ぶ機会にしていた。アシスタントとして殆どの現役選手も参加することから、フレッシュマンと現役選手の交流の場にもなっていた。

＜8月：トレーニングシーズン(鍛錬期)＞

8月末から始まる試合シーズンへ向け、フレッシュマンも加えた新チームで段階的に練習を行っていた。この試合シーズンまでの3週間は練習時間に制限はなく、また大学の講義も始まっていないことから、早朝にウエイトトレーニングもしくはラントレーニング、午前と午後にはスキル練習というハードスケジュールで進められた。スキル練習はフレッシュマンに合わせ各基本プレーの動作習得から始まったが、3週間後にはプレシーズンが始まることもあり、【個人練習(Tutor) / 対人練習(Partner)】→【ポジション練習(Positions) / 小グループ練習(Small Groups)】→【組織・連携練習(Systems)】→【競争練習(Competitions: 勝ちへの意識を出し合い競い合う練習)】という練習構成をベースに早いテンポで進められた。

＜8月末～11月：プレシーズン&ビッグテンカンファレンス＞

ビッグテンカンファレンスは10週間で20試合(ホーム10試合、アウェー10試合)を戦うスケジュールとなっており、2013年、2014年の試合日程は次頁表のように行われた。水曜アウェー戦となると選手は必ず翌日の講義には出席しなければならないため、試合が何時に終わろうとチャーター機もしくはバスでミネアポリスに戻ってきていた。金曜・土曜のアウェー戦は近くにある大学を廻るという連戦になるのだ



2013年ビッグテンカンファレンス

試合日	曜日	※	対戦相手
9/25	水	H	インディアナ大学
9/29	日	H	パデュー大学
10/04	金	A	ネブラスカ大学
10/05	土	A	アイオワ大学
10/09	水	A	ペンシルバニア州立大学
10/12	土	A	オハイオ州立大学
10/17	木	H	ミシガン州立大学
10/19	土	H	ミシガン大学
10/23	水	A	ウィスコンシン大学
10/27	日	H	ノースウェスタン大学
11/01	金	A	パデュー大学
11/02	土	A	インディアナ大学
11/08	金	H	アイオワ大学
11/10	日	H	ネブラスカ大学
11/15	金	H	オハイオ州立大学
11/16	土	H	ペンシルバニア州立大学
11/22	金	A	ミシガン大学
11/23	土	A	ミシガン州立大学
11/27	水	H	ウィスコンシン大学
11/30	土	A	イリノイ大学

2014年ビッグテンカンファレンス

試合日	曜日	※	対戦相手
9/24	水	H	オハイオ州立大学
9/27	土	H	ペンシルバニア州立大学
10/01	水	A	イリノイ大学
10/05	日	A	ノースウェスタン大学
10/10	金	H	メリーランド大学
10/11	土	H	ラトガース大学
10/15	水	H	ウィスコンシン大学
10/18	土	A	ウィスコンシン大学
10/22	水	H	ネブラスカ大学
10/25	土	H	アイオワ大学
10/29	水	A	インディアナ大学
11/01	土	A	パデュー大学
11/07	金	A	ミシガン州立大学
11/08	土	A	ミシガン大学
11/12	水	H	ノースウェスタン大学
11/15	土	A	ペンシルバニア州立大学
11/19	水	A	メリーランド大学
11/22	土	H	パデュー大学
11/26	水	A	オハイオ州立大学
11/28	金	H	インディアナ大学

※H=ホームゲーム、A=アウェーゲーム

■ 飛行機移動…試合前日に出発、試合当日もしくは次の日に帰校

■ バス移動……一番近いウィスコンシン大学でもバスで4時間30分の移動。試合前日に出発、試合当日に帰校

が、それでも大学間の移動に2時間程度は掛かってしまい、選手たちは確実に疲労が蓄積されていった。そのためチームスタッフは選手の体調管理に細心の注意を払い、日程調整を行っていた。

<12月：チャンピオンシップ>

試合シーズン最後のビッグ大会であり、3週にわたる短期トーナメント戦。選手コンディションとチームの団結力・勢いを高めることに最善を尽くし試合に臨んでいた。因みにミネソタ大学女子バレーボール部の歴史で全米優勝の記録はないが最終週の4チーム（Final 4）には3度残っており、この成績がチームの最終目標となっていた。

<1月～3月：オフシーズン（トレーニング期）>

この時期の練習時間は1週間に8時間以内、うちボール練習は1人2時間以内という制限があるため、ウエイトトレーニングとラントレーニングを中心に練習が構成されていた。トレーニングメニューはマッカーチヨン監督とアシスタントコーチの要望に沿う形で、全てトレーニングコーチが実行していた。

<4月～5月上旬：スプリングシーズン>

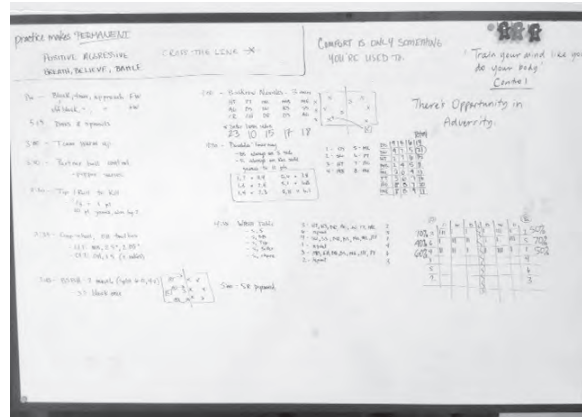
この時期の試合は公式戦ではなく練習試合という考え方で進められ、合計で4



日間行うことができた。但し、飛行機を使った遠征は禁止されており、遠くでもバス移動という規定があった。

＜5月上旬～6月：オフ＞

大学がサマーブレイクとなる時期で、女子バレーボール競技ではチームでの活動が禁止期間となっていた。但し、2～3ヶ月もの間、若い選手が身体を動かさないということは競技力の大きなマイナスになるため、トレーニングコーチからトレーニングプログラムを与えたり、選手たちが自主的に身体を鍛えるための意識付けなどは行われていた。



ミネソタ大学のスプリングシーズン中の練習メニュー

1-2) 練習の組み立てと新しい技術・システムが生み出される環境

「トレーニングシーズン」「試合シーズン」「スプリングシーズン」の「スキル練習(=ボール練習)」は次のような段階を基本に組み立てられていた。

a. 【Pre Practice】→ スキル練習前にフリーで行う自主練習。

※この時間帯に多くのドリルを持ち積極的に取り組んでいたのはセッター陣であった。レセプションやディグといった1本目のボールをできるだけ良い状況でスパイカーへ繋ぐ重要なポジションという考えは日本と同じであり、ボールを数多く触ることで技術力アップを図っていた。

b. 【Warm up】→ 選手全員での準備運動（ここからが正規のスキル練習時間となる）。

※ミネソタ大学女子バレーボール部のトレーナーは、ストレッチングに時間を掛けることが怪我予防に繋がることにはならないとの見解で、ダイナミックストレッチとバレーコート9mを使ったSAQ（Speed Agility Quickness）トレーニングを10分程度のコンパクトなメニューとして行っていた。

c. 【Tutor / Partner】→ 個人や二人組みでテクニックを磨く練習。

※個人の技術力アップの練習であったが、型に嵌めすぎずに指導していた。そのため安定したプレーとは言えない部分が多かったが、想定以外の咄嗟のボールに関しては、日本人選手より反応力が高いとも感じた。

d. 【Positions / Small groups】→ ポジション毎の練習や少人数グループを作った部分スキル練習。

※ポジション練習や部分スキル練習は、各ポジションの役割を確認しながら動きを作るという練習であり、反復練習として行われることが多かった。そして、そのための意識付けとして映像を使ってのポイント指導が積極的に行われていた。

e. 【Systems Work】→ チームの組織練習=チームのシステムや連携を高める練習。

※チームの戦術的な動きを作るため、試合を想定した状況を多く繰り返していた。

但し、選手の個性や独創性を潰すようなことはなく、ベースとなる組織の動きを確認するといったものであった。

※アメリカは「2人制レセプション」や「リードブロック」に代表されるように、多くの指導者がオリジナルの技術やシステムを作り出す土壌があった。マッカーチオン監督も「リードブロック」の「インシステム・アウトシステム（相手のレセプション状況でブロックの準備態勢を選択するもの）」をベースにしながらも、そこにブロックの高さを出すため助走は腕を大きく振って踏み込むという「スイングブロック」を考え出し取り組んでいた。この「スイングブロック」は跳んだときの空中動作が不安定になるため、アメリカ国内で反対意見も多いのだが、マッカーチオン監督はブロックには絶対に高さが必須という強い信念で推し進めていた。こういった周りに左右されることなく自分の感覚を大切にする姿勢が、アメリカの新しい技術やシステムを多く生み出す環境と言えよう。日本も世界で活かされる技術やシステムを多く考え出していると思うが、そういった考えを日本は広めようとしない風潮があるようにも感じている。マッカーチオン監督は有効と考えるシステムや練習方法を躊躇無く多くの人々に伝え、そして自分自身がまたそれを上回るシステムや練習方法を見つけようと取り組んでいた。何のスポーツでもそうだろうが、技術・戦術は常に進化する。如何にその時代の先を進むか、そういった意識がとても重要なことと感じた。

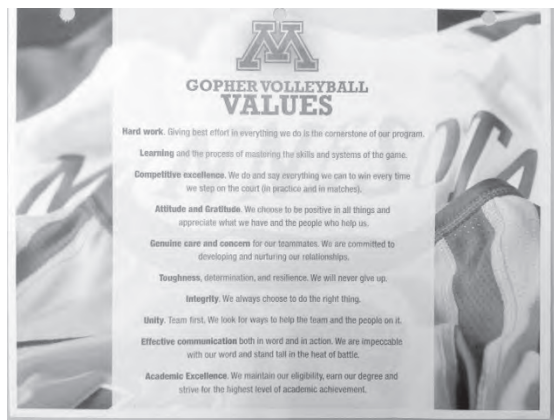
f. 【Competitive Drill】 → ゲームを想定した局面（Situation）を作り、対戦形式で競い合う練習。

※日本でもウォッシュゲーム（Wash Game）として得点方法を工夫して行われているが、最も重要視されていたことは、試合同様に競争心を持ち、勝ちに拘った戦いをするのであった。

1-3) マッカーチオン監督のチーム作り

マッカーチオン監督が2度もオリンピックファイナルまで進んだ理由を探ったとき、常に先を見て「より良いものを追い求める探究心」、プレーを数値化することでの「客観的な分析力」、そして日々の練習から常に配慮している「チームの調整力」と「選手への意識付け」が大きな理由と考える。

「チームの調整力」とは言い換えれば「豊富なコミュニケーション」と言えよ



う。とにかくスタッフ内でのコミュニケーションを頻繁に繰り返し、コーチやトレーナーの提案をととても大切に取り上げていた。また選手とのコミュニケーションも練習前後はもちろんのこと、講義がない時間を見つけてはランチやコーヒブレイクに誘い出し、少しでも選手の考えを理解しようと取り組んでいた。

「意識付け」も普段の生活からあらゆるものを駆使し選手たちを導こうと努力していた。前頁の2枚の文章は2013年と2014年のトレーニングシーズンスタート時に掲げた「チーム目標(=取り組むべき心得)」である。2013年は選手たちの意見を吸い上げ何度も議論を重ね作り上げたもの。2014年はマッカーション監督が作ったものではあるが、インターネット等で有識者の公演映像を探し出し、選手に視聴させながら意図する内容を理解させていた。

右上と右下の写真はミネソタ大学女子バレーボール部ミーティングルームの側壁であるが、ここには選手たちの写真と共にチーム理念となる「Loyal (忠実な・誠実な)」「Trustworthy (信頼できる・信用できる)」「Respectful (礼儀正しい・敬意を表す)」「Committed (献身的な)」「Disciplined (しつけられた・統制のとれた)」「Determined (決然とした・断固とした)」「Courageous (勇気のある・勇ましい)」「Resilient (立ち直りの早い・快活な)」という言葉掲げ、常に選手たちがこれらの言葉を意識して活動できるよう仕掛けていた。

マッカーション監督に強いチームを作るための条件を質問した際、「変化・チェンジすることができるチーム」「スタッフと選手に信頼関係があり、スタッフの考えを正しく理解できるチーム」「選手の目標・役割が明確化しているチーム」「常に強い競争心を持ったチーム」という考えを聞くことができた。そして信頼関係については、「築くのは難しいし時間も掛かるが壊すのは簡単。お互いが立場を理解し関わるのが大切」とも答えてくれた。こういった考えは日本でも言われ続けてきたことであるが、実際に実行するとすると非常に難しいことである。だからこそういった考えをベースに置き、常に工夫を凝らす貪欲な姿勢が「世界レベルのチーム強化方法」と言えるのだろう。

2) バレーボールトレーニングについての研究

※ここで言うトレーニングとは、ウエイトトレーニングやランニングのこ



と。>

ミネソタ大学女子バレーボール部のトレーニングコーチは、大学時代に生物学 (Biology) と運動科学 (Exercise Science)、大学院では人間性能 (Human Performance) をメインに学んでおり、アメリカのオリンピックトレーニングセンターでも活動したことがある経験豊富なコーチであった。他の部も担当しているため、スキル練習に参加することは殆どなかったが、週1回のスタッフミーティングでは選手のコンディションやプレー状況を確認し、指導スタッフ陣から出される技術向上のための動きについて、的確にプログラムを作成し選手指導にあたっていた。

2-1) トレーニングプログラムを作るときの重要点

トレーニングコーチはトレーニングプログラムを作成する際のポイントについて、次の3点を上げていた。

1点目は『選手個人の弱点を把握し、その部分を改善すること』⇒ 指導スタッフ陣から選手個人の苦手な動きの改善を求められることが多いことと、チーム全体でのスキル練習を選手全員が高いレベルで行えるようにするため、選手の弱点を克服する身体作りが行われていた。

2点目は『全体的な筋力の開発や持久力の向上も大切だが、それよりも重要なことはバレーボールの特異性を理解しバレーボールに必要な筋力や体力の開発をすること』⇒ 競技の特異性を考えプログラムを組むことは知識や経験が不可欠であり、特に運動学 (Kinematics) や生物力学 (Biomechanics) に基づきトレーニングのスピード・角度・方向そして負荷の増減にも拘りを持って指導していた。

3点目は『バレーボールの怪我の原因を理解し、怪我を減らすトレーニング (= プリベンシブトレーニング) に務めること』⇒ バレーボールはジャンプ動作が多く身体への衝撃が大きいいため、特に臀部の筋肉や股関節の硬さによって背骨のバランスを崩してしまい、肩・膝・足首の怪我に繋がるケースが多いと分析していた。そこでまずは衝撃を改善する動き作りと怪我の多い箇所の強化に取り組んでいた。

2-2) トレーニング効果に対する考え方

NCAAの規定と講義の関係から、女子バレーボール部のトレーニングは講義前となる朝6時15分から約1時間15分で行われることが殆どで、他の競技も同じようなケースが多かった。私は早朝に起きて直ぐのトレーニングが本当に効果を出せるのかという疑問があり、トレーニングコーチへ投げ掛けると「ベストな時間帯ではないがトレーニングの質と全員で士気を高め合うことでカバーする」という回答があり、やり方次第で効果は上げられるという

The image shows a complex spreadsheet titled 'MINNESOTA VOLLEYBALL' and 'White S'. It is a training menu for a 3-day period. The spreadsheet has multiple columns for different days and times, detailing various training exercises, drills, and activities. The text is small and dense, typical of a detailed coaching plan.

選手に配られる1週間(3日分)のトレーニングメニュー



床から跳び乗るボックスジャンプ。姿勢への拘りが強かった



スキル練習の前に、前日の練習映像を見ながら自分たちのプレーを確認し、その日の練習に繋がっていた

ものであった。女子バレーボールの理想的なトレーニングについては「1週間に6日間、合計で6～7時間のトレーニングがベスト。日によって身体の違う部位をトレーニングすることで使わない筋肉は回復に繋がるため、速さ・敏捷性・パワー・筋力を取り混ぜた強化日とランニングを中心とした持久力の強化日を6日間交互に行えるのが理想」という考えであった。

2-3) トレーニングの進め方

ウエイトトレーニングは、メイントレーニングと補助トレーニングといった違うトレーニング部位をミックスさせながら、1日6～10種目を行っていた（前頁写真）。トレーニングコーチは長年の経験や他競技の特長などを交え、バレーボールの独特の動きを選手たちにわかり易いトレーニングとし強化していた。特に感心したトレーニングは、ボックスに跳び上がる「ボックスジャンプ」と連続で行われる「立ち幅跳び」のジャンプ系トレーニングであった。両ジャンプとも上写真のようにジャンプ前後の腕の位置と腰・膝・足首の角度に拘りがあり、ジャンプの高さを出すために腕の振りを十分に活かす目的と、腰・膝・足首の各関節の連動性を高める目的があった。

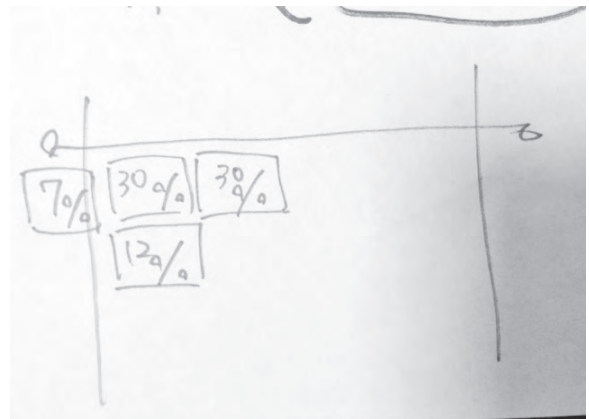
3) バレーボールのデータ分析についての研究

長い間、世界でトップ争いを繰り広げてきたマッカーチヨン監督も、バレーボールのデータ分析には日本でも主流となっている「データバレー・データビデオ」を活用していた。2013試合シーズンは、アメリカシニア監督時代にアナリストサポートの経験を持つ有識者をボランティアコーチとして据えた。2014試合シーズンは、監督自身の大学での活動が3年目に入ったこともあり、バレーボール業務アシスタントディレクターという有給のアナリストポジションを作り、コーチ経験もある方を据えていた。監督はデータ分析力がチームの強化、そして勝敗に大きく影響すると断言していた。



3-1) 練習でのデータ活用

スキル練習での対戦形式練習はもちろんだが、多くの部分練習を数値化することで、それらの持つ意味や考えを選手へ伝え、常に目標値を意識する形で練習に取り組ませていた。日本でも主流となっている「レセプション返球率」「スパイク決定率・効果率」「ブロック決定本数・効果率」といったプレーを単独で評価することの他に、関連性を持った技術評価にも着目していた。例えば右写真の数値はセッターのレフト

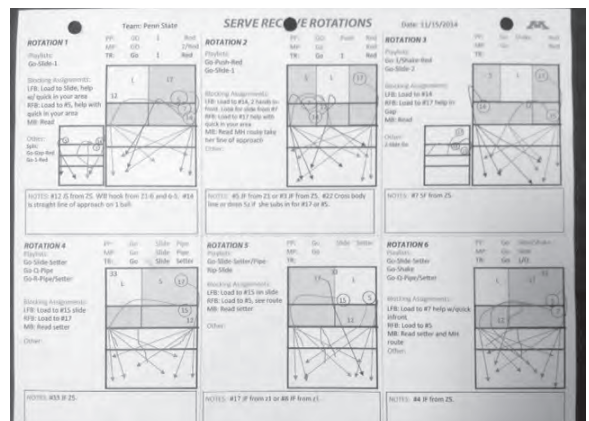


トアタッカーに上げたトス位置とその時のスパイク決定率を関連付けて表したもののだが、トスをベスト位置に上げることが難しい場合には、短めに上げる方がスパイク決定率は下がらないという結果を出していた。そしてこの結果を受け「セッターは短くてもネットから離れないトスを作る」「アタッカーは短いトスに対応できる助走を作る」といった練習に繋がっていた。

マッカードン監督は練習中、常に「Compete (競争する)」と選手へ言い続けていた。これは試合と同じ状況で練習を行うからこそ試合に繋がる技術が身に付くという考えであり、データに関しても、試合と同じ状況でのデータだからこそ分析結果が試合にも活かすことができるものという考えであった。

3-2) 試合でのデータ活用

アメリカ大学バレーボールはNCAA規程により、ベンチ以外の場所でデータを取り試合で活用することは禁止であった。そのためアナリストは必ずベンチに入り、記録を取るようになっていた。これらの記録は選手のプレー一覧表に纏められ、自チームと相手チームの状況をリアルタイムで評価していた。マッカードン監督はこの客観的な評価と分析、そしてチーム状況による戦術変更や次への仕掛けが最も得意としている分野に感じた。



対戦相手の分析資料。これを基に相手の対策練習を実施

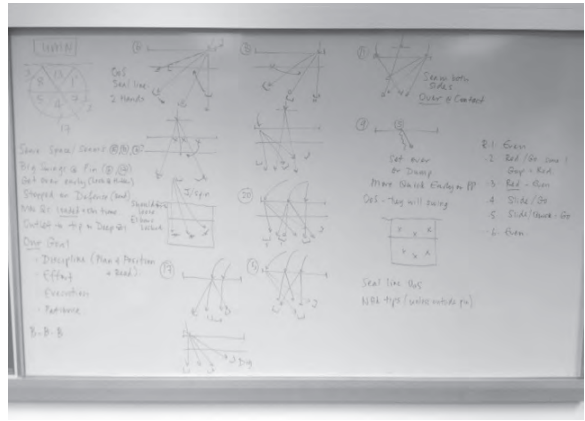
データ分析での拘りを質問した際に「相手選手のスカウティング (特徴分析) が一番大事」という答えであった。右2枚の写真は試合前に選手へ伝えていた相手チームと選手の情報であるが、何れもオフェンスがメインの資料であり、監督はブロックを中心としたディフェンスを最も重視していることが伝わる。北京オリンピックの話でも、その当時のチームは抜群のディフェンス力を誇るチームであり、サーブ



のリスクを減らしミスが少ないチームを作れたことが優勝に繋がったと話されていた。このときのチーム作りがマッカーチョン監督のベースになっているのであろう。

3-3) データ分析の考え方

アメリカンフットボールはデータでの情報戦がとても重要な役割を占めるが、これはバレーボールでも同じと言える。アメリカ大学スポーツは学生のスポーツにもかかわらず大きな資金力を持っており、前述のようにデータ分析にも制限を掛けなければ途轍もない状況を作ってしまうのかも知れない。「データバレー・データビデオ」はアメリカ大学女子バレーボールでも多くのチームが活用していたが、オリジナルなデータも混在していた。何れもこれらの分析は感覚的なものでは意味が



試合直前の戦術ミーティング資料。左上のサークルはその日のスターティングメンバーが発表されている

なく、事実を正確に認識できることが重要となり、回数を重ねることで勝利への確率を少しでも高められるよう様々な工夫が施されていた。とは言っても絶対的な正解というものが分かり難いものだけに、データを整理しチーム戦術として活用することは、多くの経験と視点・発想を持たなければできないことと強く感じている。マッカーチョン監督もオリンピック優勝監督とは言え、何が正解なのかを常に模索しているようであった。

④世界トップチームの練習現場

1) ドミニカ共和国バレーボール強化施設訪問

ドミニカ共和国シニア女子チームは北京オリンピック後、急激に力をつけたチームであり、2012年ロンドンオリンピックに初出場、2014年世界ランキングは6位（日本は4位）まで登りつめている成長著しいチームである。では何故急に力をつけ出したかを探ると、強豪ブラジル女子チームのアシスタントコーチを務めていた方を2009年から監督に迎え入れたことが大きな理由と言える。ただ一番の要因は、その優秀な監督の下で練習を開始したとき、その指導に充分応えることのできる選手を育成していたことではないだろうか。ドミニカ共和国のバレーボールは一人の資産家によって取り仕切られており、その人物はシニアチームの練習環境を整えることはもちろん、ジュニア年代のクラブチームまで全て同じ敷地内に作り選手強化に取り組んだ。小学生年代では首都サントドミンゴを中心とした地域の子供たちが集まり、中学生年代になると全国から運動能力の高い子供たちが集まって共同生活を送りながら練習に打ち込むのである。若い年代から高いレベルのバレーボールを見て育ち、同じ境遇の仲間たちとユースやジュニアといった国際大会の経験を積み重ねていることが、今のドミニカ共和国女子バレーボールの強さの土台と考える。ジュ

ニア年代の練習風景は鋭い眼差しで貪欲に励んでおり、今後の更なる飛躍を感じずにはいられなかった。

2) アメリカシニア男女バレーボールチーム視察

アメリカシニア男女チームはカリフォルニア州アナハイムにあるアメリカスポーツセンター（American Sports Center）という施設を共有し練習が行われていた。右写真のように非常に広大な施設で、バレーコート22面の他にバスケットコート18面も常備したバレーボールとバスケットボールの専用施設であった。但し、ウエイトルームについては最低限のものが揃っているだけといった程度で、世界トップチームならではのトレーニング器具といったものは見当たらなかった。



シニア女子チームはワールドグランプリの試合期間だったため、視察前半はヨーロッパでの大会に帯同しなかった選手とコーチの練習であった。但し、この時の大会には若手中心で臨んでおり、帯同しなかった選手の中にはアメリカチームの主力と言われる選手も多かった。そんな中での練習は、コート4面を使いポジション毎に別れての個人スキルアップがメインに行われていたが、監督不在にも拘らず、コーチと選手のプレーの確認が積極的に行われており、選手たちの向上心、そして常日頃からの監督とコーチ陣との情報共有化を強く感じるものであった。もちろん選手たち全員を同じ型に嵌めるといった指導ではなく、選手の特徴を十分に活かした技術を磨くといったものに見受けられた。世界のトッププレーヤーとして活躍している選手が監督だけではなくコーチ陣に対しても敬意を持って接する姿勢は、非常に好意を感じるものであった。

シニア男子チームは週末にワールドリーグを控えており、対戦形式での練習が行われていた。ただ、あまりにもサーブミスが多いため、非常にリズムの悪い練習といった感想を持ち、正直試合もサーブが入るのだろうかという不安を感じる練習だった。ところが、試合になるとサーブミスは殆どなく、性能の良いサーブで有利に試合を進め、強豪ロシアに勝利を収めた。この部分について明確な理由を聞くことはできなかったが、ただ考えられることは、レセプションをする側から言えば、試合を想定した強いサーブを受け続けることが一番の練習ということである。私が今まで行ってきた練習は、リズムを大切に選手たちの集中力が切れないようにと心掛けてきた。ところが今回のアメリカシニア男子の視察では、この考え方は意味のないものと痛感させられた。実際試合でもリズム良くプレーできるときばかりではないだろう。そんな流れを神経質に気にするのではなく、一つ一つのプレーを如何に集中するかが重要なことであり、常日頃から実行しなければならないことと考え



させられた。

最後にアメリカのシニア男女チームはとてもバレーボールを楽しんでいるという印象を持った。指導スタッフはデータを駆使し多くの情報を選手に与えながら指導に当たっていたが、だからと言ってプレーを強制するようなものではなかった。選手の強みを伸ばすことを重視し、魅力あるプレーを選手と指導者が一緒に作り上げていくからこそ、選手たちも楽しんで取り組むことができているのではないだろうか。

（４）研修成果の活用計画

今回の研修は「アメリカのバレーボール強化方法」を学び「日本バレーボールの更なるレベルアップに必要な仕掛け」を探る目的であったが、アメリカでの研修を終え、技術指導や試合へ向けての取り組みだけではなく、長い時間を掛けての「選手育成」やそのための「環境作り」が「日本バレーボールの継続した強さ」を作り出すためには必要不可欠と強く感じた。そしてその結果、日本バレーボール界はより「魅力あるスポーツ」に変わると確信する。

今後の日本バレーボールを多くの人々に楽しんで貰えるよう、次のような活動を計画する。

①「全日本シニア男子バレーボールチーム」の強化

今回の研修後、早速「日本トップチーム」を指導する機会を頂いた。高い能力と技術力を持った選手たちが集まる集団ということもあり、まずはアメリカの指導論を参考に、選手たちの強みを最大限に活かしたチーム作りを心掛ける。ただ日本男子バレーは、それだけで世界に勝つことはできない。来年のリオデジャネイロオリンピック予選までには時間がないため、的を絞った活動を行わなければならないだろう。そこで重要なのは「組織力のあるディフェンス力」と「機動力のあるオフェンス力」を作り上げることと考える。スタッフ・選手とのコミュニケーションを活性化し、日本の強みである「我慢強さ」「思いやり」とアメリカで学んだ「積極性（Positive）」「楽天的（Optimistic）」を兼ね備え、何としてでも強い日本バレーボールの足がかりを築きたい。

②日本バレーボール界の連携

日本バレーボールが世界トップに立つために足りないものとして、常に「高さ不足」が挙げられてきたが、今回のアメリカ研修でそれは更に実感することとなった。ではどう対策しなければならないのか。まずは今までも取り組んでいる「数少ない高さのある選手を確実に育成すること」と「高さ不足を補う技術力強化」を更に木目細かく推し進める必要があるだろう。

具体的には日本バレーボール協会の「強化事業本部」を軸とした「強化委員会」「発掘育成委員会」「科学研究委員会」が中心となって地道な「選手育成」「技術力強化」を行ってはきているが、日本の場合に中学・高校・大学チームとの兼合いが最も重要であり、その部分の連携力を高め、段階を踏まえた計画性のある「選手育成」「技

術力強化」が大切と考える。各カテゴリーの意見を取り入れながら、確実に進化している世界を見定め、更なるレベルアップのために日本バレーボール界全体での「連携力」強化に取り組む。

③子供の可能性を引き出すクラブ作り

アメリカの小学校では「Show & Tell」という授業があり、週末や長期の休みが終わったときなどに「自分がどんな活動をしたか!」「どんなものを作ったか!」などどんなことでもいいのでクラスメートに発表したり見せる時間があるとのこと。また自分の誕生日の週になると「Star of The Week」と言って、自分の生い立ちや家族の紹介などを保護者にも協力してもらいながら絵や写真を飾って学校中の人たちに見てもらおう行事があるようだ。

アメリカでは小さい頃から色々な人種と関わっているため、最初から他人と考え方や行動が違う「独自性 (Identity)」という意識を持つようになり、「独創性 (Originality)」を大切にする習慣があると言われていた。だからこそ、どんな場面でも積極的に自分を表現することが当たり前になっているのだろう。バレーボールの練習でも子供たちの積極性は向上心へと繋がり、競技の発展に大きく役立っていると感じた。

そこで日本の子供たちももっと積極的に活動できるよう取り組みたいと考える。もちろん日本の子供たちも多くの可能性を秘めているが、ただ「思いやり」や「周りへの配慮」といった「周囲を気にする」といったものが混在してしまい、自分をあまり表に出さない「多数派にいれば大丈夫」といった事なかれ主義の感覚が多くなってしまったのではないかと考える。子供たちの「自己表現力」や「積極性」を養い、大きな可能性を引き出してあげられるようなジュニアスポーツ環境を整えたいと考える。

(5) その他

今回、ミネソタ大学女子バレーボール部を中心とした研修ではありましたが、アメリカの大学スポーツを知ることにより、自分自身がバレーボールという限られた部分だけでの視野しか持っていなかったことを痛感した。そして、日本の各スポーツ界においても、将来に繋げるための活動が地道にはあるがそれでも積極的に行われており、それらの努力を気付くこともできた。

改めてバレーボールと向き合い、アメリカの「楽しむスポーツ」「挑戦し続けるスポーツ」を直に感じることができ、今後多くの子供たち、そして日本の人々に、更にスポーツを楽しんでもらえるよう取り組みたいと考える。そのためにも先ずは上記の「研修成果の活動計画」に載せたように、日本のバレーボール発展に繋げられるよう、一つ一つコミュニケーションを大切に積極的に取り組む覚悟です。

このような素晴らしい機会を与えていただき、誠にありがとうございました。

最後にバレーボール界だけではなく、日本のスポーツ界発展のために1点提案をし、報告書とさせていただきます。

・トレーナーの充実

アメリカのテキサス州では、各中学校・高校にトレーナー資格を持った人材を常駐させ、子供たちの安全確保や課外活動の充実を図っており、将来的には全米に広げていくとのこと。日本も安全確保という意味では各小学校・中学校・高校に養護教諭は常駐しているが、現状では子供たちの心のケアなどが中心となり、課外活動まで状況把握することは不可能と考える。授業や課外活動での事故防止はもちろん、子供たちのより高い運動能力・競技能力を引き出すためにも、日本も各小学校・中学校・高校へトレーナーを常駐させ、教員との連携を高めていくことが理想と考えます。どんな資格を持ったトレーナーを配属するかという問題もあるが、何れにせよまずは、地域ごとにでも良いので、子供たちのためにトレーナーの設置を熱望する。



研修員報告 〈ハンドボール 高橋 豊樹〉



平成25年度・長期派遣（ハンドボール）



I. 研修題目

デンマークのハンドボール競技における選手強化、タレント育成方法及びコーチ養成システムについて

II. 研修期間

平成25年8月17日～平成27年8月16日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

- ・デンマークハンドボール協会（DHF）
- ・SK Aarhus（デンマーク女子エリートリーグ所属チーム）
- ・Elite Sports Academy Aarhus
- ・Aarhus Handball Academy
- ・VRI Handball Club

(2) 受け入れ関係者

- ・Ulrik Jørgensen（デンマークハンドボール協会）
- ・Aksel Noergaard（Aarhus Handball Academy責任者）
- ・Jesper Hormlis（SK Aarhus 監督・女子スイス代表監督）

(3) 研修日程

①通常研修

- ・デンマークハンドボール協会における全カテゴリーのナショナルチームのトレーニング視察
- ・デンマークハンドボール協会主催のタレントトレーニングの研修、コーチライセンス講習会の受講
- ・Aarhus Handball Academyにてコーチング研修及びコーチとして関わる
- ・SK Aarhusにてコーチング研修及び外部コーチとして関わる
- ・VRI Handball Clubにて1年間ヘッドコーチとして関わる

②特別研修

- ・2013女子世界選手権視察 in セルビア視察
- ・2013 Women's EHF Champions League Final4視察
- ・2014男子欧州選手権 in デンマーク視察及び分析班として大会運営に関わる
- ・2014 Golden League in フランス視察

- ・ 2014 Golden League in デンマーク視察
- ・ 2014女子欧州選手権 in ハンガリー視察
- ・ 2014 Men's EHF Champions League Final4 視察
- ・ Top Coach Seminar 2013受講
- ・ EHF "Rinck" Convention Open Master Coach and Licensing Course (2014 1st module) 受講
- ・ EHF "Rinck" Convention Open Master Coach and Licensing Course (2014 2nd module) 受講
- ・ 2014 Global Coach House in スコットランド参加
- ・ スウェーデン 男子代表監督のトレーニング視察及び意見交換
- ・ モンテネグロ 女子代表監督のトレーニング視察及び意見交換
- ・ ドイツ THWキール、フレンスブルクハンドヴィット、フクセ・ベルリントレーニング視察
- ・ ハンガリー ベスプレム トレーニング視察及び意見交換
- ・ イングランド男子U21代表 トレーニング視察及びコーチとして参加
- ・ INSEP視察
- ・ Austraria Europa Training Center 視察
- ・ London Olympic 会場視察及び日本スポーツ振興センターロンドン事務所訪問

Ⅳ. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ①デンマークハンドボール協会の全カテゴリー（A代表・ジュニア代表・ユース代表）のナショナルチームのトレーニングを視察し、世界トップレベルの現状を把握する
- ②デンマークハンドボール協会主催のタレントトレーニングでのタレント育成方法、コーチング方法の習得
- ③デンマークハンドボール協会主催のコーチングライセンス講習会でのコーチ養成方法、養成プログラムの習得
- ④Aarhus Handball Academyにて選手強化及びコーチング研修
- ⑤SK Aarhusにて選手強化及びコーチング研修
- ⑥VRI Handball Clubにて選手強化及びコーチング研修

(2) 研修方法

- ①デンマーク国内各地で行われる男子・女子全カテゴリーのナショナルチームのトレーニングの視察及び意見交換を行った。
- ②デンマーク国内各地で行われるタレントトレーニングにオブザーバーとして参加し、デンマークのタレント育成の現状の把握及び意見交換を行った。
- ③デンマーク国内各地で行われるコーチングライセンス講習会に参加し、デンマークハンドボール協会のコーチ養成プログラムを学んだ。
- ④Aarhus Handball Academyにて選手強化及びコーチング研修
- ⑤SK Aarhus（女子エリートリーグ）にてコーチング研修及び外部コーチとして選手



強化に関わった。

⑥VRI Handball Club（女子3部）でヘッドコーチとして一年間チームを指揮した。

V. 研修報告

（1）デンマークと日本の基本情報比較

《デンマーク》

人 口 約567万人（2015年デンマーク統計局）（北海道よりやや多い）

※Aarhus 約32,6万人

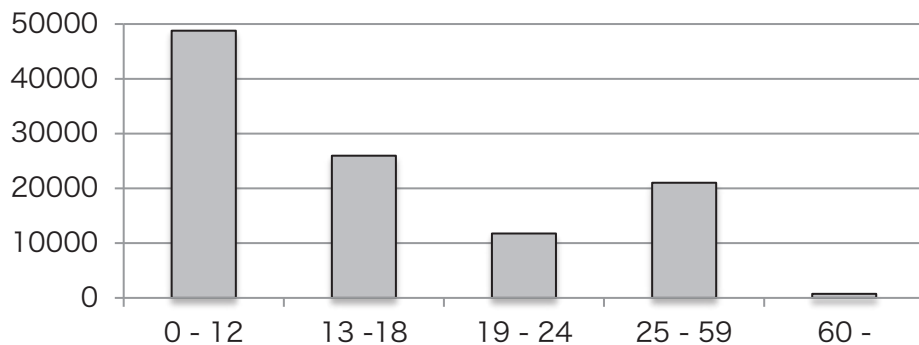
面 積 4万2,923km²（2015年デンマーク統計局）（九州とほぼ同じ）

<http://www.dst.dk/en>

競技人口 108,257人

クラブ数 856（Danmarks Idrætsforbund）<http://www.dif.dk/da>

表1 デンマークハンドボールの年代別競技人口



Danmarks Idrætsforbund（2015）より作成

《日本》

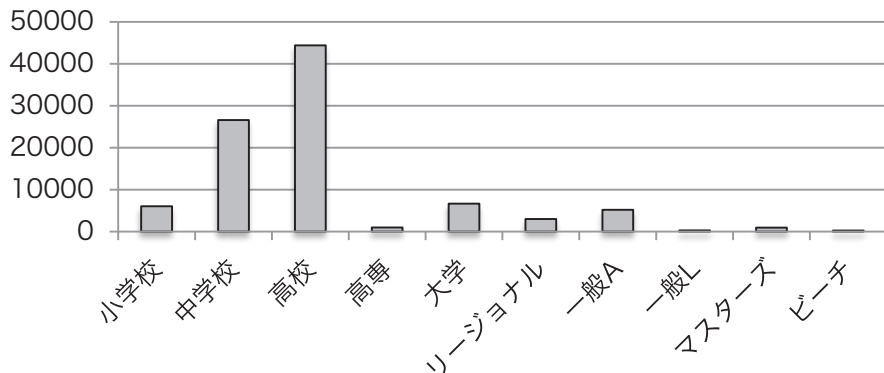
人 口 1億2,695万人（2015年総務省統計局）

面 積 37万7,962km²（2015年総務省統計局）

競技人口 92,670人（公益財団法人日本ハンドボール協会）

チーム数 4,787（公益財団法人日本ハンドボール協会）

表2 日本ハンドボールのカテゴリー別競技人口



公益財団法人日本ハンドボール協会（2013）より作成

「The Danish Way」



写真1 デンマーク代表に声援を送る多くのサポーター

デンマークにおいてハンドボール競技は国技としての地位を占めるほど、国民に浸透しているスポーツである。ハンドボールをプレーする上で欠かすことのできないハーピクス（松ヤニ）をどの体育館に行ってもほぼ100パーセント使用できる環境が整備されている。そんなデンマークにおけるハンドボール競技を統括し、代表する団体がデンマークハンドボール協会（DHF）である。

（2）DHFの歴史及びデンマーク代表の競技成績と推移

DHFは1935年6月2日に創立された組織であり、デンマークにおけるハンドボールの普及・発展、及びハンドボールを通じて全ての人々にポジティブな経験を感じてもらうこと、国際大会におけるナショナルチームの活躍などを目的としている。場所はコペンハーゲンから車で約20分のBrøndbyに位置している。DHFは大きく、ユトランド半島ハンドボール協会（JHF）、フュンハンドボール協会（FHF）、東地域ハンドボール協会（HRØ）の3地区の地方協会に分けられる。ユトランド半島ハンドボール協会（JHF）は8つの地区に細分化され、それぞれで普及び強化が図られている（図1）。DHF全体で約100,000人のメンバーが登録されており、これはヨーロッパの中でドイツ、フランスに次ぐ3番目に大きい協会となる。



図1 デンマークハンドボール協会の各地方協会



1992年までデンマークハンドボール協会全体で国際大会におけるメダル獲得数はわずか2個(1962年女子世界選手権準優勝、1966年男子世界選手権準優勝)であった。再び国際大会でメダルを獲得する1993年まで約30年間のギャップがあったが、そこから女子の快進撃が始まることとなる。

①女子デンマーク代表における歴史

デンマークハンドボールの歴史を語る上で欠かすことのできないことは女子デンマーク代表の歴史である。

表3 主要国際大会における女子デンマーク代表の戦歴

大会名	優勝	準優勝	3位
1993世界選手権		○	
1994ヨーロッパ選手権	○		
1995世界選手権			○
1996ヨーロッパ選手権	○		
1996オリンピック	○		
1997世界選手権	○		
1998ヨーロッパ選手権		○	
2000オリンピック	○		
2002ヨーロッパ選手権	○		
2004ヨーロッパ選手権		○	
2004オリンピック	○		

1993年から2004年までの間にオリンピックで3回の優勝、世界選手権で優勝、準優勝、3位を一度ずつ勝ち取り、ヨーロッパ選手権では3回の優勝、2回の準優勝を経験してきた。デンマークにおいて女子代表の歩んできた歴史はとても輝かしいものである。

このように輝かしい歴史を歩んできた女子デンマーク代表であるが、2004年アテネオリンピックでの優勝以降、国際大会のメダルから遠ざかることとなる。そこから2013年の世界選手権で3位になるまでその道のりはとても長いものであった。

②男子デンマーク代表における歴史

女子デンマーク代表は2004年アテネオリンピック優勝以降国際大会におけるメダルから遠ざかることとなる。その間に国際大会の舞台で頭角を現したのは男子デンマーク代表であった。

1966年男子世界選手権準優勝から約40年経った2002年にヨーロッパ選手権3位となり、現在の2015年に至るまでの間に世界選手権準優勝2回、3位1回、ヨーロッパ選手権優勝2回、準優勝1回、3位3回と、オリンピック以外の国際大会において高い確率でメダルを獲得している。

表4 主要国際大会における男子デンマーク代表の戦歴

大会名	優勝	準優勝	3位
2002ヨーロッパ選手権			○
2004ヨーロッパ選手権			○
2006ヨーロッパ選手権			○
2007世界選手権			○
2008ヨーロッパ選手権	○		
2011世界選手権		○	
2012ヨーロッパ選手権	○		
2013世界選手権		○	
2014ヨーロッパ選手権		○	

③1993年から2004年にかけての女子デンマーク代表の成功要因

1993年から2004年にかけて女子代表が国際大会で非常に強いチームとなった要因は3つある。以下の3つのポイントは各代表合宿の視察の際でのインタビューにおいて、現女子ジュニア代表監督Heine Eriksen氏、現女子ユース代表監督Fleming Dam Larsen氏が共通して言及していた内容をまとめたものであり、入手した資料から筆者が考察を行ったものである。

1. 天才的プレイヤーの存在
2. 優秀な指揮官の存在
3. タレント発掘・育成により質の高いプレイヤーが供給できた

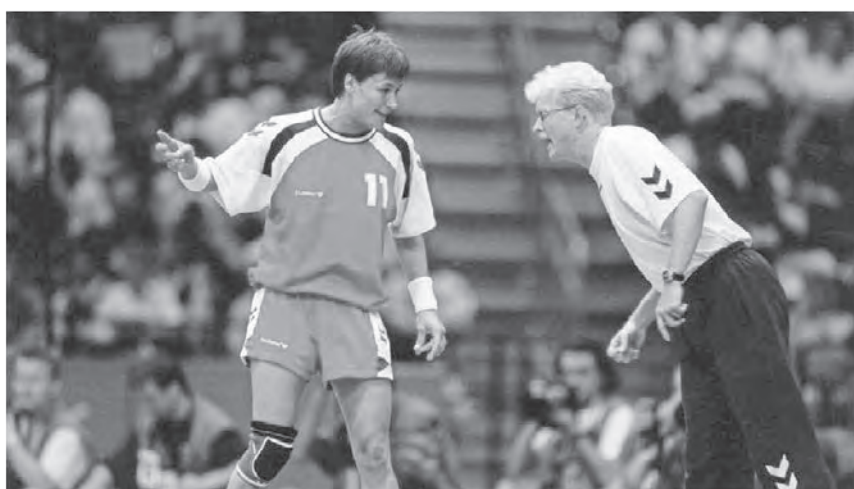


写真2 Anja Andersen (左) とUrlik Wilbek氏 (右) (DHFより提供)

1990年代の女子代表を支えた天才的プレイヤーとはAnja Andersenのことである。彼女のプレーは非常に攻撃に優れ、大胆、それでいてスキルフルなものであった。そのスタイルは当時のハンドボールの考え方や行動に囚われることなく、彼女の発想のままに自由にプレーしていた。ボールと友達という表現で賞賛される選手がいるが、それはまさに彼女のことで、唯一無二のプレイヤーであった。しかしながらその一方で、彼女の持ち合わせる気性の荒さから、試合中に追放となり、試合自体



を壊してしまうことも多くあった。そのため彼女が代表に定着した1989年から依然、代表チームが国際舞台でメダルを獲得することはなかった。そんな矢先の1991年、代表監督に就任したのが当時デンマークの強豪Viborg HKを指揮していたUrlik Wilbek氏である。彼の特徴として、選手のパーソナリティーを独自のフォーマットで分析した上でコーチング方法を変化させ、選手をモチベートするというものがある。この方法は現在のデンマーク代表やデンマークリーグのチームでも採用されている方法で、当時としては画期的なアプローチの仕方であったことは間違いない。



写真3 DHF主催トップコーチセミナーにおいてUrlik Wilbek氏による選手分析フォーマットの説明

Urlik Wilbek氏就任2年後の1993年に開催された世界選手権から女子デンマーク代表の快進撃が始まることとなるが、タレント世代となる女子ジュニア代表（U20）の強化はその数年前から始まっていた。1987年から1999年の約10年間に金メダル1個、銀メダルと銅メダルを2個ずつ獲得している。

表5 1987年から1999年における女子世界ジュニア選手権上位3カ国

開催年	金	銀	銅
1987	ソビエト連邦	デンマーク	東ドイツ
1989	ソビエト連邦	韓国	ブルガリア
1991	ソビエト連邦	韓国	デンマーク
1993	ロシア	ブルガリア	韓国
1995	ルーマニア	デンマーク	ノルウェー
1997	デンマーク	ロシア	ルーマニア
1999	ルーマニア	リトアニア	デンマーク

この結果は、DHFが1980年代に国際競技大会におけるメダル獲得を目的としたタレント発掘・育成を促進したことによるものである。タレント世代の国際大会でも多くのメダルを獲得できるようになったことで、質の高い選手をナショナルチームに供給することが可能となった。

1990年代の女子デンマーク代表の躍進は「天才的なプレーヤー」「優秀な指揮官」「タレント発掘・育成」の3つの要素が合わさったことにより実現可能となった。

Urlik Wilbek氏は1996年アトランタオリンピック優勝後の1998年に監督を退くこととなるが、後のヨーロッパハンドボール協会へのインタビューで「1994年に最初のヨーロッパ選手権を優勝できたことは私にとっても、女子デンマーク代表にも大きなターニングポイントとなった。あの大会で我々は“勝つとは何か”ということと学んだ。そして勝者のメンタリティーを手に入れた瞬間でもあった」と答えてい

る。Wilbek氏退任から1年後にAnjaもまた代表を引退することとなるが、勝者のメンタリティを持った女子デンマーク代表は強かった。その後もタレント育成が好調に進むなど、一度回り出した歯車は2004年アテネオリンピック優勝まで止まることはなかった。そして、この時Wilbek氏が指揮官として国際大会で“勝つとは何か”を学んだことは男子デンマーク代表の2000年代から現在にかけての躍進に繋がることとなる。

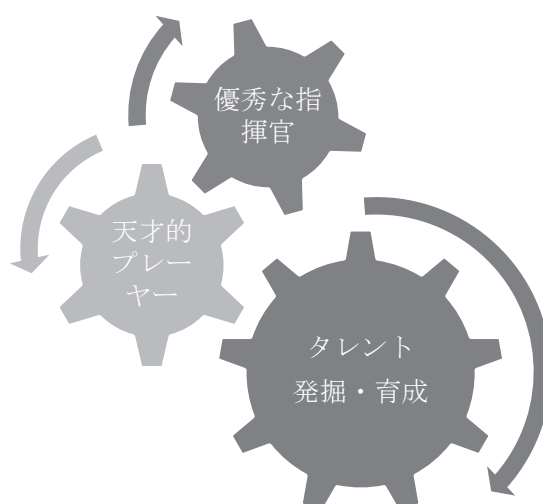


図2 女子デンマーク代表の成功要因
(インタビューから筆者が作成)

④2007年から現在にかけての男子デンマーク代表の成功要因

2007年から現在にかけて男子デンマーク代表が国際大会で非常に強いチームとなった要因は3つある。以下の3つのポイントは各代表合宿の視察の際でのインタビューにおいて、現男子ジュニア代表監督Claus Hansen氏が言及していた内容をまとめたものであり、入手した資料をもとに筆者が考察を行った。

1. 育成から生まれたスターの存在
2. 優秀な指揮官の存在
3. タレント発掘・育成により質の高いプレーヤーが供給できた



写真4 男子デンマーク代表の活躍 (デンマークハンドボール協会より提供)

男子デンマーク代表は1966年男子世界選手権準優勝以来、長期間にわたって国際大会でのメダル獲得から遠ざかっていた。2002年にヨーロッパ選手権3位となり、そこから3大会連続3位となっていたが、その原動力となっていたのが、1990年代から国際競技大会におけるメダル獲得を目的としたタレント発掘・育成を促進させたことによるものである。その結果、育成最高峰の男子ジュニア世界選手権 (U21)



表6 1993年から現在における男子世界ジュニア選手権上位3カ国

開催年	金	銀	銅
1993	エジプト	デンマーク	アイスランド
1995	ロシア	スペイン	ポルトガル
1997	デンマーク	ウクライナ	フランス
1999	デンマーク	スウェーデン	エジプト
2001	ロシア	スペイン	スイス
2003	スウェーデン	デンマーク	スロベニア
2005	デンマーク	セルビアモンテネグロ	ハンガリー
2007	スウェーデン	ドイツ	デンマーク
2009	ドイツ	デンマーク	スロベニア
2011	デンマーク	スペイン	スウェーデン
2013	スウェーデン	スペイン	フランス
2015	フランス	デンマーク	ドイツ

において、1993年から現在まで、金メダルと銀メダルを4個ずつ、銅メダルを1個獲得している。（表6）

男子における1990年代からの継続的なタレント育成によって、女子同様に男子代表にも多くの質の高い選手が供給されるようになった。その効果が2002年ごろから徐々に見られるようになった中、2005年に男子代表監督に就任した人物こそ、女子代表で数々の結果を残してきたUrlik Wilbek氏であった。過去にワールドクラスのハンドボールの世界において男性側のコーチが女性側のコーチにコンバートすることはあったが、女性側から男性側にコンバートすることは極めて異例のことであった。しかしながらWilbek氏が過去に成し遂げてきた手腕と男子代表への期待感から、当時この就任は必然でもあった。

2005年から2007年の間は、男子デンマーク代表に「優秀な指揮官の存在」、「タレント発掘・育成から供給される質の高いプレーヤー」この2つの要素が揃った時期であった。そんな中、男子のタレント育成の知識が蓄積され、その質が高まる中で突出した才能を持った選手が現れた。その選手が現在の男子デンマーク代表を中心的な存在で牽引し、世界的なアタッカーでもあるMikkel Hansenである。

Mikkel Hansenはその独特な腕のしなりから放たれるシュートで現在まで数々のゴールを相手ゴールに沈めてきた。その活躍で2011年には国際ハンドボール協会World Player of the Yearにも輝いた選手である。彼が代表に定着した2007年の世界選手権において、男子デンマーク代表は銅メダルを獲得した。それは1966年男子世界選手権準優勝から約40年ぶりのことであった。その後もヨーロッパ選手権初優勝、世界選手権準優勝など現在まで数々のメダルを獲得するに至っている。

2007年から現在にかけての男子デンマーク代表の躍進は「育成から生まれたスターの存在」「優秀な指揮官」「タレント発掘・育成」の3つの要素が合わさったことにより実現できたとされている。

また、2007年からの男子デンマーク代表の成功要因の一つである1990年代からの継続的な「タレント発掘・育成」に拍車をかける要因になったのは、1990年代から2000年代にかけての「女子デンマーク代表の成功」である。女子デンマーク代表が

オリンピック3大会連続金メダルなどの結果を残し、スポンサー収入や国からの助成が増えたことによりタレント育成に投資することが可能となった。そのため男子のタレント育成の成功は女子デンマーク代表の成功なしには成し得なかったことである。

そして、Mikkel Hansenが「タレント育成から生まれたスター」とされているのには理由がある。彼は現在に至るまでユース代表(U19)、ジュニア代表(U21)、フル代表を経験し、外からみると順調に階段を登ってきたと思われがちである。しかしながら、それに至る以前の彼は身

長もまわりと比べて小さく、トップのハンドボールの世界では通用しない選手なのではないかとされていた。しかしそういった時期にテクニックを磨き、毎回の練習前や練習後に自主的にフィジカルトレーニングに取り組んだ。その結果、年齢が上がるにつれて身長も伸び、技術、フィジカル、体格共に充実し、自らの内なる火を燃やすことでこれらの逆境を乗り越えながら階段を登ってきたのである。このことは現在のデンマークのタレント教育の中でも度々話される話で、「タレントとは何か」、「トッププレイヤーのキャリアを歩むということはどういうことか」を考える大切な機会となっている。タレントは怪我をしてセレクションから落ちるかもしれない、ジュニアナショナルチームがタイトルを獲得した場合、メディアに取り上げられ必要以上に持ち上げられることもあるかもしれない、しかしそれらは道の過程であってゴールではないのである。

2005年に男子代表監督となったUrlík Wilbek氏は2014年に監督を退くまでの間に多くのメダルをデンマークにもたらした。これは彼がコーチとしてのキャリアにお

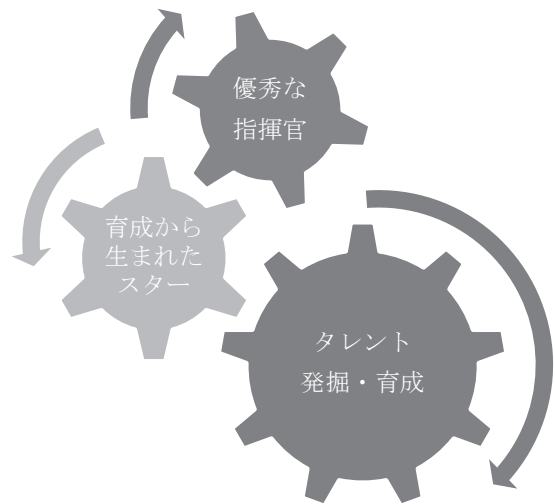


図3 男子デンマーク代表の成功要因
(インタビューから筆者が作成)



写真5 Urlík Wilbek氏(左)と若かりし頃のMikkel Hansen選手(右)(DHFより提供)



いて、女子デンマーク代表で多くの経験を積んだからこそもたらされたものであり、デンマーク代表全体の成功を語る上で彼のことを外す事ができないことがわかる。2015年にDHFのスポーツディレクターに就任し、デンマークのハンドボールにおける更なる発展に尽力している。

(3) DHFのタレント育成

- ①DHFのタレント発掘・育成との出会い
- ②タレントトレーニングのための選手の具体的な募集
- ③タレントトレーニングへのセレクション
- ④タレントトレーニングの構造
- ⑤タレントトレーニングのコース
- ⑥タレントトレーニングのトレーニング内容

①DHFのタレント発掘・育成との出会い

- ・地域、地区、タレントセンターにおけるトレーニング

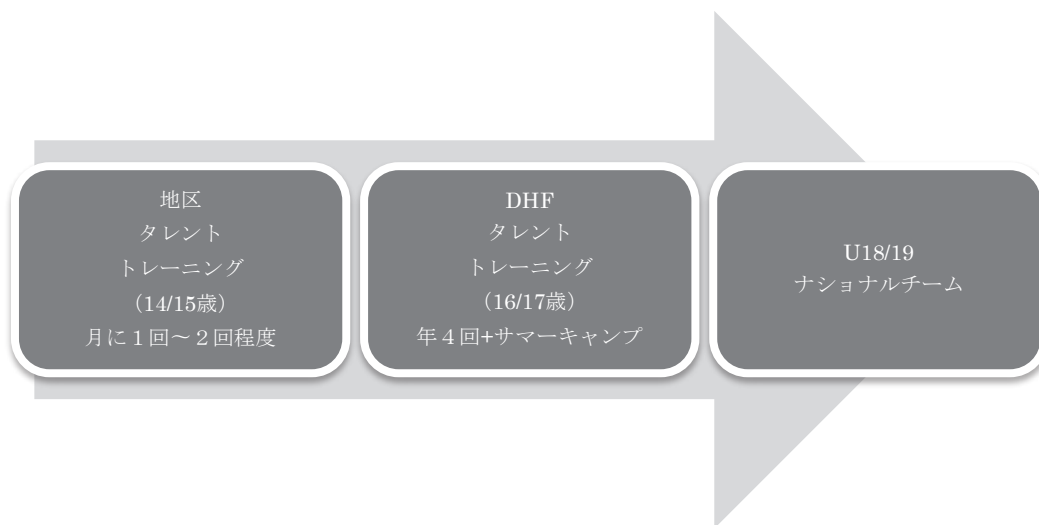


図4 タレントのユースナショナルチームへのパスウェイ（筆者が作成）

DHFは、ユトランド半島協会（JHF）、フュンハンドボール協会（FHF）、シェラン島のある東地域協会（HRØ）の3つの地域協会で構成されている。DHFのタレント育成システムとの最初の出会いは、JHFの中の8つの地区、FHFのタレントセンター、HRØを4つに分けた合計13地区のローカルレベルで起こる。（図5）

DHFによる直接的なタレントトレーニングが始まるのは16歳からで、それが始まる2シーズン前（14～15歳）にこれら13の地区では、それぞれで「地区タレントトレーニング」の日程が組まれる。それぞれ地区タレントトレーニング用のコーチが任命され、月に1回程度実施される。各地区で選手がセレクションされ、2シーズンの間地区タレントトレーニングを受けることになる。

その後、15歳のシーズンが終わる頃に選手たちは、デンマークの東西のエリアでそれぞれ開かれる大会によって、DHFタレントトレーニングにセレクションされる。選手にとってこの13地区それぞれでのトレーニングが、DHFのタレントトレーニングへの入り口となるため、各地区のコーチとDHFのタレントコーチの連携・協力は非常に重要である。そのため、DHFのタレントコーチは、年に2回程度、各地区でのトレーニングを視察し、各地区のコーチの同意のもと、トレーニングの一部をオーガナイズし、情報を伝達するためのミーティング、さらには選手の親との話し合いなどに参加できるような体制がつけられている。そして、トレーニングメニューや、選手のトレーニングやセレクションなどといったことに関して、各地区のコーチたちと話し合う場がもたれている。



図5 タレントトレーニング地区ベース（筆者が作成）

②DHFタレントトレーニングのための選手の具体的な募集

DHFタレントトレーニングは、U16の2年目（16歳）の選手とU18の1年目（17歳）の年齢層に対応する選手を対象として開かれる。デンマーク西エリア（主にユトゥラン半島）と東エリア（主にシェラン島とヒュン島）の2エリアに分け、この年齢の選手を各35人、合計70人の選手をセレクションする。タレントトレーニングへの参加人数はフレキシブルに変化させることができるため、選手の総数は年によって異なる場合があるが、どのような場合でも70人未満であるべきではないとしている。

DHFのタレント育成の重要な考え方の一つとして、この年齢で誰が長期的に成功するかを決定することは困難であるというものがある。しかしながら毎回、各グループ内には35人の選手を確保しておくべきで、各エリアマネージャーは、様々な理由で誰かが参加できなくなった時のために、常に予備選手のリストを作り、そのリストからタレントトレーニングに新たな選手をセレクションしている。このように全国での選手の総数を一定に保つことが重要であり、東西2つのエリアマネージャーとU18 / 19のナショナルチームのスタッフとの間の密接な協力によって、2つのエリアの選手を一定に保つよう継続的な調節が行われている。

しかし、その一方でセレクションされなかったということが短期あるいは長期の



いずれかの上で失格となったわけではないことをDHFは強調している。ハンドボールのキャリアの中で自分の可能性に到達するためには多くの曲がった道がある。たとえこの時点でセレクションから外れてしまったとしても、その後DHFタレント育成システムを介してさまざまな方法で再びセレクションされる可能性があり、この大会が選抜の1つの手段にすぎない（これですべてを決めるわけではない）ということと、このタレントシステムは一度それに入ると最後まで（ナショナル選手となり世界選手権でのメダルを獲得）連れて行ってくれるパイプではないということ強調するとともに、いくつかの方法で、確実にタレントを発掘しつつ、同時にむしろ何度もふるいにかけていくことが重要だとされている。

③タレントトレーニングへのセレクション

どんなにすべての当事者がセレクションにおけるプロセス（タレントトレーニング、セレクションの為の大会、各地区でのタレントトレーニング）においてトップのタレントを識別するのにどれだけの労力をかけたとしても、何人かのタレントは最初の頃に発掘されずに、埋もれてしまっている危険性が常に存在する。これはタレント育成システムが必ずしも毎日進行中のプロセスではないため、何人かのタレントは、地区や地域のトレーニングシステムによって発見されていないという事実主に起因している。このようなタレントはDHFのコーチが各クラブの試合や各クラブのトレーニングを視察することによって発見することで、デンマークのハンドボールにとってのより多くの可能性を見出そうとしている。

図6に見られるように選手たちは実際には2つのルートを通じてタレントトレーニングにセレクションされる。1つはそれぞれの地区別に行われる、選手をセレクションするためにタレントコーチたちが視察する大会。この大会に怪我で参加できなかった場合や、大会だけでは観察しきれなかった選手に対して、彼の地区、タレントセンター、地域でのトレーニング中のパフォーマンスを視察することによってのセレクションが存在する。これが2つ目のルートであり、このルートは、クラブでのトレーニングや試合をDHFのコーチが視察することによってセレクションされる。2つ目のルートの場合、自分のチームや他の場所で見たり会ったりして、タレントトレーニングに推薦したい選手がいる場合は、要求すればその機会を比較的簡単に実現することができるようになっている。DHFとしては、この要求・協力が、タレント発掘における全国へのネットワークが効率的に機能し、タレントが埋もれてしまうことなく可能な限り細かくみた上で、タレントがセレクションされることを可能にするのに非常に重要な役割をもつので、すべての要求に真剣に対応している。

これによって、多くの選手にチャンスが与えられ、セレクションの為の大会など一時のパフォーマンスの評価だけで全てが決まってしまうこともない。そして選手各クラブでのトレーニングでのモチベーションにもつながり、さらには、選手もクラブも協会も、デンマークのハンドボール関係者全員が日頃から、将来のデンマーク代表が世界でトップになる為にデンマークのハンドボールに関わる全ての関係者で必要な選手を発掘・育成しようという雰囲気繋がっている。様々な条件や

タイミング、ルートでタレントが選抜され、将来を見据えた育成がなされていることがわかる。そして、1度セクションされなかったとしても、その後選り直されるチャンスが様々な角度から入ってきて、選手、クラブ、協会がそれを受け入れる心的な準備と余裕、それを可能にするシステムが用意されていると言える。

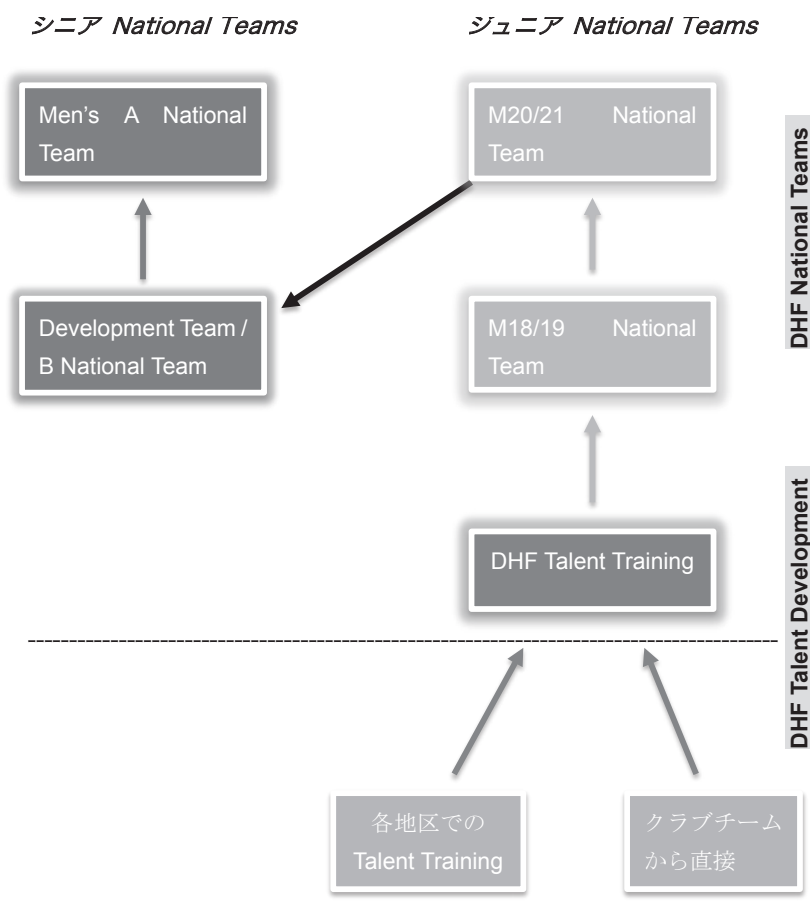


図6 タレントからナショナルチームのプレーヤーへ (男子チームを例に筆者が作成)

④タレントトレーニングの構造

DHFタレントトレーニングは、2つのエリア（東西）に分かれて実施される。東は主にシェラン島のHRØとヒュン島のFHF、西は主にユトゥラン半島のJHFの各協会を中心に構成されている。

東西各グループでは、エリアマネージャー1人、タレントコーチ3人、ゴールキーパーコーチ1人と理学療法士1人の計12人が専任のスタッフとして任命されている。彼らがタレント育成の中心として選手たちの個々のスキルアップのための指導にあたっている。

両方のエリアは、これらのスタッフと別に、急遽出席できなくなり代理が必要になった場合の為に、タレント育成に関わる力量をもったコーチ（プレーヤーのスキルを改善し、次のレベルへ連れて行くことのできる）が、DHFの仕事とは別にクラブなどのチームを担当しながらも、代理コーチとして登録されている。これらのポジションはすべて、公募によって募集され、DHFに採用される。その新人募

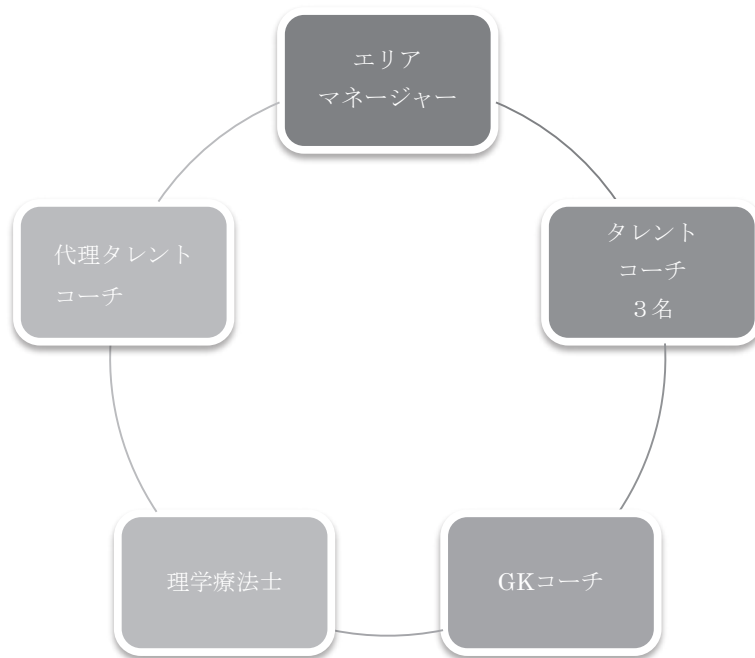


図7 タレントトレーニングの関係者（筆者が作成）

集は、基本的に2年単位でDHFと契約することとなる。

また、男子ジュニア代表チームもしくはユース代表の監督は男子側のDHFタレントトレーニングの責任者を担当します。そしてタレントトレーニングの責任者（現時点では男子U20/21代表監督Claus Hansen氏）は日々のマネジメントにおける責任者を担当している。タレントの募集はすべてDHFの責任であるが、実際のトレーニングセッションにおける内容の実際の計画は、DHFのタレント育成のテーマや演習に基づいて、エリアマネージャーによって計画され実行される。DHFタレントコーチと、最終的にタレントトレーニングの責任者がタレントトレーニングに参加するタレントのセレクションや調整を担当することになっている。このように、現代表監督がタレントの育成に関わることができるなど、ユース・ジュニアのナショナルチームと、タレント育成のスタッフが常に連携し、DHFの育成の考えのもと、一貫した、タレントの発掘・育成を行うことができる仕組みが整えられていることがわかる。

表7 タレントトレーニングスタッフ（男子西地区を例に）

タレントトレーニング責任者	Claus Hansen（U21男子代表監督）
エリアマネージャー	Stefan Madsen
タレントコーチ	Rasmus Hauge
タレントコーチ	Ole Damgaard
タレントコーチ	Jesper Houmark
ゴールキーパーコーチ	Kim Andersen
代理タレントコーチ	Mads Hjortshøj
理学療法士	Lasse Andsbjerg Jensen

⑤タレントトレーニングのコース

タレントトレーニングは年間を通じて固定のコースが設置されている。毎年東西の2つのエリアでそれぞれ、年に4回、週末を利用してタレントが集まりトレーニングが行われる。金曜の午後から日曜の午後までという計5部のトレーニングの構成となっている。それに加えて、毎年6月あるいは7月上旬の間に、5日間のサマーキャンプが開催される。この集中的なトレーニングキャンプは東西各地区からナショナルレベルのタレント約60人、すべてのタレントコーチ、U18・19、U20・21のナショナルスタッフたちが集まる。

週末を利用した各地区でのタレントトレーニングは、2地区で同時に行われ、それぞれのグループのエリアマネージャーが内容を計画し、もう一方のエリアマネージャーと、ジュニア・ユースナショナルチームのコーチ陣に、その内容が送られ、タレントトレーニング全体の調整が図られる。このコミュニケーションは2グループ間でトレーニングの焦点であるべき要素の全体的な調整を確実にするためである。同時に、エリアマネージャーや代表チームのスタッフ陣との間で進行するコミュニケーションは毎年恒例のサマーキャンプを計画する際に優先されるべきトレーニングの焦点を決定するためのより強固な基盤を確保することにも繋がる。さらにこのサマーキャンプによってもたらされる効果は、M18/19ナショナルチームのスタッフに、現在のM18/19チームと違う年齢層である次世代の代表と現在の代表を比較する機会を与えてくれることになる。つまり、サマーキャンプはM18/19のコーチに次世代の代表チームの年齢層のタレントの現在の状況を集中的に洞察する時間を提供することに繋がる。

サマーキャンプでのトレーニングは、各エリアで行われる週末のタレントトレーニングの内容と実質的に異ならない。どちらの場合も、焦点はタレントの個々の力量（能力）やスキルの開発に焦点が当てられる。しかし、サマーキャンプの5日間は、タレントたちにハンドボール以外の理論的な部分を補完することを可能にしている。例えば、食事と栄養に関する知識、フィジカルトレーニング、トレーニングの計画についての教育、メディア対応、スポーツ心理学などについての知識は、タレントが長期的にナショナルプレーヤーへと成長し活躍する場合に必要な「エリート人生」をサポートするのに役立つトピックとなっている。

⑥タレントトレーニングのトレーニング内容

DHFのタレントトレーニングシステムでは選手たちの個々の力量やスキルを開発することに焦点が当てられている。そのため6対6のような複雑な集団トレーニングはタレントトレーニングでは実施されていない。その種のトレーニングは特にU20/21ナショナルチームでの責任となる。代わりに、タレントトレーニングでは選手の技術が多くの反復トレーニングを通じて改善されるような、より少人数のグループの中でDHF タレントコーチからの修正のもと、それに対応し、実行するような練習に基づいている。強調しておきたいことはDHFのタレントトレーニングシステムでは、「選手の個人的なスキルと能力の発展に焦点が当てられている」。このようにタレントトレーニングでのトレーニングでの目的は、防御、速攻および攻



撃のそれぞれの局面でのタレントの特定の個々の能力、技術を教育し、改善することである。したがって、タレントトレーニングの基本的な目的は、タレントにハンドボールのゲームのそれぞれの局面に必要な技術の一般教育（理論的なスキル）を与えることである。そのためタレントトレーニングの主要な目的は、短期的なジュニアナショナルチームにあらわされる特定の技術的、戦術的な目的は満たせないが、その代わりすべてのタレントがタレントトレーニングを通り抜けることで、長いスパンで育成を捉えた場合、最終的に、すべてのタレントがDHFにとって必要な育成・トレーニングを経験し、長期的な教育を可能としているといえる。

表8 タレントトレーニングのプログラム（2014年5月）

5月16日（金曜日）	
17：00	到着&軽食
17：30～19：30	トレーニング西（ポジション別トレーニング）
19：30～21：30	トレーニング東（ポジション別トレーニング）
19：45	夕食 西
21：45	夕食 東
5月17日（土曜日）	
08：00	朝食
08：45～10：15	個人面談
10：30	フィジカルテスト3000m走
12：15	昼食
16：00～18：30	トレーニング 西と東（個人技能に焦点を当てた攻撃的なDF、攻防）
18：45	夕食
20：00～21：00	理論
21：30	デンマークチャンピオンシップ決勝の観戦（TV）
22：00 軽食	軽食
5月18日（日曜日）	
08：00	朝食
10：00～12：00	トレーニング 東と西（中央の2対2、5対4）
14：00～16：00	フィジカルトレーニング
16：15	軽食+解散

（4）DHFのコーチ養成システム

- ①DHFのコーチ養成システム
- ②各ライセンスについて

2015年現在、世界で9名のデンマーク人コーチがナショナルチームを指揮している（Kim Rasmussen：Poland / Jakob Vestergaard：Germany / Helle Thomsen：Sweden / Morten Soubak：Brazil / Jesper Holmris：Switzerland / Jesper Houmark：England / Thomas Brønd：USA / Niels Møller：Greenland / Jan Ottosen：Australia）。このことはデンマーク人コーチが世界的に高い評価を受けて

いることを意味し、2013年12月にセルビアで開催された女子世界選手権では、準決勝に駒を進めた4チームのうち、セルビア以外のポーランド、デンマーク、ブラジルの監督がデンマーク出身者であった。デンマークのナショナルチーム成功の要因の一つに「優秀な指揮官」の存在があったが、国際競技力を伸ばす上でコーチの存在は非常に重要な存在であり、優秀なタレントを育成するにあたっては欠かせない存在であることは言うまでもない。ここではデンマークのコーチ養成システムについてまとめていきたいと思う。



写真6 2013女子世界選手権準決勝前に顔を揃えたデンマーク人指揮官たち (DHF提供)

①DHFのコーチ養成システム

(図8参照)。

②各ライセンスについて

スポーツへの関わり方は、生涯スポーツと競技スポーツの2種類に分類できる。前者はスポーツへの関与とそれを楽しむことに、後者は競技大会への参加と成績にそれぞれ重きを置く。これら2種類のスポーツへの関わり方はそれぞれ、以下の3つの対象者群に分けられる。(図9 スポーツ参加者の領域 ISCF Ver1.2から引用)

・生涯スポーツ

1. 子供
2. 青年
3. 成人

・競技スポーツ

1. 有望選手
2. パフォーマンスアスリート
3. ハイパフォーマンスアスリート

選手の育成に関するニーズと目的が分類と対象者群によって異なること、そして

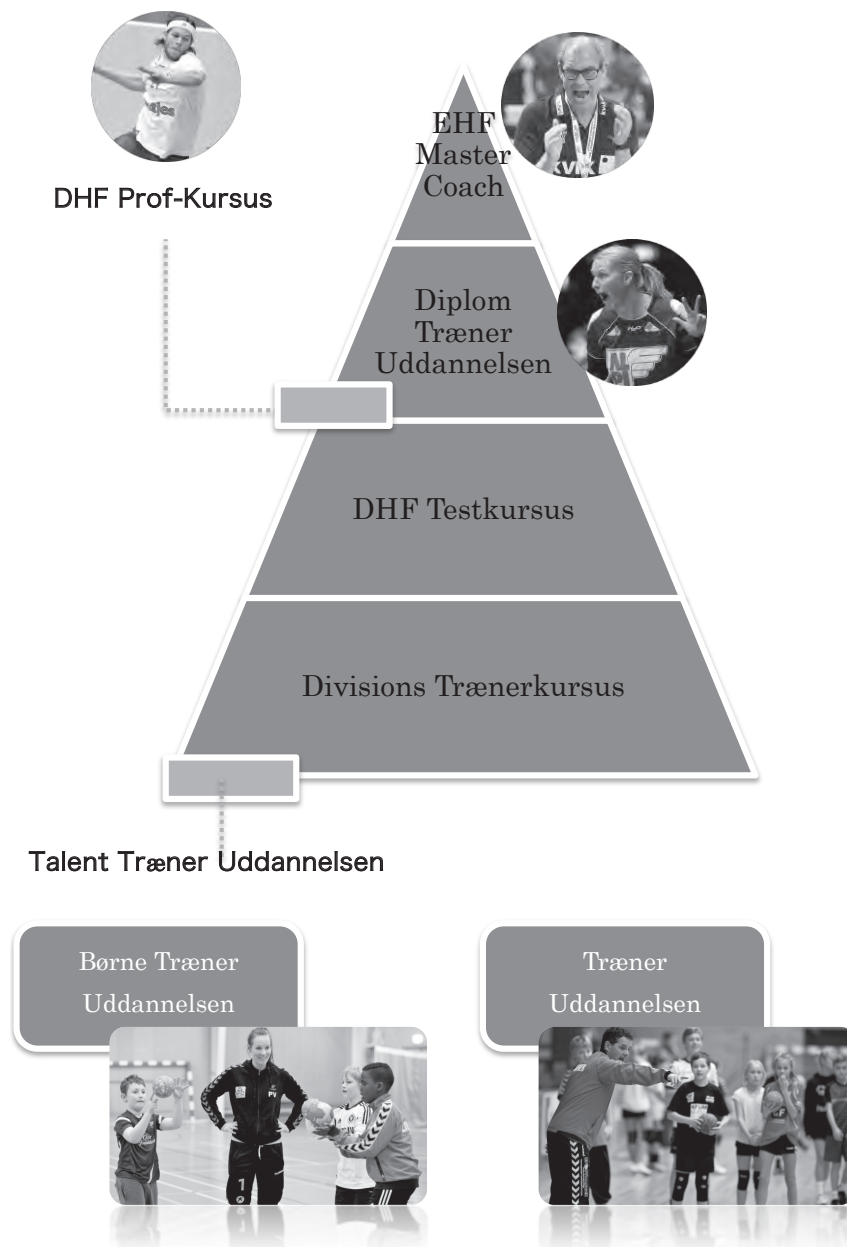


図8 DHFのコーチ養成システム（資料から筆者が作成）

それらが、コーチが職務を果たす上で求められる能力と一致すべきものであるとされている。

DHFのコーチ養成システムもこれらの考え方が念頭に置かれて整備されている。

○Børne Træner Uddannelsen

- ・主に生涯スポーツの子供を対象としたコーチングライセンス
- ・全12モジュールのコース

○Træner Uddannelsen Part.1

- ・主に生涯スポーツの青年を対象としたコーチングライセンス

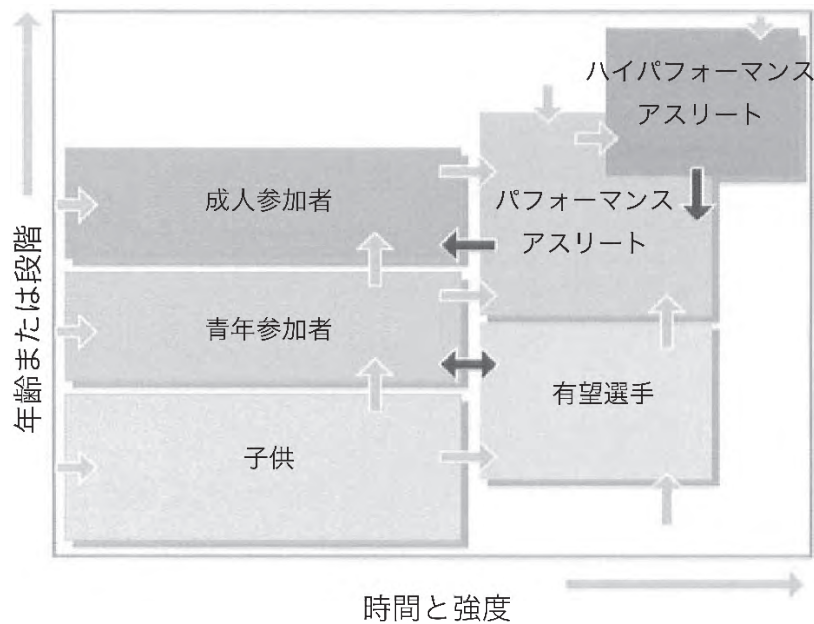


図9 スポーツ参加者の領域 (ISCF Ver1.2から引用)

・全6モジュールのコース

○Træner Uddannelsen Part.2

- ・主に生涯スポーツの成人を対象としたコーチングライセンス
- ・全11モジュールのコース

○Talent Træner Uddannelsen

- ・主に競技スポーツの有望選手を対象としたコース。正規のライセンスではない。有望選手の内、よりタレント世代の選手を対象としたコーチを対象としたもの。

○Divisions Trænerkursus

- ・主に競技スポーツの有望選手を対象としたライセンス。

○Test Kursus

- ・主に競技スポーツの有望選手を対象としたコース、Divisions Trænerkursusを通過したコーチがDHFから課された課題などを通して、自身のコーチング哲学などを整理する

○DHF Prof-Kursus

- ・国内トップリーグ、もしくはブンデスリーガなどの国外最高峰リーグで5年以上プレー経験のある選手（プレー中）が、引退後のキャリアなどを考えて、早い段階からコーチングを学ぶコース。このコースを通過すると、Divisions Trænerkursusレベルからスタートできる。



○Diplom Træner Uddannelsen

- ・主に競技スポーツのパフォーマンスアスリートを対象としたコーチングライセンス
- ・国内もしくは国外の最高峰リーグでの指導が可能となる

○EHF Master Coach

- ・主に競技スポーツのハイパフォーマンスアスリートを対象としたコーチングライセンス。
- ・国内、もしくは国外を含めたナショナルチームの指導をする技量を有するコーチが取得するライセンス

Ⅵ. 研修成果の活用計画

- ・コーチとして将来的なオリンピックや世界選手権の舞台で日本のナショナルチームが成功をおさめるためのサポート
- ・日本ハンドボール協会に存在する既存のタレント育成システム及びプログラムのさらなる発展、改善の可能性を追求する
- ・コーチ養成システム及びそのプログラム改善の可能性を追求する
- ・現代のワールドスタンダード及び世界トレンド等を考慮した分析活動
- ・デンマーク及びヨーロッパに構築したネットワークを活用し、外国人コーチ等を国内セミナー等に招聘する
- ・デンマーク国内のジュニアチームと日本国内のジュニアチームの交流のためのアテンド等

Ⅶ. 最後に

二年間ハンドボールの生まれた国デンマークで学ぶことができるとても幸せに感じているとともに、人生において欠かすことのできないかけがえのない経験が出来たと思っている。デンマークのローカルレベルでの取り組みやナショナルグループの活動を見る中で、相手のことをリスペクトし、様々な角度から情報や物事を取り入れ、さらに成長しようとする協会としての取り組む姿勢に考えさせられるものが多い二年間だった。二年間多くのセミナーにも参加したが、国内、海外の様々な競技のコーチとのディスカッションを通じて、コーチとしてのあり方や、コーチ教育の重要性、現在の課題、今後の課題を抽出する時間はとても充実していた。こういったものから得られる感覚は、大切なことは机上で話すことにあるのではなく、日々の現場の中に転がっているということだ。そして彼らの現場の経験をこういった機会に横転、下転することがとても大切なことで、子ども達、そしてアスリートにより良いコーチング、より良い成長環境を築き上げる取り組みをしていかなければならない。そして、こういった取り組みの中で、その国のコーチングというものが発展していくのであろう。また、この二年間ハンドボールだけに限らず、様々な競技の「トップコーチ」と呼ばれるコーチたちのトレーニングや試合を見学できたのはコーチとして大きな経験となったと思っている。彼らから伝わる熱、こだわり、立ち振る舞い、競技に対する姿勢を学んだ。現代の指揮官に求められる

資質は、技術や戦術を教えることはもちろんだが、その一瞬で集団をいかに一つの方向へと導くことができるかにかかっている。高いクオリティを持った個性ある集団を指揮する場合には特にそうである。モチベーションの方法は指揮官のパーソナリティーによって様々な方法に分かれるため、どういった方法がベストとは言えないが、選手を動かすリーダーシップは重要な資質である。そして忘れてはいけないのは、プロフェッショナルコーチ、プロフェッショナルの監督というのはどのような勝負をしたか、そして結果をだしたかで評価される。様々なコーチたちの指揮官としてのあり方を間近で感じる事ができて良かったと思う。

二年間、海外で生活して感じたことは自国に対する愛着や、アイデンティティーを表現することはとても尊く、素晴らしいということだ。女子世界ユース選手権（U18）のフランス戦の視察に訪れた際、運営側のミスでフランス代表の国歌が流れないという事故が起こった。その際フランス代表の選手達は何をしていたのか。フランス国歌「ラマルセイエーズ」を彼女達の2本の足で地に足をつけて、堂々と斉唱していたのだ。メロディのない中、会場中に響く声で最後まで堂々と歌いきる様子を見て、鳥肌が立った。自国に愛着、誇り、プライドを抱き、それを持って世界の舞台で戦う。自分の国のために全力を尽くして戦う。彼女達からはその意思がはっきりと見えた瞬間であり、彼女達の中にあるナショナリズムをあの国歌斉唱から感じた。こういうものは18歳とか年齢など関係なく誰もが持ち合わせている。世界の舞台で「これが自分達の国だ。」とか「自分達はこれだけこの国に愛着や誇りを持っている」というものを表現するのが国歌斉唱だと思う。日本から出ることで、日本という国を本当に愛していることを日々感じ、日本人としてのプライドのようなものをより強く感じて生活できた。こういった舞台でそれを堂々と表現できること、これ程素晴らしいことはないと思っている。異国地の地で聞く「君が代」は心地よく、日本人であることを誇りに思えた瞬間であった。様々な面で多くのことを学び、感じる事ができた二年間だったと思う。しかし、これが高みではなく、これらの経験を得て、自分がこの瞬間どういう行動をするのかが今後大切になってくる。最後になるが、この素晴らしい機会を与えて下さった、日本オリンピック委員会、日本ハンドボール協会の皆様に心より感謝を申し上げ、研修報告とさせて頂く。

研修員報告〈自転車／ロードレース 福島 晋一〉



平成25年度・長期派遣（自転車／ロードレース）



I. 研修題目

フランス自転車ロードレースチームの運営・選手育成方法を学び、監督等指導者としての国際資格を取得する

II. 研修期間

平成25年11月18日～平成27年11月17日

III. 研修地および日程

(1) 主な研修先

フランス コンチネンタルチームMARSEILLE 13 KTM

(2) 受け入れ関係者

Frederic ROSTAING (チームマネージャー)

Freddy LECARPENTIER (スポーツディレクター)

Jean Michel Boggianti (ジュニアコーチ)

IV. 研修概要

(1) 研修方法

第3のプロフェッショナルカテゴリーであるコンチネンタルチームの一つ、マルセイユ13KTMの3人のスポーツディレクターの一人として所属。プロのレース、練習に帯同して実戦を通して経験を積む。プロチームとは別組織ではあるが主に自転車学校（14才以下）、カデ（15、16才）、ジュニア（17、18才）、アンダー23カテゴリーのチームであるヴェロクラブ・ラポム・マルセイユのボランティアスタッフの一員として各カテゴリーの育成方法を実際にコーチしながら学ぶ。その間、実際にフランス連盟の資格である「ENTRENEUR JEUNE」を取得しながら、フランスのシステムを学ぶ。また、UCI（国際自転車競技連合）の研修に参加して「スポーツディレクター」の資格を日本人監督として初めて取得した。

V. 研修報告

概要

- ①マルセイユ13KTMチームの効率的な運営方法
- ②ヴェロクラブ・ラポム・マルセイユ 各部門の運営
- ③ボランティアコーチの資格とは
- ④グローバルコーチングカンファレンスで学んだスパイラル
- ⑤UCIの国際自転車競技連合のスポーツディレクターの資格

⑥日本人が海外で通用するために

(1) マルセイユ13KTMチームの効率的な運営方法

「限られた予算の中でも正しく活動して最大限の効果を貫いてきたチームはコンチネンタルプロに昇格」

1974年に発足したチームはアマチュアチームから、36年後の2010年に第3のプロカテゴリーであるコンチネンタルチームに昇格しました。

現在、トラックファクトリーチームで活躍する別府史之選手のほか、世界のトップで活躍するプロ選手をアマチュアチーム時代からたくさん輩出してきましたが、これもフレドリック監督が最低限のお金で最大限の成果をあげようと奮闘してきた成果に他なりません。そして、昔から日本以外にもアイルランドや東欧の選手を受け入れてきました。



きれいなチームカー、とプロコンチネンタルチームに比べると一回り小さいバス

2014年のチーム体制について、3台のチームカーはリースで新しいものですが、トラックは30万キロ走っている車を直しながら使っていました。

フランスのコンチネンタルチームは登録条件が厳しいので4チームと少なく、その恩恵からフランス国内の大きなレースへの招待は良く回ってきました。

その中で、ツールドフランスを走るようなチームとできるだけ互角に戦えるように、一回り小さいですがバスも用意されていましたし（違いはシャワールームが2つあるか1つあるかの違いぐらいです）、チームトラックも20年以上前のもので長距離の移動には不安がある為、フランス北部でレースが続く4月から8月まではフランス中部の都市ディジョン（姉妹チームの本拠地）に停めて、メカニックはそこからレースに向かっていました。このお蔭で治安の悪いマルセイユの本拠地が空き巣に入られた時もレース活動に大きな支障が出ずに済みました。バスとトラックの運転に関しては、運転手を雇うお金を節約するために、大型免許を持ったメカとマッサーを雇っていました。

移動に関してもパリのディズニーランドからマルセイユまで格安で戻れるOUIGOという電車（TGV）を使ったり、格安航空会社を駆使して、お金を節約しながら選手への負担を軽減する工夫がなされていました。選手はフランス各地に散らばっているので、各自家に練習用のバイクをおいて、レースの時は小さなスーツケース一つで会場に向かい、現地でメカニックから自転車を受け取ります。このようにトラックで自転車を運べるヨーロッパのレースは選手は機内持ち込みできるサイズのバック一つで参加するようになっています。

また、チームのスポンサーの中に車のステッカーを張る会社や車を改造する工場、



タイヤ屋、リース屋、印刷会社などを加えて、スポンサー料をもらう代わりに、破格もしくは無償で作業してもらい経費を浮かしていました。

選手の自転車はもちろん、古いジャージやヘルメット、鞆などは年末に回収して、まずは育成チームであるヴェロクラブ・ラポム・マルセイユの来季使う分を確保した後、残りを競売にかけてチームの予算にしていました。競売も最初はボランティアを含む身内で行った後、一般に公開するなどボランティアの方にメリットと優先権を与えることを忘れていません。

2014年は10月に来季のメンバーで合宿をするなど、他のチームよりも来季に向けて準備を入念にした結果、2015年は非常に良い結果を出すことが出来ました。

10月、12月、1月にそれぞれ1週間前後の日程で行われた合宿ではトレーニング以外に、監督との個別面談、体力測定、ウェアのサイズ合わせ、写真撮影、血液検査のほかにスポンサーからの商品の説明と意見交換、栄養士による講義、トレーナーによる講義、ソーシャルメディアの活用法、チームドクターからの禁止薬物に対する説明など、セミナー的な要素も多く含まれていました。

選手の獲得に関しては8月1日に解禁になるのですが、良い選手を早い段階で契約してサインを済ませて、同時に戦力外通告もその時期に出したので選手は来季のチームを早く探し始める事が出来ました。

2015年にフレドリック監督は、今まで監督の間だけで開示していた選手の評価表をチーム内にメールで公開するようになりました。これによって、仕事をした選手、仕事をしなかった選手の記録が文章で残ることになり、選手の意識が上がり成績は上がっていきました。

しかし、シーズン後半になると選手が全員で12人とツールドフランスを走るチームの半分、大きいチームの3分の1の人員でやっている事の仇が出たのか選手が疲れ切ってしまい戦績が出なくなりました。しかし、この監督の評価表の公開はチームを引き締めるには効果絶大でした。

このような運営の結果、チームは2016年に念願の第2のプロチームカテゴリーであるプロコンチネンタルチームへの昇格が決まりました。

2017年はマルセイユの「ヨーロッパのスポーツの首都」プロジェクト年であり、ツール・ド・フランスにもマルセイユでゴールするステージがあります。フランス籍のプロコンチネンタルはツールドフランスに招待を得られる可能性が高いので、ツールドフランスを走る可能性まで出てきました。私はとても良い時期をチームと共にできたのだと思います。

1年目はチームの半分の選手がチームを去り、2年目はチームの3分の2の選手が残留できずにチームを去りました。上のチームに昇格した選手はそのうち3名のみであり、厳しい実力社会です。

レースの時に采配を振るう現場監督のほかに、ロジスティックも監督の仕事の一つです。大きなチームでは秘書がする仕事ですが、マルセイユでは第2監督のフレディ監督がその仕事をしていました。いかに効率良く安く集合、解散させるかは腕の見せ所です。

大会へのエントリー、移動手段に宿泊など、チームが大きくなればなるほどヨーロッ

パ中に散らばる選手たちがレース会場に集まる手段は複雑になってきます。レースの2週間ほど前にメールの一斉配信でレースの情報を送ります。

内容は、

- ・レース名
- ・期間
- ・選手、スタッフ構成（各当選手、スタッフに色を付ける）
- ・集合方法と解散方法（時間系列に各自の合流方法を分かりやすく書く）
- ・ホテルの連絡先
- ・目標
- ・レース中のタイムテーブル（スタート地点、ゴール地点、距離、朝食時間、昼食時間、ホテル出発時間、レーススタート時間、夕食時間）

を期間中の分すべてまとめたものです。

以上のものがあれば、ミーティングをステージレースの初日に行った後は、当日のレースのスタート前に簡単な変更事項を伝えるだけで済みます。

レースが日常になっているチームは役割分担がしっかりとなされていて、出走人数が1チーム8人と多い場合は監督、メカニックもマッサージャーも二人ずつ。そして、夕食後は基本的にすべての仕事が終わっています。

日本では夕食後もずっと働くことが美德とされていますが、フランスやイタリアはしっかり休むことによっていい仕事ができるという考えからこのようになっていきます。こういった余裕が長丁場のレースで安定したパフォーマンスを出すためには必要なのでしょう。

自分が作成したロンデロワーズのコンボカシオン（召集令状）を本稿最後に添付しております。

(2) ヴェロクラブ・ラポム・マルセイユ 各部門の運営

2014年からヴェロクラブ・ラポム・マルセイユからプロチームであるマルセイユ13KTMが独立しました。もともとは一つのASSOCIATION（協会）として運営していたのですが、プロコンチネンタルチームを運営するとなるとSOCIETE（会社）として独立する必要があったようです。

プロチーム以外の自転車学校、カデ、ミニム、ジュニア、エスポワール、MTBを担当する部署がヴェロクラブ・ラポム・マルセイユになります。

<自転車学校の指導>

6才から14才までが対象であるエコールドシクリズム（自転車学校）では水曜日とレースがない土曜日が練習日。木曜は放課後にプールです。

水曜は学校が午前中で終わるので午後2時に近くの自転車屋の前に集合して練習に出ます。約15人の子供たちに対してボランティアは5人。資格を持ったボランティアも子供が所属している親がほとんどです。日本の指導と違うのは「狭く狭く!」と子供たちの自転車の集団の密集度をあげさせることです。大人が子供のサイドを走りながら守るなどセキュリティーに注意しながら、危険を冒させる工夫がなされています。



大人が子供の脇をガード（自転車学校）



危険な路面電車の線路がある道もあえて通る（自転車学校）

た。

もちろん、密集度が上がれば接触事故を起こす確率も増えます。しかし、接近しないとドラフティング（風をよける）効果など体験できませんし、危険回避のテクニックも上達しません。練習でリスクを冒すことで本番での事故を回避する。穴に落ちたり、電柱に衝突したり悲惨な事故が絶えない日本のレースも、このような事をする事によって危ないときもパニックにならずに対処できる選手が増えれば落車事故も減ると思います。

ビンディング（ワンタッチで足を固定するペダル）を使用する子は少なく、すぐに足をつきやすいようにスニーカーかトゥクリップのベルトなしで走っている生徒が多かった事から、まずは参加者全員が安全に楽しく乗れることを優先していると感じました。スタートしてしばらくは追い抜きも禁止。前の選手が遅くてもみなペースを合わせて集団走行します。ロータリーでは大人がしっかりと車から子供をガードしていました。

しかし、終始追い抜き禁止では子供たちも面白くないという訳で、安全に走れる向かい風の路肩の広い直線で速いグループ、中間のグループ、遅いグループに分かれて3kmほどペースをあげて競争させます。その区間が終われば、みなまたペースを合わせて家路につきます。

自転車ロードレースのように単調なスポーツは、子供たちにどこまでも頑張らさせてしまうものです。たとえそれを子供が望んだことであっても、きつすぎるときは大人はそれを止めなくてははいけません。

やはり、子供たちにはロードよりもBMXやマウンテンバイクのように単調ではない種目の方が面白く集中力も維持しやすいので、そちらの方でテクニックを磨くのも良いようです。

（3）ボランティアコーチの資格とは

「トップ選手を作るにはプロのトレーナーが必要だが、選手の発掘にはいかに多くの知識を持ったボランティアを育てられるかがカギ」



研修を通して強く感じたのは、長年にわたって作り上げられてきたフランスのシステムの完成度の高さです。一時期低迷していたフランスですが、近年盛り返してきました。その事はフランスの強化システムが良いことの証明だと思います。

実際、一昔前までは世界中の選手がフランスのアマチュアチームに所属してプロに巣立っていきました。(最近では、個人でヨーロッパに飛び込むよりも組織で乗り込んで強化するオーストラリアのような傾向があります。)

フランス車連の指導資格を持ったボランティアコーチ、国家資格を持った有給コーチがカテゴリーごとに仕事を分担してきっちりと仕事をしていることが成果になって現れていると思われます。

国家資格をもったコーチ養成者が行うFFC（フランス自転車競技連盟）の対象によって5つのコースに分かれるボランティア指導者講習を受けるためには最初に2日間14時間のpreformation（準備講習）を受けなくてはなりません。

講義の内容は連盟の組織の仕組みから始まって、栄養管理、エネルギー変換の仕組み、コーチは心理学者でないといけないといった話、自転車のポジションの出し方、リーダー論など一般教養について行われました。

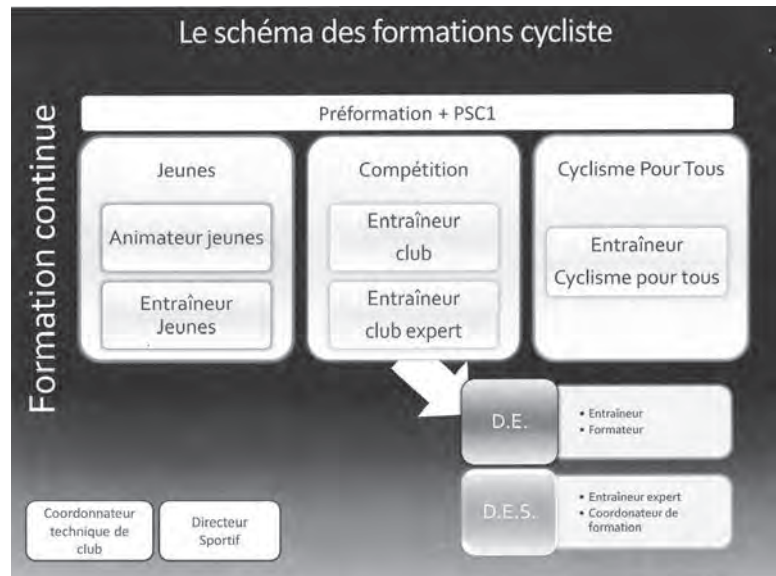
①Animateur Jeune（アニメーター・ジュンヌ）

これは自転車学校に参加する低学年の子供たちにコマのついていない自転車で安全に楽しませることができる指導員を育成するコースです。自転車競技場や広場など閉鎖されたところで走ります。子供同士は2列になって接近して走れる技術が求められます。コースは2日間14時間の講義の上に18時間の自転車学校の実習が課せられています。

②Entraîneur Jeune（トレーナー・ジュンヌ）

このコースは競技に参加する子供たちにレースに必要な戦術、身体管理、技術を教える指導員を育成するコースです。良い雰囲気や集団をうまくまとめる能力や、子供を路上で安全に走らせられる能力が求められています。そしてトレーニングプログラム、初心者の学習のサイクルを作れることも必要です。

コースは14時間の一般教養講義ののち、マウンテンバイク、ロード、BMXに分



ボランティアコーチ資格の分類（D.E. D.E.S.は国家資格）



かれての3日間21時間の講習があり、その後30時間の自転車学校での実習が課せられています。

③Entraîneur Club（トレーナー・クラブ）

ロードとマウンテンバイクは13才以上、BMXに関しては6才以上の選手が自転車の特殊な法則を学び、改善して、安全に正しい練習サイクルができるよう指導できる指導員の育成コースです。対象は地域のレースに参加します。

テクニク、戦術、身体の改良のプログラムの作成も学びます。

コースは14時間／2日の一般教養に加えて、42時間／6日の特別教養を学び、その後クラブで30時間の実習が課せられています。

④Entraîneur Club Expert（トレーナー・エキスパート）

クラブ 地域車連でジュニアのパフォーマンスを最大限に発揮するための個人トレーニングができる指導員の育成コースです。才能に応じた個別指導ができる能力が求められます。シーズンのプランニングに加えてパフォーマンスの計測機器を使い分析と改善のシステムを作成できる能力も求められます。

コースは3日間の一般教養のあと3～5日の特別教養を学び、その後クラブで50時間の研修が課せられています。

⑤Entraîneur Cyclisme pour tous（トレーナー・自転車全般）

これはいわゆる、日本でも増加している競技志向のない大人のサイクリストを安全に楽しませるための指導員育成です。トレーニングの助言ができて、さらにツーリングの道案内、プログラミング、健康へのアドバイスなどができる指導員を育成するのが目的です。和やかなスポーツイベントや旅程をオーガナイズできる能力も求められています。コースは14時間／2日間の一般教養、21時間／3日間の特別講義があります。

私は実際にEntreneur Jeuneの資格を取得したのですが、2日間のプレフォーマションと合わせると3回の週末を使って合計6日間で行われました。参加者は各クラブチームのボランティアで年齢層は学生から50才くらいまで幅広く、ジャンルもロード、MTB、BMX、トライアルのボランティアコーチ志願者がいて幅広かったです。そのメンバーでMTB、ピスト（トラック競技）、BMXを実地で体験しました。

自転車競技に携わる者はウィリーぐらい出来なくてはいけないと言われますが、自分を含めてできなかった人が実際多かったです。このボランティアコーチを取得した後、雇用されたコーチを目指す場合はフランス国家資格を取得しなくてはなりません。日本では自転車競技に関していえばこのような対象に応じたコーチ育成システムはありません。

(4) グローバルコーチングカンファレンスで学んだスパイラル

2014年7月26日～8月2日 スコットランドのグラスゴー、2015年8月21日～26

日 フィンランドのヴィエルマキで行われたICCEが行うグローバルコーチングハウス（正確には2回目に参加したのはグローバルコーチングカンファレンス）に参加させていただき、勉強しながら、世界中のコーチと知り合う機会を与えていただきました。

自転車以外の多くの種目の第一人者の話を聞かせていただけることは私にとって非常にいい刺激になりました。世界標準の知識を吸収するには英語が不可欠な事も再認識し、コーチとしてよく使われる単語も学ばなくてはならない事を痛感したと同時にブリティッシュイングリッシュも慣れなくてはならないと痛感しました。

コーチングの研究をしている学生の話を選択して聞く機会もありました。若い学生が前で研究の成果の発表をしている。それを自分は聞き取るのが精いっぱいの中、彼らとのギャップを感じざるを得ませんでした。もちろん、英語を母国語とする人間は有利なのは当然ですが、このような場で日本の学生が発表するようにならないと日本が世界をリードする日は来ないと感じました。

コーチングの国際基準を作ろうという目的のカンファレンスですが、その中でもセルフラーニングを促すことがコーチの役目であること、コーチの情熱が大事であることを学びました。

名物コーチエデュケーターであるフランク・ディックさんの選手の心の捉え方は非常に独特ですが、やはり自分の個性を出しながらコーチングすることの大切さ、そしてコーチングとは自分の人間性を人に分けることであることなどを感じ取ることができました。

興味深かったのは、選手の才能とモチベーションは反比例するというグラフで、才能がある選手のモチベーションを上げる事や、才能には恵まれないがモチベーションが高い選手の育て方は違ってくるとなどを学びました。

才能がある選手には飴と鞭を用いた飽きさせない工夫と成功体験を通して信頼関係を作り、モチベーションを上げます。才能には恵まれないがモチベーションが高い選手には地道なトレーニングを通して、無理のないステップを用意すること、そして時には無謀なことに挑戦させて自分で道を切り開かせることも大切です。自転車競技に関して言えば、基礎体力があればテクニックが少々なくとも強くなれますし、基礎体力は木の幹のように年月をかければつけられます。

ただ、世界のトップを狙うなら、本当に才能のある選手を時間をかけて計画的に幹を作っていかななくてはなりません。そこで出てくるのが、グローバルコーチングハウスで聞いたもう一つの面白い話スパイラルです。

4つの柱の各年代ごとに達成すべき目標を作る事によって、トップ選手を育成する為のステップアップの階段が明確になり、コーチの指針にもなり、バーンアウトも防げる。この表を前述のフランスのシステムに当てはめると、心理的目標は15、16才にあたるカデカテゴリーが移行期で、そこまでは飽きさせないように楽しみを混ぜで行っているのが、それ以上になると遠い目標を持たせて達成させることによって自信をつける方を重視しています。

肉体的目標もカデカテゴリーが移行期です。それまでは、水泳やほかのスポーツ、またロードを目指す選手でも、単調ではなく常に変わる状況に対応しなくてはならな

い同じ自転車競技のMTBやBMXをするなどを織り交ぜながら行います。これは子供たちのテクニックの養成に非常に役立ちます。

カデカテゴリー以降もオフトレーニングで筋トレや山歩きなどはしますが、2月から10月までのシーズン中は自転車ロード一本です。

例えば男子の場合は13、14才までは40kmまで、15、16才は80km、17、18才は120kmまでとカテゴリーごとにレースの最大距離が決められています。

また、ジュニアまでは重すぎる負荷は体の成長を妨げられるので制限されているが19才以降はその制限がなくなります。これはUCI（国際自転車競技連合）のルールで決められています。

知識的目標に関しては、交通ルールが最初に厳しく教えられるのはもちろんです。カデカテゴリー以下は保護者や大人が常にサポートして自転車に乗せていますが、それ以降は自転車のメンテナンスの仕方やタイヤの交換などの機材面、また、体のメンテナンスから禁止薬物なども学ばせています。

最後に戦術面ですが、カデカテゴリー以下は個人のプレーを重視、チームプレーよりも力での勝負を優先します。カデカテゴリーからは自分を犠牲にしてエースを勝たせるチームプレイを徐々に織り込んでいきます。

自分としては極端なチームプレイはジュニアまでは必要ないという考えですが、この自己犠牲の精神こそ自転車ロード競技の本質であるということで早く始めるのでしょうか？

結論として自転車競技のように単調な競技は大人からシニア世代まで非常に人気があるのですが子供にはあまりやらせすぎると大人まで気持ちを維持できない場合が多く、それを防ぐために14才以下は距離と負荷を制限して、また面白さを強調しています。山登りと同じで、子供には山の向こうにゴールを設定して、登らせ続けるといつか子供たちは嫌になってこれからお金になるという時には離れてしまう。子供には無理のない距離を設定して、小さな達成感と共に過ごしているうちに、山の頂上にたどり着くように促していくということが大事ということです。

(5) UCIの国際自転車競技連合のスポーツディレクターの資格

「英語もしくはフランス語の能力は国際チームの監督として不可欠」

2012年からUCI（国際自転車競技連合）は世界の18トップチームであるワールドツアーの監督にスポーツディレクターの資格取得を義務付けました。講習と試験はスイ



スのエーグルで行われて私は4日間のコースを選択しました。

内容はUCIの歴史、組織の話から始まり、アンチドーピング、機材のルール、コミッセールの視点からどこまで反則を取るかという説明などの話がありました。参加している監督の中には日ごろUCIに不満を持っている監督も多く、講習を受けるだけではなく時にはUCI側の講師を質問攻めにして窮地に追いやったり、そういった現場にいる監督たちと講習を受けられたことも思いがけない収穫でした。

講義はフランス語か英語が選択できます。自分は筆記試験があるので英語で受講しましたが、英語に40人ほどの受講生がいた反面、フランス語は15人と少なかったようです。初日はUCIの歴史、エンrollment（エントリー用紙）の書き方、それにまつわるルールなどが説明され、移籍のルールやプロチームに課せられた保険などの説明があり、またUCIの権力分散の仕組み、ルールの変更の仕方などの講義でした。

最近、UCIは頻繁にルールを変更しており、その変更はUCIのホームページで英語とフランス語で公表されます。そのサイトのチェック方法も講習の中に含まれていました。監督を含む関係者は頻繁にホームページをチェックして変更点に注意しなくてはなりません。

2日目は機材の規制にまつわるルール。監督会議のルール、レース中の審判の動きや監督に求められるレース中の動きなどの説明がありました。特にレースが踏切に引っかかった時のルールは近年の変更点が多く、重点的に説明がありました。

3日目は午前中にドーピングの組織の説明から、異議の申し立て方、プロコンチネンタル以上の選手に課せられるwhere about（居場所報告の義務）についての説明があり、午後はソーシャルネットワークの使い方、特に10秒以内の動画の中にストーリー性を持たせる実戦がグループごとに分かれて行われました。今の若い人は得意なのですが自分たちの世代は十分にあまり活用しきれていない分野でもあります。誰でも簡単に世界に向けて情報発信ができる現代の世の中の流れに乗ることによって、日本の自転車競技がより注目を集められると思います。

4日目は午前中に筆記試験（50問）があり、これはフランス語、英語に加えてスペイン語、イタリア語での試験も用意されていました。日本語はないので、日本人にははっきり言って不利ですが、UCIカテゴリーで走るチームの監督はヨーロッパを中心とした世界中が活動の舞台であることを考えると、監督が言語を理解できないと、監督会議にも支障をきたすので、最低の語学力は必要であり、その語学力がない人は資格を取れない仕組みになっています。



取得したスポーツディレクターの認可証



（6）日本人が海外で通用するために

ジュニア以上のカテゴリーの選手をどうやって強化していくべきか？

現在、ヨーロッパで活躍している選手、新城幸也選手（チームユーロップカー）、別府史之選手（トレックファクトリーチーム）に共通して言えることは、言葉ができる事、そして欧州で自立して活動していることです。日本人がロードレースで成功するためにはヨーロッパに来て現地のチームの中でしっかり自分の場所を確保しながら上に上がっていくしかない。そういう状況の中で必然的に適応能力を持った人間が生き残ってきた、もしくは必然的にそういう選手になったと言えるかもしれません。

逆に才能があっても海外に長期間暮らすことに耐えられなかった選手も多く見えました。なにも、日本人に限ったことではなく、多くの選手を輩出しているオーストラリア人、ロシア人、アメリカ人でも、さらに多くの選手が夢破れて去って行っているのです。その中から、成功したスーパーヒーローが現れ、その国で自転車が盛り上がり、自国のスポンサーをつけて、グリーンエッジ（オーストラリア）やカチューシャ（ロシア）やアスタナ（カザフスタン）といった世界を代表するチームが出来上がっています。このような状況になってくると、各国のシステムが出来上がってきて遠い国でもヨーロッパのチームに単独で飛び込まなくても世界のトップを狙える状況が出来上がってきました。

その施設の一つであるAIS（オーストラリア国立スポーツ研究所）のイタリア出張所を2015年2月25～28日に視察する機会がありました。

ネット環境を完備した宿泊施設にはコンピューター解析室、プール、医務室、マッサージルーム、ジム、食堂、カフェからその日の自国の新聞まで揃え、まるでオーストラリアにいるのと変わらない設備が用意されていました。

電源プラグもオーストラリア用、ネット回線も3回線ひくなど怠りがありません。この施設が自転車競技ではアテネオリンピックで6つ、北京オリンピックでは10個のメダルを獲得した原動力になってきていることは間違いありません。ただ、ロンドンでメダルが一つと低迷していることから、オーストラリアにとっても次の一手の必要性を感じているものと思われますが、箱モノを用意した以上、経費が掛かるのでその活用法に苦労しているように見受けられました。

東京オリンピックまでの強化を考えた場合、選手の大量生産には施設を作りシステムを作ることが必要です。言葉を話せなくても世界のトップになれる道を探るのです。しかし、これがもろ刃の剣であることも同時に認識しながら道を探っていくことが、日本がほかの国を出し抜ける突破口になると思います。

この研修は研修先の決定、ヴィザの取得、研修内容まで研修員に任されています。自由度があるだけ研修員には「自分で考えて道を切り開く裁量」が鍛えられます。

ここに指導の神髄があると思います。

「やらされているのではなく、自分が源で頑張る選手を助ける」それが究極の指導法だと考えます。

なかなか、大量生産とは両立しない方法かもしれませんがこの理想的な育成システムの完成を目指していきたいと考えます。

VI. 謝辞

東京オリンピックに向けて、この経験を活かして自転車ロードレースのメダル獲得に向けて頑張るとともに、他競技のコーチとのネットワークも今後生かしていきたいと思えます。また、今回のフランスのシステムを参考に日本国内における育成、強化システムの構築にも取り組んでいきたいと思えます。



在外研修員としてこのような素晴らしい機会を与えていただいた、日本自転車競技連盟、日本オリンピック委員会、そしてご支援をいただいた日本スポーツ振興センターの皆様、他関係各位に心より感謝申し上げます、本研修の報告とさせていただきます。ありがとうございました。

<h2 style="text-align: center;">LA POMME MARSEILLE</h2>				
Compétition:		Ronde de l'Oise		Date : 12 au 15 juin 2014
Composition de l'Equipe:				
ANTOMARCHI JULES	DI GREGORIO			SAINT MARTIN
		VAUBOURZEIX	EL FARES	
Encadrement :				
Directeur Sportif				SHINICHI 06 11 92 78 02
Mécène Aide-Kinë	REMY MAXIME	KELLY		
LIEU	HEURE	COUREURS		
date de départ		Le Mercredi 11 juin		
Limoges - sortie 33	7h45	Rdv Clément et Rémi à Limoges à la sortie d'Autoroute n° 33		
Rdv au Club Gare st-charles	7h30 7h55	Thomas V + Di Greg + Anto + Fafa + Maxime + Shinichi Depart du Train Ouigo Marseille 8h25 - Marne La Vallée 11h44		
marne la vallee	11h45	Kelly arrive à la Gare de Marne La Vallée vers 10h30 Remi recupere tous le monde a la gare avec Master + la skoda qui est déjà sur place Justin vient avec sa voiture directement à l'hotel		
date de depart marne la vallee	19h41 20h25	Le dimanche 15 juin Kelly par le Train Train Ouigo pour Di Greg, Anto, Thomas V et Fafa + Maxime, Arrivée à Marseille à 00h13		
Rémi direction Brive avec le Master A et dépose Clément à Limoges à la sortie 33				
Le dernier jour, prendre la voiture de Justin pour le ravito et aller à l'arrivée avec car Justin repartira direct de l'arrivée avec .				
Shinichi redescend avec la Skoda et dépose les roues cassé à Corima le lundi				
objectifs féliciter la premiere fois DS de shinichi avec victoire				
du 11 a 15 juin		HOTELS HOSTELLERIE SAINT VINCENT a BEAUVAIS 241 rue de clermont Espace Saint Germain tel 03 44 05 49 99		
	Jeu	Vend	Samedi	Dimanche
depart	12 JUN FITZ-JAMEZ	13 JUN THIVERNY	14 JUN CREVEDEUR LE GRAND	15 JUN CHAMBLY
arrivee	CLERMONT	RIBECOURT DRESLINCOURT	NANTEUIL LE HAUDOUIN	LIANCOURT
distance	127KM	185KM	206KM	180KM
Petit déjeuner	8h30 a 9h00	8h30	8h15	8h00
repas du midi	12:30			
depart hotel	14h00	10:50	10:30	10:00
Support, Refit Soceas	19:45	12:45	12:15	11:00
Diner	21h00	20h30	20:30	

ロンデロワーズのコンボカシオン (召集令状)

研修員報告 〈自転車競技／MTB 小田島梨絵〉



平成25年度・長期派遣（自転車／MTB）



I. 研修題目

- ・スイスのジュニア以下若手選手の育成方法とそれを支える地域クラブチームの運営
- ・UCI公認サイクリングコーチ資格の取得
- ・ワールドサイクリングセンターでの自転車競技全般のコーチング（研修中に追加）

II. 研修期間

平成25年8月2日～平成27年7月31日

III. 研修地および日程

(1) 主な研修先

UCIワールドサイクリングセンター（IFトレーニングセンター）：スイス・ヴォー州・エーグル市

Velo Club Monte Tamaro（MTBクラブチーム）：スイス・ティチーノ州・モンテチネリ

(2) 受入関係者

【UCIワールドサイクリングセンター】

Frédéric Magné (センター長)
 Belinda Tarling (パフォーマンスマネージャー)
 Thomas Allier (BMXコーチ)
 Jean-Jacques Henry (ロードコーチ)
 Miguel Torres Martin (トラックコーチ)
 Alejandro Gonzalez-Tablas Nieto (アシスタントコーチ)

【Velo Club Monte Tamaro】

Daniele Zucconi (U19コーチ)
 Claudio Para (U17コーチ)
 Marzio Cattani (U15以下コーチ)
 Luigi Nonella (冬季トレーニング・ジムコーチ)

(3) 研修日程

①通常研修

期間	場所	内容
平成25年8月4日～10月23日 平成26年8月24日～9月19日 平成27年1月6日～7月30日	UCIワールドサイクリングセンター	・コーチ資格取得 ・トラック・ロード・BMXコーチのアシスタント

期間	場所	内容
平成25年10月24日 ～平成27年1月5日	Velo Club Monte Tamaro	若手マウンテンバイク選手の特 レーニング・レース帯同

②特別研修

平成25年

期間	帯同・個人	場所	内容
8月3日	クラブ帯同	Davos (スイス)	大会：BMC Racing Cup Davos
9月22日	クラブ帯同	Huttwil (スイス)	視察：Motorictestスイスナショナルチ ームU15、U17、U19タレントセレクション
10月18日～20日	クラブ帯同	(スイス)	研修：SwissNational開催のコーチ研修
11月29日～ 12月2日	個人	Tenero (スイス)	合宿：スイスナショナルエリートチ ーム合宿

平成26年

期間	帯同・個人	場所	内容
1月6日	個人	Granichen (スイス)	視察：Racing Club Granichen
3月2日～8日	クラブ帯同	Montechineri (スイス)	合宿：VeloClubMonteTamaro U19・U17トレーニングキャンプ
3月14日～31日	個人	Tenero (スイス)	合宿：CentroSportivoTeneroにて日本 人(U23・U19)選手3名の遠征
3月15日～16日	クラブ帯同	Rivera (スイス)	大会：GP Apertura Rivera
3月22日～23日	クラブ帯同	Buchs (スイス)	大会：BMC Racing Cup Buchs
3月29日～30日	クラブ帯同	Montichiari (イタリア)	大会：Coppa EU Montichiari
4月5日～6日	クラブ帯同	Tesserete (スイス)	大会：BMC Racing Cup Tasserete
5月2日～4日	クラブ帯同	Haiming (オーストリア)	大会：Ötztaler Mountainbike Festival
5月9日～10日	クラブ帯同	Solothurn (スイス)	大会：BMC Racing Cup Solothurn
5月11日	個人	Singen (ドイツ)	大会：UCI MTB MARATHON SERIES
5月13日～18日	個人	Bari他 (イタリア)	大会：Giro d'Italia
5月24日	クラブ帯同	Malvaglia (スイス)	大会：Ticino Cycling Kids Tour
5月25日～31日	個人	Tenero (スイス)	合宿：CentroSportivoTeneroにてスイス オリンピックのT3合宿(U17)
6月1日	個人	Albstadt (ドイツ)	大会：UCI World Cup XCO
6月6日～8日	クラブ帯同	St.Wendel (ドイツ)	大会：European Continental Championships - XCO
6月14日～15日	クラブ帯同	Granichen (スイス)	大会：BMC Racing Cup Granichen
7月1日～4日	個人	Leeds (イギリス)	学会：Cycle Science
7月5日～7日	個人	Leeds, London (イギリス)	大会：Tour de France
7月19日～20日	クラブ帯同	Lostorf (スイス)	大会：スイスナショナル選手権 MTB
7月21日～28日	日本連盟	Rotterdam (オランダ)	大会：BMX世界選手権
8月16日～17日	クラブ帯同	Basel (スイス)	大会：BMC Racing Cup Basel BikeFestival

9月19日～29日	WCC帯同	Ponferrada (スペイン)	大会：世界選手権ロード
10月3日～5日	クラブ帯同	Tenero (スイス)	大会：GianettiDay (研修先チーム主催のレース・MTB体験イベント)
12月4日～7日	日本連盟	London (イギリス)	視察：トラックワールドカップロンドン大会
12月8日	個人	London (イギリス)	視察：2012五輪MTBコースの視察、大戸研修員のローイングクラブトレーニング

平成27年

期間	帯同・個人	場所	内容
1月11日	個人	Aigle (スイス)	視察：スイス選手権シクロクロス
1月17日	クラブ帯同	MonteChiari (イタリア)	練習：メンタル講義、トラック練習
1月23日～24日	WCC帯同	Aigle (スイス)	講習：WCCエキスパートコーチセミナー
1月31日	WCC帯同	Geneve (スイス)	大会：UCIクラス2トラックレース
2月26日～27日	個人	Varese (イタリア)	視察：AIS・ETC施設 (JSC)
3月14日～15日	個人	Paris (フランス)	視察：INSEP施設見学、SFT柔道イベントサポート
3月22日	WCC帯同	Rennaz (スイス)	大会：L'Enfer du Chablais (ロードレース)
3月29日	WCC帯同	Annemasse (フランス)	大会：Annemasse-Bellegarde (ロードレース)
4月2日～5日	WCC帯同	Zolder (ベルギー)	大会：European Cup#1 (BMXレース)
4月12日	WCC帯同	Fully (スイス)	大会：Prix Vallanton (ロードレース)
4月26日	WCC帯同	Pney-le-Jorat (スイス)	大会：CLM Jort-Menthue (ロードレース)
5月3日	WCC帯同	Montbenoit (フランス)	大会：Prix de Saugeais (ロードレース)
5月9日	WCC帯同	Lyss (スイス)	大会：Tour de Berne (ロードレース)
5月17日	WCC帯同	Dijon (フランス)	大会：GP Pont Vaux (ロードレース)
5月23日～24日	個人	Nove Mesto (チェコ)	大会：MTBワールドカップ第1戦
5月27日	WCC帯同	St.Triphon (スイス)	大会：Giron du Rhoe (ロードレース)
5月28日～31日	日本連盟	Lausanne (スイス)	大会：UCI Coupe des Nations Junior・Tour du Pays de Vaud (ロードレース)
6月31日～7月2日	WCC帯同	Fiorenzuola (イタリア)	大会：6 giorni delle rose (トラックレース)
7月5日	WCC帯同	Vuillecin (フランス)	大会：Prix de Vuillecin (ロードレース)
7月14日	WCC帯同	Pontarlier (フランス)	大会：Prix de la Ville de Pontarlier (ロードレース)
7月19日	個人	Langendorf (スイス)	大会：MTBスイスナショナル選手権
7月26日	WCC帯同	Martigny (スイス)	大会：Martigny-Mauvoisin (ロードレース)



IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ①UCIワールドサイクリングセンターについて
- ②UCIワールドサイクリングセンターの各コーチから学んだこと
- ③UCIワールドサイクリングセンタートラックチームの具体的な練習内容について
- ④UCIワールドサイクリングセンター・コーチ研修について
- ⑤Velo Club Monte Tamaroについて
- ⑥Velo Club Monte Tamaroのトレーニングについて
- ⑦スイスのマウンテンバイク・ナショナルシリーズBMC racing CUPについて
- ⑧スイスのナショナルトレーニング施設（CST）について
 - ⑧-a：日本人選手3名を招聘した実践レース参戦を含んだトレーニング合宿
 - ⑧-b：スイスサイクリングの冬季トレーニングキャンプ
 - ⑧-c：スイス・オリンピック主催の多種目合同トレーニングキャンプ
- ⑨Racing Club Granichenについて
- ⑩スイス・サイクリング実施のスキルテストについて

(2) 研修方法

マウンテンバイク競技は1990年に初の公認世界選手権大会開催、1991年からワールドカップ開催、1996年アトランタオリンピックより正式種目になった歴史の浅い競技である。日本は今まで開催された5度のオリンピックすべてに男女1名ずつの出場枠を獲得し出場してきたが、入賞経験はなく世界とのレベル差は大きいと言わざるを得ない。私自身が現役選手である間、ヨーロッパ・北米・オセアニア・アジアのレースを転戦した経験から、ワールドカップやUCI公認大会の多くはヨーロッパで開催され、ヨーロッパでのレースコースやレース展開がオリンピック競技の流れを作っていると感じていた。研修地を決めた2012年の段階でUCI個人ランキング男子20位以内に7人、女子10位以内に2人の選手が入っている強豪国スイス。そこまで層が厚く選手が育つスイスのレースに対する考え方や、ジュニア以下の育成システムを学ぶため、スイスのマウンテンバイク・クラブチームを研修先を選ぶこととした。また、地理的にヨーロッパの中心に位置することもヨーロッパのマウンテンバイク競技のあらゆるシーンを見るのに役立つであろうということも考慮した。

研修に先立ち、私は研修前まで現役選手でありコーチ資格や経験がなかったことをカバーするため、UCIワールドサイクリングセンターにて2か月半のコーチ研修に参加した。

その後クラブの研修中に受け入れコーチの紹介でスイスサイクリングの合宿を見学し、そこで種目を超えて若手選手を共同で育成していることを知った（ロードとマウンテンバイクの選手は同じグループとして育成）。また、日本のマウンテンバイク競技人口が極端に少なく、強化するよりも発掘・普及が必須であることを再考し、幅広い種目のコーチングスキルを磨くためにワールドサイクリングセンターでのトラック、ロード、BMXを含んだ研修を追加した。



（3）研修報告

①UCIワールドサイクリングセンターについて

スイス・Aigleにあるトレーニングセンター。IFであるUCIのオフィスも同じビルにある。

施設内には200mの室内板バンク、国際基準のBMXコース、トレーニングジム、プライオメトリクストレーニングのできる各種機材、メカニックルーム、ミーティングルーム、食堂（昼食・夕食）、シャワールーム、洗車場など自転車選手に必要な設備はすべてそろっている。周辺にはマウンテンバイクトレイルや、ロードトレーニングに適した平地・山岳コース共に豊富にあり、美味しい水と空気に囲まれた理想郷である。宿泊施設はセンターから自転車で10分程度のAigle駅のそばにある市の宿泊施設（MonSejour）を利用し、選手たちはセンターから貸し出されるシティバイクを使って往復している。マッサージャーはセンターに常駐しておらず、多くの選手はセルフケアのみでトレーニングを継続している。ロード（ステージレースのみ）とBMXの大会遠征時にはマッサージャーが帯同し、施術を受けることができる。その他の期間で特にマッサージが必要な選手は各自で週末の自由時間などを利用してケアを受けに行く。なお、痛みを訴えている場合などは最寄りのフィジオセラピストを受診できる（保険が適応される）。また、サプリメントの使用も厳しく制限されている。

現在センター常任コーチはBMX 1名、ロード2名、トラック1名おり、インターンやアシスタントのコーチも必要に応じて受け入れている。なお、各グループの選手は以下のようにになっている。

BMXチーム（15名程度）

主にパフォーマンスを出すことをミッションとしている。コーチが選抜、もしくは各国連盟から育成を依頼され、認められた選手が世界最高峰クラスのレースで成績を残すことを目標に活動している。2015年の世界選手権ではこのチームから女子エリートチャンピオンが誕生した。日本人もエリート男子の選手が1名在籍しており、リオ・東京オリンピックでの活躍を期待したい。選手層はジュニアからエリートまで幅広い。

ロードチーム（20名程度）

自転車競技を世界中に広めるというミッションを強く感じるグループ。アフリカ、アジア、南米、そしてヨーロッパでも連盟の体勢が整っていない国から選手を選抜し、選手としてのノウハウを教育する。ジュニア・U23の選手を受け入れており（女子は例外あり）、エリートになる前にプロチームとの契約まで持っていくことを目標としている。

トラックチーム（10名程度）

数名の選抜された選手と、ブラジルナショナルチーム、韓国ナショナルチームが共同でトレーニングを行っている（2015年）。ジュニアからエリートの選手が混在



ワールドサイクリングセンターの選手たち



ロードチームのトレーニング



難易度の高いBMXコース



ワットバイクのパフォーマンステスト

している。基本的に連盟の目標（大陸大会での成績や五輪への選抜）を助けるためにトレーニングやレーススケジュールを組み活動している。

マウンテンバイクに関しては2014年8月に世界選手権直前の2週間合宿を行ったのみで、常駐コーチ・チームは存在していない。

②UCIワールドサイクリングセンターの各コーチから学んだこと

BMXコーチ Thomas Allier

元世界チャンピオンでオリンピックと言うバックグラウンドを持つ。スター性が高く、自分が中心となってチームをまとめていけるコーチ。常に新しいこと、勝つためにはどうすればよいのかを考えており、柔軟な発想でバリエーションに富んだトレーニングを提供できるエンターテイナー。トレーニングの中に遊びを取り入れて選手を夢中にさせ、潜在能力を引き出すのがうまい。一方で、最も重要なスタートゲートのトレーニングはシンプルに、基本に忠実に根気よく繰り返している。自分の人間性を包み隠さず出すところもバランスよく持ち合わせていて、選手たちがトーマスを補うような形で自主的にトレーニングを進めることも多々ある。集団のリーダーとなって見本となる行動を示せる。一方で、選手と接する時以外、例えば外部のストレングス&コンディショニングコーチとの会議の際は選手に見せる顔とは少し異なり、高い交渉力も垣間見ることができた。外部協力者と良い関係を築



き、選手のトレーニング環境を整えるのはコーチとしての大切な能力の一つである。トーマスとの出会いは私の理想のコーチ像を示してくれた。

ロードコーチ Jean-Jacques Henry

マイペースな独特の世界観を持った、父の様な存在のコーチである。選手をリスペクトし、自分の確固たるレース哲学を持ち、選手たちを見守り教育している。ロードレースは経験が何よりも大切なため、常に選手のレベルにあった適切なレースを選び、事前情報を与え、参戦し、フィードバックをする。この繰り返しで選手は育っていく。レース戦術以外にも選手として生活習慣を変えろということ、食事のとり方、リカバリーの方法など1つずつ丁寧に教育している。軸がぶれないことと、研究熱心さ、選手への愛情を彼から学ばせてもらった。彼から学んだプロとしての仕事に対する態度（自分の哲学に対して妥協しない）も今後の活動に活かしていきたい。

トラックコーチ Miguel Torres Martin

アカデミックなバックグラウンドをもつコーチである。センターに来る前は短距離のコーチ経験がなかったのにも関わらず、自身の中距離の指導経験とスポーツ科学の知識で短距離選手を着実に育てている点が尊敬できる。選手個々の目標とするレースから逆算してピリオダイゼーションを組み、ジム・トラック・ロードのセッションを組み立てる。この過程は当たり前のことなのだが、基本に忠実に継続しているコーチは意外と少ないのかもしれない。知識が豊富で分析力に長けており、正しいことを言うのだが、精神的なサポートではパンチにかけるので女子選手からの評価では損をしている。トレーニングは科学に基づき積み上げていくと効果が出る、一方で選手のメンタル面を支えるのは科学ではなく時にはハッタリも必要なのかもしれない…という事を学んだ。

③UCIワールドサイクリングセンタートラックチームの具体的な練習内容について 大まかなジムトレーニングの流れ（期分け）

Hypertrophy期（3週間～）
トレーニング頻度：週に4回（上半身+オーバーヘッドSQなどの日/下半身の日） エクササイズ数が多く、回数も多い時期（スクワット・デットリフト・レッグプレスなど） 10～12回2セット
Strength期（3週間～）
トレーニング頻度：週に4回 8回3セット、ピラミッド型
MaxStrength期（2週間）5月ごろ
トレーニング頻度：週に4回 BOXスクワットなどで扱う重量を上げていく 3回3セット
Acceleration期（レースが始まる時期）6月以降
トレーニング頻度：週に3回

パワーの日：スクワットジャンプやレッグプレス蹴り上げなど（65% 1RM程度）
 Acceleration/Speedの日：ボックスジャンプや階段ダッシュ
 Strength維持の日：重量を扱う日3回2セットなど

Acceleration期の週ごとのスケジュール

曜日	午前	午後
月	ジム	トラック（例：スタンディングスタート）
火	ロードイージー	トラック（例：フライング100～200）
水	ジム	ロード（登坂あり）
木	ロードイージー	トラック（例：バイクペーサー）
金	ジム	トラック（例：500m）
土	完全休養	
日	ロードイージー	



200m室内バンク



ジム施設

④UCIワールドサイクリングセンター・コーチ研修について

Level 1 & 2 & Diplomaの3つのコースを修了した。このプログラムは英国自転車連盟（BC）が作り上げたBritish Cyclingコーチングプログラムをモデルとしており、テキストはBCのものをそのまま使用、チューターもBCから派遣されていた。講習の内容はLevel 1 & 2は初心者や若い選手へのコーチングをターゲットとしているため、そういったライダーを対象としたスキルプログラムの運営やシミュレーション（コーチ同士でセッションを行ってみる）などが多かった。Diplomaではワールドサイクリングセンターのコーチから学ぶプログラムが組み込まれており、彼らのトレーニングやレース遠征に帯同したり、実際にトップレベルの選手をサポートする際の実践的な内容が講義された。講義内容はもちろんだが、世界中で熱意をもってコーチを目指す人たちとの繋がりができたことが一番の収穫であった。

⑤Velo Club Monte Tamaroについて

スイス・ティチーノ州のRivera Monte Ceneriに本拠地をもつ地元のMTBクラブチーム。拠点にはミーティングと調理も出来る大きな小屋と、自転車や山の整備用具を保管できる倉庫がある。周囲の土地を清掃、管理するという条件で地主から10



コース中に訪れたローザンヌの病院にて体幹のテスト



講習のクラスメートは今でも国際大会会場などで会い、情報交換する

年単位で借り上げ、1周4kmのクロスカントリーコースが併設されている。そのコースでは毎年3月にUCI公認のMTBクロスカントリー大会を開催している。

クラブにはU11、13、15、17、19までのジュニア以下の選手が在籍しており、大きく分けてU19、17チームとそれ以下の年齢に分かれて活動している。今回私は主にU19、17チームに帯同した。

U19、U17チームはスイスの公式戦国内シリーズ「BMCレーシングカップ」を中心にレースを転戦している。運営費は①1996年にこの地域、ルガーノで開催されたUCI世界選手権ロードでの収益 ②クラブが年に2回主催する自転車レースの利益 ③クラブ年間会費200フランの3つが主になっている。その他チームにはBMC（自転車）、Assos（自転車ウエア）、manga.Yio（自転車ウエアショップ）、Alberto bike Store（自転車店・メンテナンス）、Mercedes Benz di Pazzallo（遠征時の車レンタル）などのスポンサーがついており、U19で成績のよい選手2名は自転車の無償貸与、それ以外の選手は特価販売、また、全員にウエアの支給や各種用品の特価販売を提供している。またレース参戦時のエントリー代とホテル代、交通費は全てクラブが負担し、選手は無償となっている。

私が帯同した2014年シーズンはU19（ジュニア）選手が5名、U17選手も5名の計10名での活動であった。スタッフはU19コーチのDaniele Zucconi、U17コーチのClaudio Pala、ロジスティックのRoberta Rezzonicoを中心に、トレーニングメニューのアドバイスを行う元プロロード選手のPietro Zucconi、合宿時のメンタル指導を行うAlfio Pedrucciらに関わっており、彼らは全てボランティアである。イベント時には選手の家族も総出で運営を手伝い、子供と大人の地域の絆を深める良いコミュニティであるように感じた。選手たちはレース転戦に関わる旅費をサポートされるなどセミプロさながらの好条件でありながら、意外にもクラブの入会に成績は求められず、レベルは多様であった。トップ選手はスイスのナショナルチャンピオンであり、世界選手権10位など世界でもトップクラスの選手だ。一方、学校が忙しくトレーニングもままならないような選手でも同じような待遇で遠征できる懐の深さには驚いた。これはスイスの中でも特殊な形態のようで、世界選手権の運営費や地元政治家が絡んでいる恩恵のようだ。



クラブ主催イベント

Gara d'aperatura Monte Tamaro MTB 2014年3月16日

クラブの本境地にあるコースで開催されたUCIクラス2のクロスカントリーレース。世界チャンピオンなどを招待し、子供たちが本物の走りを目の当たりにすることができる。この時期は本格的なレースが始まる前にどの選手もトレーニングレースを走りたい時期であることと、スイスの中でも温暖で走りやすい地域であることが相まって、いいメンバーがそろうレースである。コース整備から大会運営までクラブの両親や地元のボランティアが多くかかわり、地域の連携を深めている。

⑥Velo Club Monte Tamaroのトレーニングについて

年間トレーニングの流れ

時期	内 容
11月	室内トレーニングが始まる・自転車はロードをメインにベース走
12月	年末ごろから徐々にMTBにも乗り始める (MTBのほうが強度が高くなるため)
1月	室内トレーニングの強度が上がっていく
2月	下旬ごろ、イタリア・トスカーナで合宿をし、乗り込みの総仕上げとレース強度の導入
3月	近隣の大会に参戦しながらレース強度に体を順応させていく
4月	公式シリーズ戦が始まる
5月	レース転戦・反省とトレーニング (月に2～3レース・年間15レース程度)
6月	レース転戦・反省とトレーニング
7月	ナショナル選手権
8月	家族で夏季休暇を取り、練習を休む選手が多い
9月	世界選手権、シーズン最後のレース
10月	休養 (1か月以上、心身共にしっかり休める)

スキルキャンプ 11月1日～3日

レースシーズンが終わって休養期間を終えた11月に、クラブの本拠地にて集中的に3日間、スキルトレーニングを行った。クロスカントリーコースの一部や広場にパイロンを並べるなどして、あらゆるセクションを造り、どんどん挑戦させていく。意外にも1つ1つのスキルの詳しい原理や説明はなく、子供たちが出来てもできな



段差を利用した高度なスラローム



アイデア次第でただの砂山も練習場に



くてもどんどん次のセクションへと移っていく、テンポの良いセッションだった。楽しむ、という原則を忘れさせないためだろうか。キャンプ中にはミニレースなども取り入れ、子供たちはセッションを心から楽しんでいるようだった。

冬季トレーニング

Centro Mövat（トレーニング施設）

冬季（11月～2月）は週に2回、個人経営のトレーニングジムで自転車を使わないトレーニングを行う。内容はランニングをベースとした全身のコーディネーションを促すような動きと、自重やメディシンボールなどを利用した体幹とランニング、野外でのジョギング、簡単な機材を使ったウエイトトレーニングなどをバランスよく組み合わせる。毎日変化のある飽きさせないメニューで、サーキットトレーニングの要領で進んでいく。この期間のジムメニューだけをとっても期分けが明確になっており、トレーニングの目的・到達目標に沿って約1か月ごとに負荷や練習方法を段階的に引き上げていく。

U15以下は学校の体育館で全く機材を使わず自重とランニングでトレーニングを行う。一方、U19、17はある程度の機材（ケーブルマシンやメディシンボール、バランス感覚を要求するベンチやプレート）を使うが、スクワットやベンチプレスなどのフリーウエイト種目を取り入れていないのが意外であった。



体の使い方を刺激するメニューがメイン



機材を使う場合もシンプルなものばかり

春季トレーニングキャンプ

2014年3月2日から8日／2015年2月15日～21日

場所：Massa Marittima（Grosseto）イタリア・トスカーナ州

Podere Massa Vecchia（バイクホテル）

宿泊施設、レストラン（3食可）メカニックスペース、MTBガイド、プール、サウナ、筋トレ施設、ランドリー、パンプトラック

参加費650フラン（旅費・トレーニング費全て含む）

典型的な合宿中のスケジュール

7：30 散歩

- 8:00 朝食
- 10:00 ロードトレーニング（ベース持久力の養成）
- 13:00 トレーニング終了
- 14:00 昼食
- 16:00 テクニックトレーニング（MTBライドもしくはパンプトラック）
- 17:30 学習（各自学校の勉強）
- 19:30 夕食
- 21:00 座学（トレーニング理論・メンタルなど）
- 22:30 消灯

キャンプ地は元プロ選手の自宅から始まったというバイクホテル。施設、周辺環境共に自転車合宿をするなら理想の場所だ。ここで毎年レースが始まる前に約1週間の合宿を行う。選手たちはロードバイクとマウンテンバイク両方を持参し、主に午前中ロードである程度強度を上げた乗り込み、午後はパンプトラックや周辺のトレイルでマウンテンバイクのスキル向上を目的としたトレーニングを行う。夕食後にはメンタルや、トレーニング理論の基礎、表現力を養うワークショップ、チームビルディングのためのゲーム等多様なコンテンツがある。すべてコーチたちのアイデアから手作りで進められる。普段のトレーニングレベルと比べるとかなり急激に時間も強度も上がるような印象を受けたが、メリハリのつけ方を学んだ。



夕食後の発信力を鍛えるプログラム



宿にはパンプトラックもある

⑦ スイスのマウンテンバイク・ナショナルシリーズBMC racing CUPについて
スイスのナショナルMTBシリーズ戦。

2014年 カレンダー

3月23日 Buchs

4月6日 Tesserete

5月10日 Solothurn

6月15日 Granichen

7月6日 Montsevellier

7月13日 Lenzheride



8月16日 MuttENZ

カテゴリー分け

SOFT： 6～8歳（スキルコース）

CROSS： 9～10歳（スキルコース）

ROCK： 11～12歳（ショートコース・クロスカントリー方式）

MEGA： 13～14歳（ほぼフルコース・クロスカントリー方式）

HARD： 15～16歳（ほぼフルコース・クロスカントリー方式）

JUNIOR： 17～18歳（フルコース・クロスカントリー方式）

Elite： プロクラス

Master： マスタークラス

Amature：一般クラス

FUN： ビギナークラス

スイスのナショナルシリーズ戦。プロ選手が年間ランキングを競うものでもある。UCIの公認レースも含まれており、海外から有力選手がトレーニングを兼ねてくることも多い。

ジュニア以下のクラスは2歳ごとにクラス分けされており、10歳以下の子供はスピード競争ではなく、毎回特設されるスキルコースをいかにミスなくこなすかを採点される。毎回少しずつ異なった課題に挑戦することで、あらゆるスキルが身についていく。ここにもスイスのスキルトレーニングを重視したトレーニング方針が見受けられた。



U17カテゴリーレース前のW-UP



キッズレースはスキル中心

⑧スイスのナショナルトレーニング施設（CST）について

帯同したクラブチームからすぐ近くに、スイスのナショナルトレーニングセンター（Centro sportivo nazionale della gioventu Tenero CST）があり、3度利用する機会があった。クラブの活動とは別のものであるが、クラブコーチの人脈により、スイスナショナルの活動などを垣間見ることができた。

⑧-a 日本人選手3名を招聘した実践レース参戦を含んだトレーニング合宿

2014年3月14日～31日、日本人U23及びジュニア選手3名をスイスのナショナルトレーニングセンターに宿泊させ、研修クラブと同じレースに転戦させた。この時期はヨーロッパ選手もまだトップコンディションではなく勝負できる可能性があること、毎週のように質の高い練習レースが近隣で開催されることから、効果的な実践練習が出来るチャンスである。私自身にとっても実際自分の目で日本人選手3人の個性を分析し、トレーニングを考えるのは良い経験となった。選手たちにとってもヨーロッパで行われているトレーニングメニューを取り入れての練習と毎週の質の高いレースは良い経験になったであろう。こういった遠征が毎年継続できる体制が必要だと感じた。このような遠征を計画する際、スイス・イタリアのレースに活きやすい立地、ジムやスポーツ施設、食堂の整ったTeneroスポーツセンターの活用は有効である。

3食付の宿泊料金（筋トレジム、リフレッシュで使ったバスケットボールコートなど各種スポーツ施設の利用料金を含む）

シングルおよびダブルルーム 1泊1名60フラン

2段ベッドの4人部屋 1泊1名57フラン



CSTのスポーツ施設



研修先チームに日本人を入れてのレース転戦

⑧-b スイスサイクリングの冬季トレーニングキャンプ

スイスサイクリング・エリート・マウンテンバイク・ナショナルチーム合宿の一部に帯同させていただいた。冬季キャンプという事で、トレーニング内容はロードの長時間練習。4日乗り込み（3時間、5時間、4時間、4.5時間）1日休養日に筋トレを各自で行い、その後3日間乗り込む（4.5時間、5時間、4時間）という古典的なものだった。自転車以外では毎日朝食前に体の使い方を柔軟にするようなゲーム、ウォールクライミング、お手玉などのメニューを取り入れていた。ジムでのストレングストレーニングはあらゆるバリエーションのスクワットから始め、最後は体幹トレーニングに十分な時間を割いていた。これらのトレーニングは各選手が国から軍隊の研修時に教わっていて、ナショナルチームではストレングストレーナーがいなくても選手自身が自分でメニューを組むことが出来るとコーチが言っていた。実際、自主トレのような形式でトレーニングを実施していた。ストレングス



トレーニングで刺激した筋肉を自転車で使える筋肉にするため、スクワットのインターバル間にエアロバイクをこぐと良いよ、とコーチから勧められた。また、リラククスも兼ねて、ジムの後に希望者はバドミントンをしていた。日本で同じような内容の合宿をしたときは休養日と言えば一歩も動きたくないような絶望的な雰囲気があったが、ヨーロッパの人間のタフなメンタリティに触れたときだった。

なお、この合宿は軍隊の活動日数にカウントされ、少し給料も出ているようだった。潤沢ではないにしろ、ナショナルチームの選手がその活動を通じて収入を得られる仕組みは一貫性のある強化プランにつながる。



朝食前プログラムの例



筋トレは各自で、体幹に時間をかけていた

⑧ーc スイス・オリンピック主催の多種目合同トレーニングキャンプ（自転車はU17対象）

スイスオリンピック委員会が主催となり、年に1回各競技団体と協力し、若いタレントを集めて1週間の合宿をする。開会式・閉会式では各スポーツ全ての子供たちが集い、オリンピックさながらの雰囲気を演出する。合同プログラムではチームビルディングや栄養講座、スポーツの意味やオリンピズム教育がある。

スイスサイクリング（NF）はこのプログラムの対象選手をU17選手とし、ロードとマウンテンバイクの選手から選抜した。それぞれの選手が全員ロードもマウンテンバイクの両方を持参してどちらも乗りこなしていたのが印象的だった。スイス



チームビルディングプログラム



各スポーツ合同での閉会式

ではスキルのトレーニングをとっても重視しており、グラウンドにブロックなどを置いてバニーホップやスラロームの練習を多く行った。またマウンテンバイクで山の中にテクニカルな小さなループをいくつか造り反復練習を行った。これらをロード選手も含めて全員出来るということに感銘を受けた。

⑨Racing Club Granichenについて

スイスにて研修先以外のクラブチームを視察する機会があった。ここはBMC Racing Cupの1つを開催しているクラブでもある。このクラブは自治体と共同してマウンテンバイク専用の練習施設を持っている。面積にすると200m×150mほどの小さな場所だが、その使用を時間をかけて自治体と交渉し、予算（10万スイスフラン）を用意し、あとはクラブ員の手作業で作り上げたそうだ。このパークの中にはレースで必要となるマウンテンバイクのあらゆるスキルが練習できる人工物が作りこまれている。このパークを維持するための作業や、ここで年に1度開催される大会の運営はクラブの活動として行っているが、クラブ員はサイクリストが50人、それ以外の自転車には乗らなくても活動を手伝ったり支える地元の人たちが150人からなっているという。



人工的に作ったスキルを養う施設



クラニヘンのコースマップ

⑩スイス・サイクリング実施のスキルテストについて (Motoriktest@Huttwil)

年に1回（9月～10月ごろ）スイスサイクリングが主催で12から19歳の選手に対して形態・体力・スキルのテストを行う。これはレースのようにエントリーフィーを支払うと誰でも受けられるテストで、成長率を数字で評価し、選手に過去のデータと比較できる形でフィードバックする。一番興味深かったのはスキルテストで、テストコースは詳細に決められて発表されているので、各クラブがこれをもとにスキルトレーニングを行うことができる。「サイクリストになるならばこのくらいのスキルは身に付けておいてほしい」という指針を全国で統一できる良い形式だと感じた。

体力テスト

最大努力のタイムだけでなく、いわばトレーニングのためのトレーニング。自分で

強度をコントロールして走ることができるかどうかというスキルも評価する。

陸上400mトラックを7周半（3km）

を4回（rbi 測定後2分）

乳酸値測定、心拍

3km（3時間トレーニングのペースで）

乳酸測定、心拍、RPE

3km（1時間トレーニングのペースで）

乳酸測定、心拍、RPE

3km（30分トレーニングのペースで）

乳酸測定、心拍、RPE

3km（最大努力）

乳酸測定、心拍、RPE



乳酸値を測定する（日本製のラクトプロ）

身体テスト

パフォーマンスと身体的成熟度を照らし合わせてみるために計測

身長、座高、体重

スキルテスト

チャンスは2回、良いほうのタイム・ポイントを採用

プレッシャーの中で正確にスキルを発揮するというメンタル面の評価も兼ねている
結果は合計タイムと、マイナスポイント（セクションのミス）で評価される

1. スタート
2. マウンティング・デスマウンティング（最初はバイクの左側に降りる、2回目は逆）
3. ヘアピンカーブ（左右）
4. バニーホップ 30cm
5. スラローム
6. ピックアップ&ドロップダウン（1回目は右手で拾い左手でドロップ、2回目は逆）

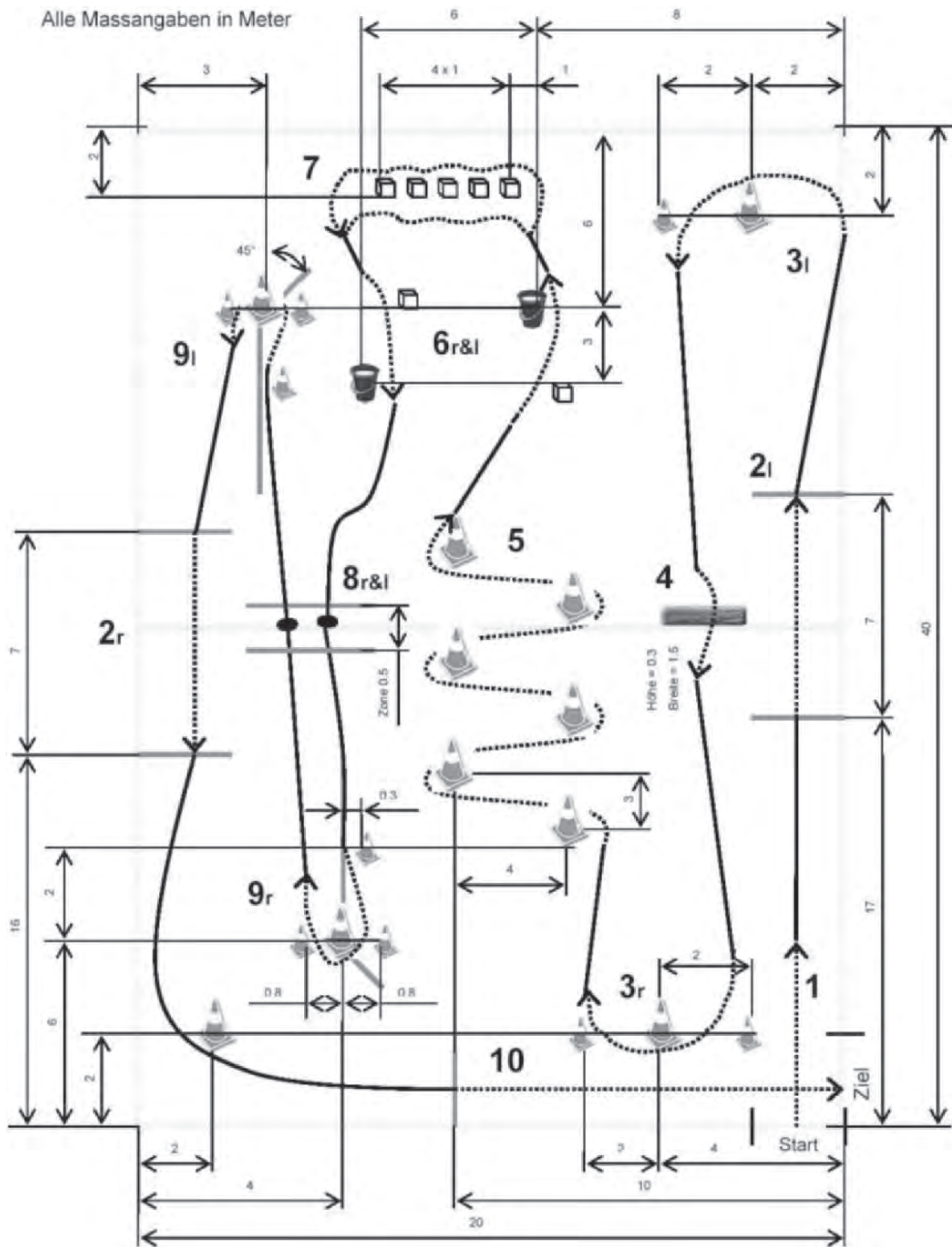


バニーホップ用のスタンド



乗車しながら拾うウッドチップ





スキルテストの全コース図・毎年同条件で実施する

7. パラレルスラローム（前輪はテニスボールの右側、後輪は左側）
8. スタンディング10秒（1回目は左足が前、2回目は逆）
9. ジャックナイフターン（1回目は右ターン、2回目は逆）
10. フリーハンド



（４）研修成果の活用計画

帰国後はJOCのアシスタントナショナルコーチとして日本自転車競技連盟で働く機会をいただくことが出来た。メインの活動はトラック種目ということになるが、研修の最後7か月はトラックを中心に勉強していたことと、どの種目でもIFや各NFの担当者など研修中に培った人脈は共通する部分があるので活かすことが出来ると思う。現在日本のトラックナショナルチームでは英語力がウィークポイントとなっているということで、自分の2年間の経験を生かして積極的にインターナショナルコミュニケーションを行い、今まで日本に入ってこなかった諸外国の情報入手に努め日本チームに新しい風を入れたい。

また、研修の受け入れ先であるUCIワールドサイクリングセンターと強いコネクションが作れたことを活かし、全種目の選手に対してトレイニーの派遣や招待の交渉を行っていききたい。

若手選手のマウンテンバイクを使ったスキルトレーニングに関しては多くのバリエーションを見て学ぶことが出来た。これらのエクササイズは主にロード・マウンテンバイクの選手にとって有効であるため、ナショナルチームの合宿やタレント発掘事業の中でスキルエクササイズを取り入れるようにしていきたい。

さらに、地元と密着したサイクリングクラブの在り方を体感し、そこから生まれるトップレベルの才能を目の当たりにした経験からは、親世代のボランティア活動と地域の連携が融合した理想の形を知った。これらを日本の地域総合型スポーツクラブなどに当てはめていくのはライフワークのようなものかもしれない。と同時に、連盟の立場からも発信していけるようにしていきたい。

（５）その他

スイス人の強さを探るために研修を開始し、2年間多くのスイス人と接し、お世話になってきたが、日本人との気質の違いには驚くことが多かった。フランスやドイツなどの大きな国に囲まれ、取り立てて資源のない中でも自国を守ってきたプライドの高さと行動力、底力は競技をする上でもプラスに働いているだろう。日本人もさらに自国にプライドを持ち、海外選手との体格差などに委縮しないように、若いころから選手を教育していきたい。

また、スイスの自然環境（練習環境）とレースの質と量の高さについてはどうしても太刀打ちできないほどの差を見せつけられた。日本人が対等に戦うには、やはり自転車選手の場合ヨーロッパに住める方法を見つけるのは大切な要素であることを再確認した。

私は長期研修の中で研修内容を若干変更したり、空いた時間に多様なレースを見に行ったり、セミナーに参加したり、と比較的自由に活動することで当初の計画以上の収穫を得ることが出来た。研修の計画も非常に大切だし、それがないことには始まらないが、現地に行ったからこそ考えついたアイデアがあった際には、熟考したうえでどんどんチャレンジしてほしいと思う。そして、本制度はこれからも柔軟な対応をしていただきたいと願う。

本制度に関して滞在許可の取得に苦労される研修生もいるかと思われるので、私の

例を紹介する。1年目は語学学校の学生として（スイスでは取得できなかったのに、比較的簡単かつスイスのクラブチームにも通うことのできるイタリアで取得）、2年目はIFからの手続きで滞在許可を得た。IFからの滞在許可は日本大使館の方も驚くほどの簡単さだったので、IFに相談してみるのも良いだろう。とにかく出国前は多方面の方に相談し、アドバイスをいただくことで、何とか方法を見つけることが出来た。

選手時代は最長でも連続3か月程度の遠征を繰り返す形で活動していた。しかし、本場のヨーロッパに「住む」経験は通いでは分かりえなかった自転車文化の違いや強さの秘訣を肌で感じる事が出来たし、こちらの文化で生きていく強さも身に着けることが出来た。この強さは実は競技パフォーマンスに必要な技能であるように感じている。これを選手時代にできていたら…と悔しく思う気持ちを、次世代の日本人選手たちに繋げていく。

このような素晴らしい機会を与えてくれた日本オリンピック委員会、日本自転車競技連盟、受け入れ施設の関係者の皆さま、現地で出会い支えてくれた友人たち、日本から応援してくれた家族に心から深く感謝を申し上げます。ありがとうございました。

研修員報告〈陸上競技 谷川 聡〉



平成26年度・短期派遣（陸上競技）



I. 研修題目

アメリカにおけるトップアスリートおよびジュニアトップアスリートの育成に関するトレーニング理論、トレーニングシステム、コーチング論を学ぶ

II. 研修期間

平成26年7月30日～平成27年7月29日

III. 研修地および日程

(1) 主な研修先

- ・ ESPN WORLD WIDE SPORTS
- ・ University of Central Florida

(2) 受け入れ関係者

- ・ Brooks Johnson (ESPN WORLD WIDE SPORTS 陸上競技プロコーチ・USA T&F ナショナルチームコーチ)
- ・ Dr. Jay Hoffman (Professor/University of Central Florida College of Education and Human Performance)

(3) 研修日程

通常研修

期 間	場 所
平成26年7月30日－ 平成27年7月29日	ESPN WORLD WIDE SPORTS：フロリダ州・オーランド University of Central Florida：フロリダ州・オーランド

平成26年

期 間	場 所
8月12－13日	IMG Academy：フロリダ州・ブランデントン
9月11－17日	ドイツ：ベルリントレーニングセンター ケルン体育大学
9月25－26日	全米テニス協会トレーニングセンター：フロリダ州・ボカラトン
12月5－7日	イーストテネシー大学：テネシー州・ジョンソンシティ

平成27年

期 間	場 所
2月22－23日	IMG Academy：フロリダ州・ブランデントン
4月4日	Florida Relays：フロリダ州・University of Florida
4月18日	Pure Track：フロリダ州・クレアumont
4月25日	Tom Jones：フロリダ州・University of Florida

4月30日	UCF Meet：フロリダ州・University of Central Florida
5月19-20日	IMG Academy：フロリダ州・ブランデントン
5月25-29日	ACSM：カルフォルニア・サンディエゴ
5月29-30日	Oregon Diamond League：オレゴン州・University of Oregon
6月6日	Star Athletics：フロリダ州・クレアモント
7月8-11日	NSCA Conference：フロリダ州・オーランド
7月23-25日	University of Miami：フロリダ州・マイアミ

研修後 平成27年

期 間	場 所
8月22-30日	北京世界陸上・中国・北京

IV. 研修概要

(1) 研修細目

①陸上競技のコーチング

2013年モスクワ世界陸上金メダリストのDavid Oliver選手／LaShawn Merritt選手のコーチBrooks Johnsonの基で陸上競技のコーチングおよびトレーニング方法を学ぶ。

②スポーツトレーニング・コンディショニング研究

NSCA (National Strength & Conditioning Association) の前PresidentであったDr. Jay HoffmanのUniversity of Central Floridaの研究室にVisiting Scholarとして所属し、アスリートを対象にした実践的な研究、コーチング方法を学ぶ。

(2) 研修方法

①陸上競技のコーチング

フロリダ州・オーランドのDisney World内にあるESPN WORLD WIDE SPORTS (テレビ局であるESPNとDisneyが出資するSports Complex Center) において、陸上競技短距離・ハードルの金メダリスト3名を含む10名程度の陸上チームのコーチをするBrooks Johnsonのコーチングを学ぶ。

②スポーツトレーニング・コンディショニング

University of Central FloridaのCollege of Education and Human Performanceの、Institute of Exercise and Physiology の研究室でVisiting Scholarとして週5日間午前8時から午後2時まで研究室でスポーツトレーニング・コンディショニングについて学ぶ。筋力、パワー、持久力、ホルモン、GPSなどの指標を用いて、様々なアスリートの測定、分析を進める。NSCA公認のCSCS (Certificate Strength & Conditioning Specialist) ライセンス取得。



V. 研修報告

(1) 陸上競技のコーチングとトレーニング

フロリダ州・オーランドのDisney World内にあるESPN WORLD WIDE SPORTS (テレビ局であるESPNとDisneyが出資するSports Complex Center) において、陸上競技短距離・ハードルの金メダリスト3名を含む10名程度の陸上チームのコーチをするBrooks Johnsonのコーチングを学ぶ。

① 試合カレンダーと研修期間

アメリカおよびヨーロッパの陸上競技トラック種目の試合シーズンは、日本の4月からの春シーズン、9月から11月までの秋シーズンの春秋2シーズン制とは異なる。特にアメリカでは、1月から始まるインドア、3月末から8月までのアウトドアのインドア・アウトドア2シーズン制である。また、研修期間直後の2015年8月の北京世界選手権に向けて世界一流競技者の取り組み方を学ぶために、基礎トレーニングが始まる9月前に研修が始まるように研修期間を設定した。

研修が開始された8月末まで世界トップレベルの賞金レースであるヨーロッパのダイヤモンドリーグやグランプリシリーズを転戦する選手たちがトレーニングをおこなっていた。一方、2014年は、世界選手権およびオリンピックの中間年となっており、2013年世界選手権で優勝したDavid Oliver選手(32歳)は、下肢の怪我で2014年5月末に早期にシーズンを終え、9月までの3ヶ月以上は完全休養として移行期をすごしていた。アメリカ国内レベルは6月、世界レベルであれば8月末までと欧米のトップ選手たちのシーズン制の違いを目の当たりにした。2015年の北京世界陸上に向けて、9月半ばから11月までを準備期、12月から2015年1月末まで試合準備期、1月末か2月末まで第一試合期としてインドアシーズン、3月はアウトドアの試合準備期、さらに4月から6月までを第二試合期としていた。世界選手権に出場するメンバーは、7月に中間期を入れて、2015年8月世界選手権と8月末までの欧州でのダイヤモンドリーグに出場した。

試合数は、1月末から2月末までにインドア試合(60mH)3試合、そこから4月第1週目から毎月2試合のペースで賞金レースを4-5試合転戦し、6月には全米選手権(ジャマイカ選手権など、他の国の選手たちはそれぞれの国へ)、7月は中間期をはさみ、そして8月に世界選手権、その後ダイヤモンドリーグなどを1-2試合、合計10試合に出場した。

② トレーニングメンバーと諸外国チームメンバー

アメリカ選手男子6名(テグ世界選手権110mH金メダリスト、モスクワ世界選手権110mH金メダリスト、400m金メダリスト、世界ジュニア4位1名)、ジャマイカ選手(テグ世界選手権ファイナリスト、セルビア選手1名(セルビア記録保持者)、韓国選手1名(韓国記録保持者・2014年アジア大会2位)、ブラジル選手(マラソン2時間12分)の10名程度のグループでおこなっていた。

選手はレースの賞金と各スポーツメーカーからのスポンサー料によって生計を立てていた。セビリアや韓国選手は国のオリンピック委員会からの金銭的なサポート

により、競技生活を送っていた。

研修先のフロリダは年間を通して温暖な気候であること、5月に世界リレー選手権が隣の国のバハマで開催されることから、多くのヨーロッパの陸上強豪国（Ex. イギリス・オランダ・ドイツなど）が2月から5月にかけて、国のチームとして、もしくはクラブチームとして、2-3ヶ月のトレーニングキャンプをおこなっていた。実際に、2011年テグ世界選手権男子400mH金メダリスト、2013年モスクワ世界選手権女子400m金メダリスト、2015年北京世界選手権女子200m金メダリストなど、そうそうたるメンバーがナショナルコーチと一緒に長期のキャンプをおこなっていた。跳躍種目などのヨーロッパの多くの国々の選手がインドア施設でトレーニングをおこなっていると考えられるが、欧州選手でもヨーロッパの室内試合に転戦する以外のトップレベルの選手たちは、フロリダを拠点としているようだった。フロリダでは、各国のトップ選手が2-4月に高強度かつ量的にも多い高負荷のトレーニング内容が行われていた。また、2015年世界選手権の標準記録の突破が前年の10月1日からということからも、日本のように秋の試合シーズンのない欧米選手は3-4月のテキサスおよびフロリダで行われる条件の良いレースに出場しながら標準記録突破と好記録をねらっていた。トップレベル選手ほどトレーニング内容や量だけでなく、高強度で高負荷でのトレーニングの継続が年間を通じて実施できる温暖な環境を必要としている。そのための環境としてはオーストラリアなどがあるが、世界リレーがバハマで5月に開催されること、2016年オリンピックがブラジル・リオで開催されることなどから、時差や距離などの関係から、フロリダが選択されていると考えられた。東京オリンピックに向けて強豪国の短距離・障害選手の多くのトップ選手がフロリダという温暖なところでトレーニングをおこない、春の早い段階で良い記録を達成するパターンを形成していることを認識して、今後日本陸上短距離障害種目のコーチ・選手ともにトレーニング拠点をどこにすべきか再考すべきであると考えられた。

③コーチングとトレーニング

週4-5日（試合以外の土曜日・日曜日が休養日）、1日4-5時間のトレーニ



トレーニングの様子（ドイツ・オランダチーム 3月）



ドイツナショナルコーチと科学メンバー



ングであった。実際は、トレーニング現場のコーチングだけでなく、毎週、コーチがトレーニングの達成度の確認をチームの選手全員に個人のコメントを入れて、メールを全員に送り相互理解を図っていた。選手のトレーニングは、8月の試合期の最後から、9月の移行期、そして10月からの鍛練期とマクロ的な流れを、世界選手権もしくはオリンピックを中心に考えて構成されていた。10月の鍛練期では、スプリントスピードをそれほど落とすことなく、質的なレベルをキープして基本的な動作を繰り返し、基礎固めをおこなった。大学卒業後の選手であるため、アメリカの高校および大学で行われてきたトレーニング（特に筋力トレーニング）を考慮に入れて、より種目特異的でありながら最も基礎となるトレーニングを繰り返し、そのリカバリーに努めることを大切にしていた。リカバリーに関しては、①温めること②食事③睡眠の三つの要素、技術的には、①姿勢、②リアクティブストレングス、③技術の三つの要素にフォーカスをあてて常にトレーニングを進めていた。

強度と量のバランスからすると、10月はスプリントスピードを最大の80%以下には落とさず、毎週ごとに走る量やエクササイズの数を増やして、11月までに最大の量的トレーニングを行ったが、12月から量をそれほど減らさずに、一気に専門的トレーニングの割合が増えた。それによって、強度が高まり、全体的なトレーニング負荷の上昇は予想を上回った。競技力の向上に直接結びつく内容に集中して、目的的にトレーニングをおこなっており、不必要なトレーニングを省く傾向にあった。コーチからは最小限のトレーニングながら、目的的に最も大切な身体の部分に対して、実際の疾走時と同様の筋肉-腱の収縮形態や角度で負荷を高めていくことの必要性を選手に説いて、理解させながら実践していた。トレーニングの中で耐えられる限界まで追い込むという概念は、常に怪我を回避した上でということをお互いが共通認識でもっており、一年を通じて大きな怪我はどの選手もほとんどゼロに近かった。特に、2015年の北京で行われる世界選手権に向けて、すでに2名のワイルドカード（前回優勝者）で出場が決まっているので身体的な違和感による怪我などのリスク回避は相談の上で早期に判断しながら落ち着いてトレーニングに取り組める雰囲気であった。さらに、女性が2名いることで、トレーニング量や強度は、性差を考慮に入れて、女性の方がやや多めの量でコーチングを進めていた。結果的に、2015年には10名中5名が自己記録を更新し、10名メンバー全員が自己記録の99%以上を達成した。

常に指摘されたのは、「短距離から長距離およびハードル種目はゴールまでいかに早く到達するかということであり、速く動くことに主眼を置くことより、実際には身体重心の運び方が重要だというコンセプトを持つこと」だった。2014、2015年ディズニーマラソンを制したブラジル選手もトラックのスピードトレーニングの時は同じ場所でトレーニンググループにおり、長距離も短距離も走りの基本のコンセプトを共有していることは興味深かった。どの種目も、いかに加速して、最高速度を高めるか、そして減速を少なくするかということだった。そのため、全身のポジションは、「ゴールまで小さな前傾を失わない」ということをポイントにおいていた。したがって、一つ目の要素、「姿勢作り」をはじめの2ヶ月に徹底しておこない、そのトレーニングをメインにししながら、同時に必要な股関節の伸展屈曲ト

レーニングの繰り返しと上肢の筋持久力、第二のてこ（足関節）の使い方を力学的に説明し、二つ目の要素である「リアクティブストレングス」の使い方を確認した。三つ目の要素である「技術」においてはバイオメカニクスの第一人者Ralf Mann氏が20年アメリカトップ選手を分析している関節角度や動作のデータをアメリカナショナルチームのコーチが共有し、利用していた（この資料はアメリカナショナルチームの短距離・ハードルコーチに本として配布されている）。現場でもそのデータを用いて標準的な動作を頭に入れコーチングしているが、コーチはあくまで優先順位の姿勢とリアクティブストレングスを視点に、身体の全体的なポジショニングから選手の感じるポイントをフォーカスしてコーチングを行っていた。科学的には、動作的分析と力学的分析をおこなっているが、現場のコーチングは常に選手の感覚を聞きながら進め、原理原則に沿ったポイントを指摘していた。さらに選手がコーチの説明に納得がいかないと、選手に聞いて、試合の時に選手がどのように感じているか、それがなぜ起きるのかを力学的分析、動作的分析、生理学的分析、心理的分析などのさまざまな知識とそれぞれの要素を用いながら説明を繰り返しおこなっていた。こうした内容は、一人一人に準備期のトレーニングの初日にペンとノートを渡し、聞き取りさせメモさせることを選手に課していた。また、毎回トレーニング前の話の中で、コーチが伝えたことを選手に復唱させ、一人一人の知識としてチームとしてメンバー全員に定着させようとしていた。例えば、力学的な理解を全身のポジショニングのあるべき位置、脚の動きを質量×加速度などの公式を繰り返し伝え、これまでの多くの選手とのコーチング時の経験を話し、それらの原理原則に沿ってトレーニングを継続する重要性を毎日説いていた。これらのことが、結果的に長年トップレベルの選手を指導し、活躍し続けるベテラン選手から信頼されている理由であるとも感じた。さらに、話の中では、短距離・ハードル種目に黒人選手が多いことからか、選手自身がヒトとして望む姿を実現するまでに大切なプロセスを、1960年代の黒人差別とスポーツの役割、ドーピングなど社会的問題を取りあげながら、日々のトレーニング中の話題でNew York Timesなどの記事を取り上げ、トレーニング以外のスポーツ選手としてのモラルや役割について選手は考えさせられていた。



トレーニング前のコーチング



ネットを用いた姿勢作り



④陸上競技における試合分析とその利用

選手のトレーニングは、1月の室内競技会を経て、アウトドアシーズンに3月末から突入した。より種目特異的なトレーニングから試合をトレーニングとして、1月からトレーニング的試合を繰り返して修正すべきことを明確にしていった。5月からさらに専門的トレーニングの割合と強度が高まったが、選手個々は、筋力トレーニングを最低限行っている傾向にあり、極度に筋力をあげることに集中せず、リアクティブストレングスを重視しながらスピードとのバランスを変えるような筋力トレーニングは行っていない。一方で、試合での課題を次の試合までの課題としており、4月から8月まで6週間ほどのサイクルで、およそ3回のスピードとスピード持久力の変化をさせながら、試合を進めていくことが特徴的であった。

各種目のレースパターン、通過タイムを明確にし、そのタイムを基準にトレーニングに取り組んだ。たとえば、400mは200mの通過タイムの100m平均タイム（22秒0が通過タイムであれば、11秒0）を基準に、スピード練習をおこなった。また、110mHは、ハードル前半5台と後半5台からそのタイムが達成されるように、ハードルの間隔と高さを変化させ、その中でリズム形成をさせていた。それぞれの選手が持つ固有のリズムを大切にしており、そのリズムをどうスピードにつなげるか、通過タイムを達成させるかに通年を通じて集中して取り組んでいた。必ず達成されるべきタイムであることをポイントとなるトレーニングの前に確認し、そのモデルに合わないようなトレーニングはないと意識付けさせていた。試合期には、各試合後にその通過タイムの分析を行いながら、次の週のトレーニングを変化させた。試合が続く4-5月の6-7週間は、試合期の導入ということもありマクロ的、メゾ的サイクルよりもミクロサイクルを大切にし、次の試合で達成されるように、隔週でトレーニングを変化させた5月以降の2つのメゾサイクル（6週間程度）では、スピード持久力のトレーニングの負荷を与えながら、その能力の継続によってシーズン全体を通じてコンディショニングを図っていた。そして、トレーニング前には起床時の心拍数で選手の体調をまず確認して、その疲労度からトレーニングをコントロールし、日々のトレーニング内容を納得して終えることができるようにフォーカスしてコーチングを行っていた。トレーニングの計画は、選手に対して1週間の大まかな流れについては話すか、常に体調や気候などと相談しながら、変化させて



各選手に対するコーチングの様子

いく。十分に計画通りにいかなくても、精神的な負担がないように細かいトレーニング内容は決定しない。日々満足してグラウンドから帰ることができるように、心がけて選手との対話をおこなっていた。また、大きな試合前の数日は選手が良いと感じられるトレーニングを選手に選択させて自主性を持たせる部分もあり、同時に試合準備期から行ってきたトレーニング内容の繰り返し、そこからどれだけ能力が上がってきたかをフィードバックしていた。常に試合のレース展開やその局面を取り上げ、問題点を明らかに指摘しながら、次の週のトレーニングが始まっていた。

試合でのコーチングは、ウォームアップで否定的なコメントは一度もなく、スタートラインにポジティブな気持ちで入れるようにしていた。しかし、近くで指摘することはなく、求められれば答えるスタイルはアメリカのプロコーチとしては珍しかった。トレーニングにおいてもコーチングする場所をそれほど移動せず、この一本はという時のみ移動して指導していた。試合でのレースも直接見ることなく、本人からのコメントから、トレーニングで繰り返していたことができているかをチェックし、多くのことに気をそらさないようにコーチングをしていた。各選手の試合後の会話でも日々繰り返しが実践できているかを試合直後に確認していた。

チームのメンバーには、トップアスリートとしてアメリカ国内だけでなく、10数時間の移動を伴い、時差のある欧州およびアジア転戦（ダイヤモンドリーグ）をおこない、カタール、上海から東回りでアメリカに帰国して5月の全米選手権に出場する選手が4名ほどいた。移動後の試合へのトレーニングは、その場その場でアメリカから連絡してトレーニングを決めており、移動の負荷も考慮に入れて試合で現状を把握をしながら転戦させていた。前回の世界選手権優勝者2名は、ワイルドカードとしてすでに世界選手権出場を決めているものの、選手権大会特有の連日のレースができるとして世界選手権のシュミレーションとして全米選手権に出場した。結果は、1人が優勝、1人が2位であった。試合が3月末から始まり、全米選手権まで6-7試合の試合を経っていたので、その流れを受けてもう一度仕切り直しで世界選手権に向けてトレーニングを組み直し、今シーズンのベストパフォーマンスを出すことができると確信できるようなトレーニングの流れを再度組み立てられる余裕を感じた。



フロリダリレーの様子 (4/4)



大学 (UCF) 競技会の様子 (4/30)

また、雨や気温の低下などには敏感で、雨や低温時には必ず室内のトレーニングへの変更がなされた。夏の気温上昇についても、5月まではトラックでは4時開始、6月以降は5時開始と35度近くなる気温を避けてのトレーニングによって、質の高いトレーニングの確保がされていた。



雨天時の室内トレーニングの様子

⑤北京世界選手権2015年8月

トレーニンググループの10名中3名が世界選手権に出場した。テレビ局の解説で現場に私も帯同しており、時間のあるときにコーチのサポートをおこなった。そのうち400mに出場したLaShawn Merritt選手が2年ぶりの自己記録で2位だった（前回の世界選手権決勝で優勝した時の自己記録以来）。予選から準決勝での修正、そして決勝での再度の修正は、目を見張るもので、一レースごとに自己分析をしっかりとしていたが、そのコメントは勝つために何が必要かというポジティブなものだけであった。一方で、10年以上コーチの元でトレーニングをしていた110mHの前回優勝者のDavid Oliver選手は、世界選手権前にコーチとのトラブルから、フロリダの他の場所へ移動して新しいコーチと一緒に北京に来ていた。移動後もダイヤモンドリーグで好記録を出し続けていたが、世界選手権の予選は全体1位で通過したものの、ウォームアップ上での新しいコーチとのやりとりは不安を残したものであった。結果的に準決勝でバランスを崩し、その修正を決勝前のウォームアップで取り組むも、修正しきれず、決勝では7位だった。世界選手権のような特別な舞台



北京世界選手権でBrooks Johnsonコーチ、LaShawn Merritt選手（400m）、David・Oliver選手（110mH）と

でラウンドを重ねるうえでのコーチングは、世界で優勝したことのある選手でも重要であることを痛感させられた。

⑥アメリカ陸上競技におけるプロチームとIMG視察

陸上の強豪国アメリカであるが、大学NCAAを基本とした競技力のアップが基礎にあり、卒業後は決して恵まれていない。したがって、トップ選手としてスポーツメーカーからのスポンサーとプロチームの契約がおこなわれ、あるメーカーからサポートしてもらうには、そのスポーツメーカーが指定したコーチのコーチングを受けなくてはならないなど、選手のコーチ選択肢を少なくしている傾向にある。陸上の短距離・障害コーチとして生計を立てていくには大学のコーチがほとんど唯一の手段になるが、NCAAのルールが厳しくなるほど、陸上競技のようなオリンピックスポーツ選手が大学アスリートと一緒にトレーニングすることが難しくなっている。現在の世界選手権代表のアメリカ選手たちが大学生と30歳に近い二極化を起こしている理由は、20代中盤でピークパフォーマンスを達成できるのが短距離・ハードル種目であるだけに、ここ数年大学卒業後の数年が金銭的にもコーチを探すにも難しくなっていることが理由だと考えられる。これまでこの40年間で実際はフロリダ州かカルフォルニア州を拠点とした年齢的に70-80歳くらいの5-6名のプロコーチの指導のもとで、短距離・ハードルのアメリカチームの半数のメダルをとっていると考えられる。それらのコーチまでもがそのようなスポーツメーカーとの契約をすることで、選手以外からの収入を安定させる傾向にあるが、実際はアスリートファーストでコーチを選べなくなっている現状である。

また、今回の研修地であったESPN Sports World Wideだけでなく、フロリダ州にはIMG Academy、ナショナルトレーニングセンター（クレアモント）が各国トップ選手のトレーニング拠点、キャンプ拠点になっていること、フロリダ大学、フロリダ州立大学が各国の陸上留学生を受け入れてその地場を形成している、さらにジャマイカ、バハマをはじめカリブ海各国が近いことなどから、アメリカだけでなく、世界の短距離・ハードル種目の中心地になっていると感じる。

IMG Academyはフロリダ州の西南部ブランドentonという都市にあり、このIMG Academyには、テニス、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、サッカー、そして陸上の7種目とPerformance Instituteというストレングス&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。アメリカ国内だけでなく、世界中から中学生から高校生まで、スポーツを専門的にトレーニングしたい、そしてアメリカの大学でスカラシップをとって進学したいという子どもたちが900名ほど寮生活を送っている。テニスで世界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。陸上競技も世界選手権で優勝もしくは入賞する選手がLoren Seagraveコーチの元、トレーニング拠点としているが、テニスの錦織選手と同様に、陸上でもトップ選手がトレーニング拠点として使用することでプロモーションされ、多くのトップアスリートだけでなく、学生ビザがおりることから、学生として競技レベルは必ずしもトップレベルではないものの学生生活を行いながら競技を続ける



9秒99の中国記録のSu選手



各国の選手をコーチングするLoren Seagrave
コーチ

中高生が陸上競技でも30名近くいた。さらに、各国のキャンプ拠点となっており、100m 9秒台を達成した中国Su選手、北京世界陸上4×100mRで銀メダルを獲得した中国短距離代表のキャンプ地（毎年1－3月）であり、これらのメンバーや欧米だけでなくアジアではベトナム代表チームも長期でキャンプをおこなっていた。

その他には、近年アリゾナ州に創立されたWorld Athletic CenterというAthlete Performanceというトレーニングセンターに併設されたトレーニング拠点ができ、アメリカ国内だけでなく、世界中の短距離・ハードルおよび跳躍トップ選手のトレーニングセンターとしてスタートしている。今後、どのように発展していくかアメリカだけでなく、世界中の選手とコーチが注目する場所となりつつある。

⑦試合視察、ダイヤモンドリーグ視察（オレゴン大学）・中国選手100m 9秒台

チームメイトも参加することから、アメリカの春のシーズンでは、フロリダ州を中心に、5試合ほど帯同して試合を視察した。アメリカの大学の地区選手権戦までは、100m、200m、110mH、100mHおよび跳躍種目は追い風が4 m/sまでの追い風の記録が認められ参加することができ、上位6位が全米学生選手権に進む。国際的にも2 m/sまでの追い風記録で公認になるが、春先の試合では追い風の吹く試合が国内外の選手を集めて盛り上がった試合になっていた。3月末にテキサスリレーで9秒87を記録した桐生選手（東洋大学）は全米でも話題になったが、その試合で桐生選手の後塵を拝した選手たちが4月のフロリダリレー、クレアモント記録会で9秒台を連発、テキサスリレーで同タイムだったアメリカ選手は、8月世界選手権で銅メダルを獲得するなど、日本は試合環境および試合配置に関しては再考するべき点が多いと感じた。さらに5月にはオレゴン大学で行われるダイヤモンドリーグは、フォームストレートでは常に追い風が2 m前後、バックストレートもバックスタンドの関係から、向かい風が吹かないこともあり、100m、ハードルから400mまでどの種目でもそのシーズンのその時点での世界最高記録が出る試合になっていた。100mでは、世界選手権優勝者が1位になったが、そのレースで東洋人初となる9秒台（9秒99）が中国選手によって出された。もう一人の中国選手が2013年のモスクワ世界選手権でも10秒00を準決勝で出しており、先述したが2015年世界選手





Eugene DL (5/30)の様子

World Lead		GATLIN Justin		9.74		Doha 15 May 2016	
Official Winning Time		9.68		Wind: +1.5		Download (PDF)	
30 May 2015 01:42 PM		International					
RANK	LANE	NAME	COUNTRY	TIME			
1	8	GAY Tyson	USA	9.88			
2	3	RODGERS Michael	USA	9.90			
3	1	Bingtian SU	CHN	9.99			
4	7	COLLINS Kim	USA	9.99			
5	4	CARTER Neate	JAM	10.02			
6	2	DASOLU James	DEU	10.13			
7	3	THOMPSON Richard	TTO	10.27			
8	5	BAILEY Ryan	USA	10.28			

中国選手9秒99の速報



劉翔選手との再会



スターアスレックスの様子

権では4×100mRで銀メダルを獲得するなど、日本の短距離の目標を次々に達成している。二人ともこの5年間、フロリダ州のIMGで3ヶ月冬期トレーニングを行っていた。IMGも研修地から2時間程度であることから、陸上競技コーチのLoren Seagraveコーチのトレーニングを中国代表が合宿中に何度か視察した。これらのことから、日本の短距離界が温暖な場所で3ヶ月ほど継続的にトレーニングがおこなえる拠点となる場所があることが必要となると考えられた。

(2) スポーツトレーニング・コンディショニング研究

① University of Central Floridaにおいて

University of Central FloridaのEducation and Human Scienceの学科長でInstitute of Exercise Physiology and WellnessのディレクターであるDr. Jay Hoffmanの元、スポーツ現場の基礎研究、応用研究をおこなった。University of Connecticutで博士号を取得する前に、NFLのプロアスリートとして活躍しており、トレーニングの経験ベースに研究をおこなっている。アメリカの研究者としてはアスリートの指導も行うという珍しい運動生理学者である。このような選手やコーチとしての視点があるからこそ、科学者と現場の選手やコーチとの間を埋めるような内容で多くの研究を進めていた。運動生理や生化学、医学に関する専門的知識をベースにし、これらの専門知識を実際のスポーツ現場に応用する中で生じる問題点を指摘しながら



研究室の様子

研究とコーチングをおこなっている。内分泌系、呼吸循環器系、神経系などに詳しいLeonardo Oloveira M.D.が血液およびホルモン分析をおこない、骨格筋系、レジスタンストレーニング、無酸素系トレーニング、プライオメトリクスなどのトレーニングに詳しいDr. Jay Hoffman、トレーニングに大きな影響をおよぼす栄養、水分摂取、エルゴジェニックエイドに詳しいDr. Jeffrey Stout、Dr. David Fukuda、そして、イスラエル軍の生理



研究室のメンバー

学者として働いた経験もあるDr. Hoffmanは環境要因（暑熱環境、寒冷環境、高所環境）に注目して研究を進めていた。実際のトレーニングや競技力にどのように影響するかを最新の科学論文の結果を踏まえながら、実際の現場で起こっている競技力、発達段階、性差にまで着目しながらトレーニングと研究を進めていた。研究室の大学院生には、イタリアおよび中国のナショナルトレーニングセンターの研究員をやっていたメンバーもあり、トップスポーツの現場に基づいたスポーツ科学をより総合的に理解する環境にあった。またいつでも気軽に質問できる研究者でありコーチである4名と一緒に最新のスポーツ科学や現場について議論しながらトレーニングや研究の話をおこなった。

大学トップ選手だけでなく、メジャーリーグ、NBAおよびNFLの選手までの体格および筋力・パワーの測定をおこなっており、近年では最も新しいデータを種目横断的に集積していた。また、試合中や試合シーズン中にチームとともに縦断的にコーチング・トレーニングそして研究していくことができる理由は、4名というそれほど多くない、それぞれの専門家がチームを組んでいる点が大きいと感じた。近年、アメリカの多くの大学が行うことができない大学内のトップ選手およびプロ選手の研究を進めていることは、特筆すべきことである。日本に帰国して今後とも彼らと日本のアスリートとの比較を含めて研究・コーチングをおこなっていきたいと考えている。

②East Tennesseeカンファレンス・ACSMカンファレンス・NSCAカンファレンス

East Tennessee大学はアメリカのトレーニングサイトになっており、ウェイトリフティング、ボブスレーなどの種目の選手が定期的に科学的なサポートを受け、トレーニングをおこなっていた。陸上短距離・障害種目のコーチ経験のあるS&Cが筋力トレーニングおよびスプリントトレーニングの指導をおこなっており、常時





US Olympic Training Cite at East Tennessee University



スプリントコーチDr.Brad DeWeeseとの議論



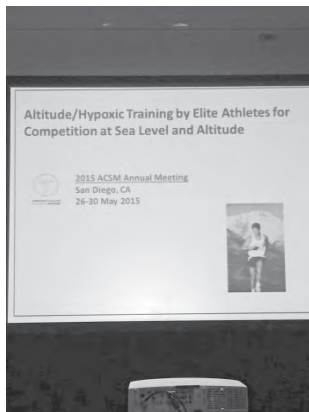
Opto Jumpを使ったスプリント指導

ボブスレーなどのメダリストがトレーニングをおこなっていた。

ACSMカンファレンス・NSCAカンファレンスでは、アメリカナショナルトレーニングセンターで選手のサポートや研究をおこなっている科学者の環境要因（とくに暑熱環境、高所環境）についての発表を聞き、議論した。持久的能力が必要とされるマラソン、水泳、自転車などの種目で高所環境でのトレーニングが行われている。低圧環境への長期的曝露により環境順化がおこるが、平地でのパフォーマンスを高めるためにある程度の科学的知見が集積されてきており、これから効果的な標高および期間を選手の特性や時期によって変化させる必要性を紹介し、それらについて議論をおこなった。また、スピードパワー系種目に対する高所環境でのトレーニングと研究も進められ効果がしめされており、ピリオダイゼーションを考慮したスピードパワー系種目選手の高所環境でのトレーニングも今後多くのトライが行われてくるのを感じた。

③NSCA CSCSライセンスの取得

また、NSCAが認定しているCSCS（Certificate Strength & Conditioning Specialists）のライセンスを取得した。アメリカのプロおよび大学、民間のスポーツ指導者が取得すべきライセンスで、イギリス、オーストラリア、イタリア、また日本でも認定のライセンスである。これは、スポーツのパフォーマンス向上を最大の目



ナショナルトレーニングセンター・高地トレーニングについて ACSMにて



カンファレンスの様子 スピードとパワー発揮について NSCAカンファレンスにて

標として、基礎的知識を適用して選手の評価、モチベーションの向上、教育、トレーニングを実施する専門職が有すべきライセンスである。アメリカはその中心機関であり、競技特異的なテストの実施、安全かつ効果的なストレングス&コンディショニングプログラムのデザインと実践、栄養摂取と障害予防について各分野の専門家と相談して選手とともにトレーニングを進めていく専門職である。

VI. 研修成果とその活用方法について

本研修において得られた一番の成果は、世界トップアスリートのトレーニング環境とそのメンタリティについて学べたことである。陸上競技短距離・ハードル種目においては、この体力と技術レベルがあって、これだけトレーニングすれば世界のレベルに到達できるということを明確にすることができた。その基準はコーチと選手が共有することで感覚的なものではなく、日々のトレーニングが基準に照らして目標的に進められていた。そして、その成果はその選手のメンタリティに大きく左右されるということを知ることができた。この違いが、日本の陸上競技のトップアスリートが世界でも恵まれている環境の中で、大学卒業後にパフォーマンスが高まらない大きな要因になっていることを痛感した。

今後、日本人が国際舞台で高いパフォーマンスを達成するには、いかに日常的なトレーニングにおいて世界の物差しを持ってコーチと目標を設定して、トレーニングを進めていくことが重要になる。高校から大学で自立を求められる日本の体制とは対照的に、高



フロリダを訪れた戸辺選手（高跳び）と矢澤選手（110mH）



日本の大学選手とチームメンバー

校から大学そしてプロとして自立だけでなく「自律」させる指導体制であることを感じる。競技をおこなう目的・目標として世界基準で戦うことと生活することが、同じものになっており、そのレベルでなければ生活できない、競技を継続できないという自然淘汰が共通認識となっており、選手のメンタリティが形成されている。そのようなことを、今回、生活のために走り、自分と国の誇りのために走っていたアメリカ代表選手との毎日の会話やコーチングのサポートをしているときから、多くのことを肌で感じる事ができた。日本の陸上競技の選手を自律した自立に導くためには、世界基準で活躍する選手を指導する我々大学および社会人コーチの新たな指導体制を確立していくことが重要であり、それらのことを現場や組織を通じて微力ながら改革していけるように努力していきたいと思っている。

《最後に》

今回の研修にあたり、20年前に大学院生時代に単身で留学をしたときのNotre Dame大学のスプリントコーチJohn Millar氏に紹介いただいた今回のBrooks Johnson氏、NSCAから紹介されたJay Hoffman氏の両氏から指導者および研究者としての指導方法を学ばせていただきました。また、その他国内外の多くの方々からのサポートのおかげで今回の研修を行うことができました。今回研修先として選んだフロリダ州オーランドは、陸上競技だけでなく、MLBやMLS、ヨーロッパのプロサッカーチームのキャンプ地にもなっており、トップスポーツの現場の情報と変化を常を感じる事ができる拠点都市でした。

私自身、日本の陸上競技を知り、アメリカ・ヨーロッパの試合に出場してきた経験があったものの、多くのメダリストを輩出した81歳のコーチのそばで学んだ毎日は、コーチが何を見て、何を考えているべきかということ常々考えさせられるものでした。その内容は、彼の経験を通じて、陸上競技にとどまらず、スポーツの歴史そしてヒトとしての人生について多くの教をいただいたと思っております。今後、私自身がこの研修の経験をより多く伝えていくことが大事な仕事であると考えています。

最後になりましたが、このような貴重な機会を与えていただいた、文部科学省・日本オリンピック委員会・日本陸上競技連盟および関係者の皆様に心よりお礼申し上げます。

研修員報告 〈サッカー 山尾 光則〉



平成26年度・短期派遣（サッカー）



I. 研修題目

- ・ドイツのクラブチームにおける育成年代への指導、その環境についての研修。
- ・ドイツサッカー協会が行っている選手育成の方策についての研修。
- ・ドイツ及びヨーロッパサッカーから考察する現代サッカーの今後の傾向について。

II. 研修期間

平成26年9月10日～平成27年9月9日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

1. FC Reimsbach
FC Schalke04
Saarländischer FußballVerband e.v.

(2) 受入関係者

1. FC Reimsbach Präsident Norbert Buchheit氏
FC Reimsbach VizePräsident Michael Buchheit氏

(3) 研修日程

①通常研修

上記期間中に行った特別研修を下記に記す。

期 間	研 修 先	内 容
2014年9月10日～2015年9月9日	1.FC Reimsbach	研修細目に記載

②特別研修

期 間	研 修 先	内 容
2014年10月8日	Saarländischer Fussballverband e.v. (ザールラントサッカー協会)	DFB（ドイツサッカー協会）の選手育成の方策
2014年10月15日～ 2014年10月30日	FC Schalke04	プロチーム下部組織の選手育成について
2014年11月26日	Saarländischer Fussballverband e.v. (ザールラントサッカー協会)	DFB（ドイツサッカー協会）の選手育成の方策
2015年2月25日	Leverkusen Bay Arena	UEFA Champions League視察
2015年3月2日、 9日	Stützpunkt (Tünsdorf)	Stützpunkt のトレーニング視察

期 間	研 修 先	内 容
2015年4月13日	Saarländischer Fussballverband e.v. (ザールラントサッカー協会)	DFB（ドイツサッカー協会）の選手育成の方策
2015年4月30日～ 2015年5月10日	Sportschl Hennef	DFB主催Coaching&Technical Development Courseに参加
2015年6月8日	Saarländischer Fussballverband e.v. (ザールラントサッカー協会)	DFB（ドイツサッカー協会）の選手育成の方策

IV. 研修概要

(1) 研修細目

- ①1. FC Reimsbachでの育成年代の指導及び環境についての研修
- ②FC Schalke04の育成年代の指導及び環境についての研修
- ③DFB（ドイツサッカー協会）の選手育成についての研修
- ④ドイツ代表戦（対アイルランド戦）の試合視察
- ⑤UEFA Champions Leagueの視察
- ⑥Bundesligaの視察

(2) 研修方法

SaarlandのReimsbachに拠点を置く1. FC Reimsbachを通常の研修先とし、年間を通して育成年代への指導を研修、実践した。また、その指導環境についても研修した。

特別研修としては、Bundesliga所属のFC Schalke04において、プロチーム下部組織の育成年代への指導についての研修や、Saarländischer Fussballverband e.v.（ザールラントサッカー協会）への訪問を数回行い、DFB（ドイツサッカー協会）が行っている育成年代への取り組みについても研修を行った。また、DFB主催の講習会にも参加し、その取り組みについてより深く研修した。

それと共に、現在の世界のトップレベル、トレンドを知るためにも可能な限り、スタジアムに足を運び試合観戦を行った。

(3) 研修報告

- ①1. FC Reimsbachでの育成年代への指導とその環境についての研修

1) 1. FC Reimsbachについて

SaarlandのReimsbachという人口2,000人程の村にあるアマチュアクラブである。

しかし、クラブ会員は、総勢284人（2015年現在）在籍しており、この近隣では、非常に規模の大きなクラブである。トップチームはドイツ6部リーグに所属して、セカンドチームはドイ



1.FC Reimasbachのピッチとクラブハウス



ツ9部リーグに所属している。施設も、天然芝のグラウンド1面と人工芝のグラウンド1面の2面のピッチと大きなクラブハウスを所有している。クラブハウスは、サッカー以外のイベントに利用されていて、この村のスポーツのシンボリックな存在となっている。

2) 選手のカテゴリー分け

ドイツでは以下の様に、育成年代の選手を2歳刻みでカテゴリー分けをしている。リーグ戦などの公式戦も、そのカテゴリーで行われている。1. FC Reimsbachもそれにならってカテゴリー分けをし、トレーニング、試合を行っている。また、各カテゴリーの在籍人数も、以下の表に示す。

1.FC Reimsbach カテゴリー分けと在籍人数

カテゴリー	年齢	在籍人数
A-Jugend	18～19歳	17人
B-Jugend	16～17歳	19人
C-Jugend	14～15歳	22人
D-Jugend	12～13歳	32人
E-Jugend	10～11歳	16人
F-Jugend	8～9歳	17人
G-Jugend	7歳以下	22人

3) 試合環境について

試合時の選手数、ピッチサイズ、試合時間及び審判の人数は以下の通りである。

選手数やピッチサイズは、そのカテゴリーの年齢に適した環境で行われていると感じた。ピッチサイズが、大きすぎたり狭すぎたりする事なく、子供たちが体力、技術や他の選手との関わりを獲得しやすい大きさ、サッカーを楽しめる大きさになっている。また、選手数についても同様で、選手全員が攻守に関わりが求められる人数で行われていた。

その結果、一人当たりのボールを触る回数やゴール前の攻防が多くなり、その中で選手は自然と多くを学んでいた。

審判についても、1人審判制では当然、スピーディーな展開に審判が付いて行けず、プレーについて判定しきれない場合もあるが、選手がフェアプレー精神に則っ

1.FC Reimsbach 各カテゴリーの試合オーガナイズ

カテゴリー	試合人数	ピッチサイズ	審判人数
A-Jugend	11対11	105m×68m	1人
B-Jugend	11対11	105m×68m	1人
C-Jugend	11対11、9対9	105m×68m、68m×52m	1人
D-Jugend	9対9	68m×52m	1人
E-Jugend	7対7	54m×40m	1人
F-Jugend	7対7、6対6	40m×30m	無し
G-Jugend	6対6、5対5	大会規程による。	無し

て自分たちで判断して、特に大きな問題もなく試合を円滑に行っていた。

4) 指導状況

基本的に各カテゴリーを1名の指導者が担当している。各指導者ともに、自分の仕事を持ちながら選手への指導を行っている。平日の夕方にトレーニングを行い、週末にリーグ戦やトレーニングマッチを行うのが、シーズン期の1週間の流れである。

この規模のクラブ、いわゆるアマチュアクラブでは、このように指導者がサッカーの指導だけで収入を得ているのではなく、自分の仕事を持っているのが殆どである。

彼らの行うトレーニングを観察して、彼らとコミュニケーションを取って、指導や選手育成について感じたことがいくつかある。

まず、指導者は、選手の自主性に任せながらも、選手の将来を考えて、ピッチ内のしつけも、ピッチ外のしつけも大事にしているということである。

サッカーというチーム競技の中で、選手に与えられる自由とチームの中での役割を理解させることを、重要視していた。これは、ドイツ人の国民性であるように感じたが、集団の中での個人の責任の所在を明確にすることを常に求めていた。

次に、試合や練習時に選手に過度のプレッシャーを与えていないことである。これは、指導者が目先の勝ちにこだわり過ぎないスタンスを持って指導しているからであろうと感じた。もちろん、試合などで厳しい要求をすることもあがるが、勝利至上主義でない考え方を根底に持っているから、選手に対するネガティブなコーチングは皆無であった。

その結果か、選手は自分のイメージを持って伸び伸びとプレーしていた。コーチにサッカーをさせられている感はなく、自分で自主性を持ってサッカーというスポーツをしていた。当然ミスもあり、上手いいかないこともあるが、自分を表現するためにミスを恐れず積極的にサッカーに取り組んでいた。

以上の事を、各指導者が強く意識して指導を行っているのではなく、長く続けているクラブの慣習、彼らのサッカー、指導に関する考え方が、自然とこのような指導法にさせていると感じた。

5) 指導の実践

実際に、私もこちらに来て3ヶ月を経過した頃から、F-Jugend、G-Jugendを担当させてもらい、継続的に指導を行った。その後、各カテゴリーの指導者が、仕事などで練習に来ることができない場合には、私がおの代わり指導することとなり、結果的には、A-Jugendを除くB-Jugend～G-Jugend全てのカテゴリーを指導させて貰った。

指導を実際に行って、まず感じたことは、どのカテゴリーでも共通することであるが、シュート、ボールを蹴るということに関しては、日本人の同年代の子供たちと比較して考えると、相対的に上手であるということである。一番長く指導したF-Jugendについては例をあげると、9歳以下の子供たちなので、まだ上手くボー



ルを扱うことは出来ないが、ことボールを蹴るということになると、ボールを強くミートして蹴ることができる。年齢が低い段階から、強くボールを蹴るということの意識が強いので、身体全体を使い自分なりにより良いフォームを獲得していくようだ。もちろん、大人の試合などをよく見て真似できているのもあるだろうが、とにかく、ボールを強く蹴るという回数自体が多いとも感じた。どの年代の選手たちも、シュート練習を非常に好み、練習前も個人でシュート練習を行う。時には、コーチにもシュート練習を催促してくる程である。こういったことがキック、シュートの上手さに、繋がっているようだった。また、それに伴ってゴールキーパーを、やりたがる選手も多い。ドイツ代表ゴールキーパーのManuel Neuerの活躍もあると思うが、それ以前に、ゴールを決めることと、ゴールを守ることが、サッカーの一番の重要な部分であるというドイツ人のサッカーへの考え方が象徴されているように感じた。

また、もう一つ感じたことは、どのカテゴリーの選手でも、自分のプレーに対して、常に自分の意見を持っているということである。低年齢の子供たちの場合は、拙い判断に伴ってのプレーの場合もあるが、それでも自分の意見を持って周りの選手、指導者に主張することができる。よって、指導する際には、選手が納得するための論理的なコーチングやそれを理解しやすく説明するための、コミュニケーションスキルが日本以上に必要であると感じた。

6) 総括

通常研修の先として、この1. FC Reimsbachを選択したことにより非常に実りのある研修を行うことができた。多くのカテゴリーの練習見学やクラブの全ての施設を自由に使用させて貰い、深く研修することができた。

この場を借りて非常にお世話になった1. FC ReimsbachのPräsident Norberd Buchheit氏とVizePräsident Michael Buchheit氏に感謝申し上げたい。彼らには、サッカーの部分だけではなく、衣食住の全てにおいて助けて頂いた。

彼らのようにアマチュアクラブの運営者たちは、その運営を行うにあたって報酬を得ていない。彼らも自分の仕事をしながらクラブ運営を行っている。Saarlandだけでもこのようなアマチュアクラブは、300以上ある。そのことは、子供たちも、そして大人たちでもあるが、自分のレベルに応じてサッカーをする環境が、いつでも身近にあるということである。彼らには、平日に練習を行い、週末に試合を行うというルーティンが、身体に染み込んでいる。サッカーをプレーしない人たちも、週末にはどこかの試合を見に行き、みんなで試合について話し合う。こういったことが、サッカーが文化になっているということなのかと感じた。ここでの研修で、



1.FC Reimasbachのピッチとクラブハウス

子供たちやクラブに関わる多くの人たちと、信頼関係を作れたことは、今後の自分にとって、非常に大きな経験となった。

②FC Schalke04の選手育成についての研修

1) FC Schalke04について

欧州サッカーのトップリーグの一つであるブンデスリーガに所属しており、その前身であるドイツ・サッカー選手権を通算7度制覇し、DFBポカールやUEFAカップなどといった数々のタイトルを獲得しているが、ブンデスリーガでの優勝はない。

かつて国内最強を誇った時代に、“Königsblau”（王者の青）という愛称が定着した。またゲルセンキルヒェンがかつて炭鉱の町であり、クラブの創設にも当時の石炭産業が関わっていたことから、炭鉱が寂れた現在でも“Die Knappen”（若い炭鉱夫たち）という愛称が用いられる。（インターネットサイトWikipediaより抜粋）

2) FC Schalke04での研修活動

FC Schalke04のスクール部門のダイレクターであるMarco Fladrich氏の計らいでチームの普及活動、及び選手育成について15日間にわたり研修することができた。

3) 普及活動の研修

FC Schalke04が行っている普及活動のスクールとしては、

- ・ Fussballschule 通常のスクール活動
- ・ TW-Kurs ゴールキーパーのスクール活動
- ・ Knappen-Fussballschule 3日間の短期スクール活動

の3種類のスクール活動を行っている。

特筆すべきは、Knappen-Fussballschuleである。2012年より開催し始め、2014年には、ドイツ全土19ヶ所で行った。1ヶ所の平均参加者は、平均にすると70名程である。指導内容は楽しませながらも、要求は高いものであった。コーチに



2014年はドイツ全土19カ所で開催した



Knappen-Fussballschuleの様子



話を聞くと、選手には短いトレーニングの中で上手くなって欲しいし、またFC Schalke04の育成年代への考え方や方針も知って欲しいとの事であった。このスクールの目的は、マーケットの拡大やクラブのイメージ戦略もあるが、選手のスカウティングもあると話していた。実際にスクール終了後に、保護者と今後の練習参加の予定について話す光景も見られた。

4) 選手強化の研修

今回、トレーニングや試合を見学する事が出来たのはA-Jugend ~ F-Jugendである。

期間中に行われた試合結果や試合オーガナイズは、以下の通りである。

FC Schalke04 育成カテゴリーの試合結果及び試合オーガナイズ

日付け	カテゴリー	対戦相手	結果	試合人数	ピッチサイズ	審判人数
10/18	D-Jugend	Leverkusen	2 - 1	9 対 9	73m × 58m	1 人
10/19	B-Jugend	Pardernborn	4 - 0	11 対 11	105m × 68m	3 人
10/21	A-Jugend	Sporting	4 - 0	11 対 11	105m × 68m	3 人
10/25	D-Jugend	Duisburg	3 - 0	9 対 9	73m × 58m	1 人
10/25	C-Jugend	Leverkusen	0 - 4	11 対 11	105m × 68m	3 人
10/25	F-Jugend	Essen	5 - 2	7 対 7	54m × 38 m	1 人
10/26	A-Jugend	Dortmund	0 - 1	11 対 11	105m × 68m	3 人
10/26	E-Jugend	Aachen	8 - 4	7 対 7	54m × 38m	1 人

多くのカテゴリーの試合を観て共通して言えることは、どの対戦相手よりもフィジカル的には優れていると言うことだった。特にパワーや直線を走るスピードなどは優れている。そして、そのフィジカル面の優位性を生かした局面での戦いを挑むのも、どのカテゴリーにも共通していた。これは、先に挙げた選手のスカウティングにも関わってくると思う。この高い身体能力を生かして、縦に早く、そして厳しいプレッシングを行えることが、このクラブが長年にわたり培ってきたスタイルだと感じた。またトレーニングにおいても、そのスタイル同様に対人の練習が多く、コーチも1対1で負けることに対しては、厳しく指導していた。



ゴールキーパー専用練習場



A-Jugendの試合風景 対BVB Dortmund

FC Schalke04は、現ドイツ代表ゴールキーパーのManuel Neuerが、ユース時代に在籍したクラブでもあり、その他にもドイツ代表ゴールキーパーを輩出したクラブでもある。ユースが練習に使用するピッチたちの真ん中には、ゴールキーパー専用の練習スペースが設けられており、各カテゴリーのゴールキーパーは、そこでゴールキーパーコーチと練習を行い、その後、自分のカテゴリーの練習に合流し、ワールドプレイヤーたちと一緒に練習を行っていた。

5) 選手育成の環境（選手寮、医療施設、学校）

i) 選手寮

スカウティングをして育成選手を獲得してきた際に、親元を離れた選手が住むことができるように寮を確保している。寮の場所は、練習場や学校まで徒歩10分の場所にある。3人の女性スタッフが、洗濯、食事の準備、清掃など身の回りの世話をしてくれる。

スタッフに話を聞くと、選手にとって居心地の良い、家庭的な雰囲気を作るよう心掛けて、選手をサポートしたいと言っていた。



育成選手の寮

ii) 医療施設

医療施設がFC Schalke04施設内に設置されている。怪我をしたプロ選手や育成選手が治療やリハビリテーションに利用している。プロや育成選手が利用しているグラウンドと同じ敷地内にあり非常に大きな施設である。

見学した際にもFC Schalke04のE-Jugendの選手たちがフィジカルテストを行っていた。

この日は、病院の専属スタッフの指示のもとに、片足バランスの重心を測り選



練習施設に隣接してる医療施設



育成選手のフィジカルテストの様子



手のバランス調整能力を計測するテストと、機械の上でスクワットジャンプとカウンタージャンプをして、瞬発力を計測するテストを行っていた。このフィジカルテストの結果は、担当コーチに伝えられ、今後の選手のトレーニングに活かされるということだった。

iii) 学校 (Eliteschulen des Fussball)

このEliteschulen des Fussballは、DFBが選手育成活動の一貫として2000年より始めたものである。

具体的には、クラブと近隣の学校が提携して、FC Schalke04所属の生徒とそれ以外の近隣クラブに通う数名の生徒は他の生徒とは授業内容を変えて、学校活動時間内にサッカーの練習を行うというものである。学校には、DFBとFC Schalke04と学校の調整役として、コーディネーター Arthur Preuss氏が常勤している。

彼から、Eliteschulen des Fussballのプロモーションビデオを見せてもらい、話を聞くことができた。

ワールドカップ2014で優勝したドイツ代表選手の内、この学校の出身者はManuel Neuer、Julian Draxler、Mesut Özilの3名がいた。また、カメルーン代表としてワールドカップに参加したFC Schalke04所属のJoel Matipもこの学校の出身である。ドイツ国内にこのような学校は、現在35校あるようだが、DFBは、将来50校にまで拡大するプランを持っているようだ。

6) 選手育成の方針

選手育成の方針について、B-JugendヘッドコーチUwe Grauer氏に話を聞くことができた。

『FC Schalke04の選手育成として、このような選手を育てて欲しいと言うのは、トップの監督が短期で変わってしまっていることが多いので、具体的にはない。

だが、我々はプロでも通用するテクニックの質の高さを獲得することを重要視している。この年代で試合に勝つことも大事だが、B-Jugendでは選手をプロ選手にすることや、色々なことを獲得してA-Jugendに送り出すことが、一番の仕事だと



調整役のArthur Preuss氏



B-Jugendヘッドコーチ Uwe Grauer氏

私は考えている。その為に、B-Jugendの選手には、アジリティー、クイックネスなどのスピードや考えてサッカーができる頭の良さが必要だと感じている。そして、それ以上にプロ選手になるのに大切なことは、絶対にプロ選手になるという強い気持ちを持ち続けることだ。』

と話しをしてくれた。

彼が言うように、選手育成に関わるすべての指導者が、選手の将来を考え、普段の指導を行っているのが、このクラブの素晴らしい点だと感じた。

③DFB（ドイツサッカー協会）の選手育成についての研修

1) Saarland Fussballverband（ザールラントサッカー協会）への訪問

ドイツサッカー協会の組織はDFBを頂点に、5つのRegionalverband（地域サッカー協会）、21のLandesverband（州サッカー協会）で構成されている。

その21のLandesverbandの一つであるSaarland Fußballverband（ザールラントサッカー協会）に数回訪問し、事務局長のAndreas Schwinn氏に、DFBとして、どのような選手育成の方策を行っているかを聞くことができた。

ドイツ代表チームは、1994年アメリカワールドカップ準々決勝の敗退を機に、世代交代に苦しみ、ワールドカップやユーロ選手権で、望むような結果を残せなかった。

そこで、DFBは、ワールドカップ自国開催を4年後に控えた2002年に選手育成の改革であるTalentförderprogrammを行うことを決定した。

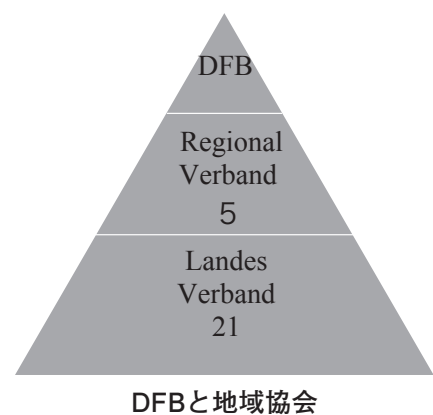
Talentförderprogrammの主な方策としては、以下のものである。

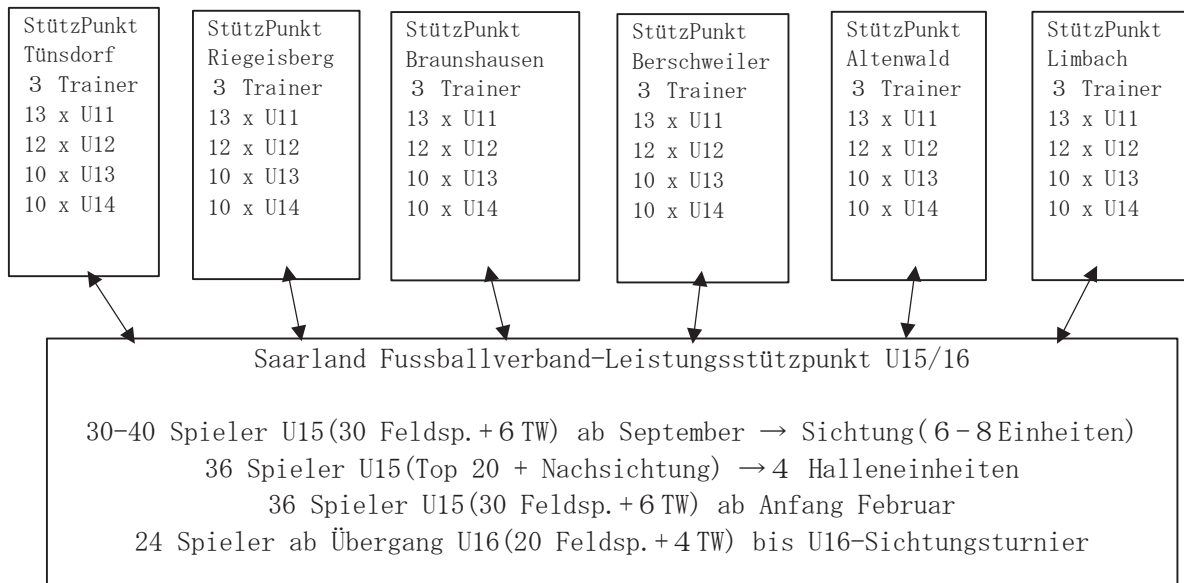
i) Stützpunktの整備

Stützpunktとは、地域クラブに所属している選手で、将来、より良い選手になる可能性が高い選手の発掘、育成を目的とした活動である。日本のトレセン活動に該当するようものである。これ以前にも行われていたが、2002年の改革により、Stützpunktをドイツ全土で366ヶ所に増やし、そして、そこに29人のStützpunkt Koordinator（専任コーディネーター）を雇い、その下で、1,000人のStützpunkt Trainer（指導者）が指導にあたるようにした。Stützpunktの対象は11歳～14歳で、参加者は年間で14,000人にのぼる。その後、15歳になった選手は、各地域協会毎に選考され、それぞれ1箇所での活動を行い、トレーニングや試合を行う。

ii) 人工芝のミニコートを設置

ドイツ国内のクラブの敷地内に、人工芝のミニコート（20m×13m）を1,000箇所に渡りDFBが設置した。2006ドイツワールドカップの収益を使い、DFBが設置費用の全額を負担した。子供たちが、いつでも自由に利用できるように、こ





Saarlandischer Fussballverband e.v.のStützpunktの詳細

のコートには、鍵を掛けていない。現在は、自動車の往来が激しく、道路などでストリートサッカーができないので、その代替りとして、安全にいつでも利用できるコートをDFBが設置した。

iii) Leistungszentrenの設置

Leistungszentrenは、Stützpunktとは異なり、Bundesligaに所属しているクラブと、DFBに認可されたクラブが行っているユース育成アカデミーのことである。

Bundesligaに所属している1部リーグ18チーム、2部リーグ18チームと、他に認可されたクラブ16チームの合計52箇所で行われている。

また、Bundesligaの育成システムルールとして、Bundesligaに所属するクラブは、以下の3つのルールを守らなければならない。

- ・12人以上のドイツ人選手を必ず保有すること。
- ・ドイツサッカー連盟管轄のユースアカデミー出身者を、8人以上保有すること。
- ・自クラブのユースアカデミー出身者を4人以上保有すること。

このルールがあるため、トップチームだけに力を注ぐだけでは、チームの戦力を上げることができない。そのために、チームの総合力を高めるには、各クラブでしっかりと選手を育てることが必要になった。

これらの改革の成果が現れて、2008年には、ドイツ代表U17、U19、U21のすべてのカテゴリーがヨーロッパチャンピオンになっている。そして、その若い選



1.FC Reimsbachに設置されているミニコート



手たちを、積極的に起用し、代表選手として国際試合の経験を積ませた。2014ブラジルワールドカップの優勝は、決して偶然ではなく、このような改革を計画的に行って選手を育成した結果である。

2) Stützpunktのトレーニング見学

実際に指導が行われているStützpunktを2回にわたり見学した。

i) 日時

2015年3月2日、3月9日 19:00～20:30

ii) 場所

Saarland Tünsdorf (VFB Tünsdorf施設)

iii) トレーニングの様子

参加選手をフィールドプレイヤーの2グループとゴールキーパーのグループに分け、3人のコーチがそれぞれのグループを指導していた。

ゴールキーパーは、女子選手の1名を含め4人召集されていた。トレーニングメニューについては、以下に示すが、パス&コントロール、TR1、TR2、ゲームの流れで行われた。ゴールキーパーは、ゴールキーパーコーチが、フィールドプレー



Stützpunktのトレーニング風景

ヤーとは別れて、基本的なキャッチング、アングルプレー、パス&コントロールを行い、その後、フィールドプレイヤーと共にトレーニングを行っていた。

よくオーガナイズされたトレーニングであった。印象的だったのは、選手が休む時間が少なく、グループ分けなどにより一緒にプレーしていない場合も、2人でパスの練習をして、常に動くことを要求されていた。コーチが、トレーニングをフリーズして、細かく指導しているというよりも、シンクロでコーチングしながら、プレーの確保を心掛けていた。そういったコーチングにより、選手のモチベーションが高く保たれ、選手は終始、集中してトレーニングを行っていた。

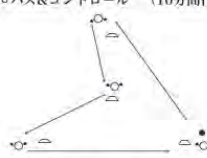

指導を行ったDFBのコーチに話を聞いたところ、トレーニングメニューは、DFB指定のメニューであるということであった。実際のトレーニングを行う際には、選手がボールを多く扱うこと、選手の休む時間が少なくなることを意識していると話してくれた。

iv) 3月2日のトレーニングメニュー

□ 2015年3月2日(月) トレーニングメニュー

○ウォーミングアップ (10分間)
グリッドの中でドリブル、リフティング

○パス&コントロール (10分間行ったら、2つのグループが入れ替わる。)

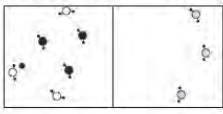



コーチングしていた点

- ・コントロールしてからパスまで早く。
- ・体の向き。
- ・パスの質。
- ・コントロールの質。

- ・大きさ 1辺20m 正三角形
- ・方法 2タッチで次の選手にパスをする。パスをした所へ移動する。

○ボールポジション 6 vs 3 (15分間)

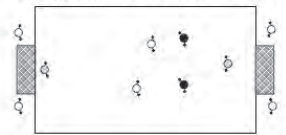


コーチングしていた点

- ・観ておく。
- ・パスの質。
- ・コントロールの質。

- ・大きさ 20m×10m
- ・方法 ボールを失わないようにしながら、反対側にパスをする。ボールを奪われた3人組が守備を行う。守備選手はボールを奪ったら、攻撃側へすぐに入れ替わる。

○ゴール前の攻防 2 vs 2 + 2 GK + 2 S + 2 T (15分間)



コーチングしていた点

- ・シュートの意識。
- ・パスの質。

- ・大きさ 22m×13m
- ・方法 2 vs 2の攻防。前方の2人のターゲットと後方の2人のサーバーを利用して良い。前方のターゲットとパス交換して得点した場合は2点。サーバーとターゲットは2タッチ以内。

○ゲーム 4 vs 4 + 2 GK (15分間)

- ・大きさ 25m×25m

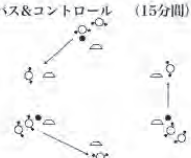



ii) 3月9日のトレーニングメニュー

□ 2015年3月9日(月) トレーニングメニュー

○ウォーミングアップ (10分間)
グリッドの中でドリブル、リフティング

○パス&コントロール (15分間)

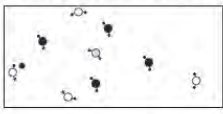



コーチングしていた点

- ・コントロールしてからパスまで早く。
- ・体の向き。
- ・パスの質。
- ・コントロールの質。

- ・大きさ 1辺8m 正五角形
- ・方法 2タッチで次の選手にパスをする。パスをした所へ移動する。

○ボールポジション 4 vs 4 + 1 F (20分間)

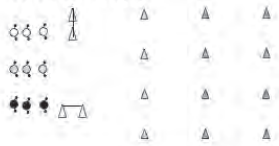


コーチングしていた点

- ・観ておく。
- ・パスの質。
- ・コントロールの質。

- ・大きさ 20m×10m
- ・方法 相手にボールを奪われないようにしながら、ボールを保持する。ボールを奪われたら、すぐに切り替えて守備を行う。

○スプリント (15分間)



- ・大きさ コーン間5m
- ・方法 ①3種目行ってから10mスプリントする。
 - ・前方にバーを飛び越える。
 - ・腕立て伏せの体勢
 - ・バーを左右に飛び越える。
 ②コーチが示した色のコーンを触る。
(例) 赤色→黄色

○ゲーム 4 vs 4 + 1 F + 2 GK (20分間)

- ・大きさ 25m×25m

⑥ドイツ代表戦の試合視察

1) 試合カード

- ・ドイツ代表 対 アイルランド代表 場所：VERTINS ARINE
- 1対1 (前半0対0)
- ユーロ選手権2016 予選グループリーグ

2) 試合内容

2014年FIFAワールドカップカップ優勝国のドイツだが、ワールドカップ後は長年にわたり代表選手として活躍してきた選手3名が代表を引退した。キャプテンだったPhilipp Lahm、FIFAワールドカップ最多得点記録を更新したMiroslav Kloseと守備の要だったPer Mertesackerの3名である。その影響もあるのか、FIFAワールドカップブラジル大会後からこの試合まで結果は、3戦して1勝2敗であった。

しかし、この試合では、随所に技術の高さ、チームとしての連動性を見せて、一方的に攻撃をしていた。引いて守るアイルランドの守備を崩しきすることはできなかったが、ボールを保持し、試合の主導権を握りながら、試合を進めていた。そして、引いている相手に対して、後半にミドルシュートから得点をあげることに成功した。その後も、引き続き攻撃したが、追加点を奪うことができないでいると、試合終了間際に、リスタートより失点して同点に追いつかれてしまった。

ドイツのボールを保持し、主導権を握りながら、隙を突こうとする攻撃も目を引いたが、その攻撃に対して90分間集中して守り、数少ないチャンスで得点を挙げるアイルランドの戦いぶりも素晴らしいものであった。ヨーロッパでは、このような試合が常に行われていることを目の当たりにすると世界のサッカーのレベルの高さを改めて感じる事ができた。



ドイツ代表 対 アイルランド代表戦 ①



ドイツ代表 対 アイルランド代表戦 ②

⑦UEFA Champions Leagueの視察

1) 試合カード

- ・FC Schalke04 対 Sporting Lissabon 場所：VERTINS ARINE



4対3（前半1対1）

予選グループリーグ

・ Bayer 04 Leverkusen vs Culb Atletico de Madrid 場所：Bay ARINE

1対0（前半0対0）

決勝トーナメントベスト16

2) 試合内容

UEFA Champions Leagueは、ヨーロッパのクラブにおける最も権威のある大会である。また、各国リーグ戦の上位クラブしか出場することができない大会であることから、出場すること自体を、クラブの目標にしているクラブも多い大会である。世界トップクラスの選手が、ヨーロッパに集中している現在のサッカーにおいて、この大会はFIFAワールドカップと並び、世界中から注目されている大会である。

視察したのは、その予選グループリーグの試合と、決勝トーナメントの試合であった。数試合を戦い、グループリーグを突破すれば良い予選リーグと、ホームアンドアウェイの2試合で決着がつく決勝トーナメントでは、その試合にかける意気込みが多少異なる。しかしながら、どちらの試合も、さすがにヨーロッパのトップクラスのチーム同士の試合でひと時も休む時間のない、攻守の切り替えの早いスピー

ディーな展開の試合であった。攻撃側は、カウンター攻撃などで早く攻撃できる時には、その一瞬を逃さない攻撃を仕掛け、また守備側は、その一瞬を作らせないように、ボール保持者に素早くプレッシャーをかけ、攻撃側を自由にさせない激しい攻防が行われた。

特に、2013-2014スペインリーグを優勝、2014UEFA Champions Leagueを準優勝したClub Atletico de MadridとホームチームのBayer 04 Leverkusenの試合は、攻守の切り替えがとても早く、ボールを奪ってからの攻撃に移る速さは、まさに世界のトップレベルのものであった。また特筆すべきは、そのスピーディーな展開のまま、休むことなく試合を90分間継続して行った。



Leverkusenのホーム Bay Arena



Schalkeのホーム VERTINS ARENA

⑧Bundesligaの視察

1) 試合カード

- ・ FC Schalke04 対 Hertha BSC Berlin 場所：VERTINS ARINE
2対0 (前半1対0)
- ・ Bayer 04 Leverkusen vs FC Bayern München 場所：Bay ARINE
2対0 (前半0対0)
- ・ BVB Dortmund 対 Hertha BSC Berlin 場所：Signal Iduna Park
2対0 (前半1対0)

2) 試合内容

Bundesligaは、ドイツのプロリーグで、1部リーグ18チーム、2部リーグ18チーム、3部リーグ20チームが参加している。今回、視察したのは、その最高峰の1部リーグである。

スタジアムで観戦した際、初めにその観客の多さに驚く。特にBVB DortmundのホームスタジアムのSingnal Iduana Parkで行われた試合の観客動員数は、80,000人を超えていた。日本の場合は、日本代表戦でもこんなに多くの観客が、スタジアムを埋めることはない。ましてや、リーグ戦ではあり得ない観客動員数である。

どの試合も、両チームの選手が90分間ハードワークを行い、激しく戦いを繰り広げる引き締まった試合であった。現代のサッカーにおいても、攻守の切り替えがとても早く、お互いの隙を見逃さないことが当たり前になっている。攻守にわたり、相手より早く次のプレーの準備をして隙を突く、隙を作らせないことが徹底されている。また、それができないときに、リスタートの優位性を活かしての攻撃も、重要なものとなっていた。その際の、キッカーのキックの質や、ヘディングの技術の質は、非常に高いものであった。



FC Bayern Münchenのサポーター

(4) 研修成果の活用計画

この研修にて、非常に多くの成果を得ることができた。その成果の中でも一番は、常に隣国と切磋琢磨し世界のサッカーを牽引しているヨーロッパの中の国で、さらにもっと強豪国であるドイツで、1年間にわたり研修をしたことで、現代のサッカーの世界基準を知れたことである。1年間、継続的に研修したことにより、世界の最先端のサッカーをより深く見て、聞いて、感じることは、今後の指導の大きな糧となるだろう。

世界のサッカーは、常に発展し進化し続けている。ヨーロッパのトップレベルのクラブ、トップレベルの国が、その世界のサッカーのトレンドを作っているのである。



日本は、位置的な問題もあり、どうしてもそういった情報に疎くなる。しかし、それを知った上で指導しているのと、知らずに指導しているのは、大きな差が出てくるものである。今後、選手を指導する際に、常に世界基準の物差しで指導していくことができるのは、この研修の大きな成果である。

また、ドイツで研修したことによって、日本人のサッカーにおける優位点を再確認することもできた。それは、身体的なことと言えば、短い距離でのスピードやクイックネスや狭い局面での技術の発揮などで、精神的なことと言えば、規律性や組織力、勤勉性などである。もちろん、体格など劣っている部分もあるが、これらの優位点は、世界基準で考えても、十分にストロングポイントになると感じた。

この研修で学んだ世界基準の物差しを常に持ちながら指導すること、日本人のストロングポイントを発揮できるような指導をすることを心掛け、今後も選手育成に邁進したい。

（5）その他

1年間、この研修を行うにあたって、非常に多くの人々と出会い、援助して頂いた。特に1. FC Reimsbachの関係者の皆様には、研修が円滑に行えるよう、様々な援助をして頂いた。この場を借りて、お世話になったすべての人々に、改めて感謝の意を表したい。また、1. FC Reimsbachは、ホームゲーム時に配布する観戦雑誌に、私への感謝の言葉を掲載してくれ、さらに試合前に別れのセレモニーをしてくれた。このように、お互いが信頼関係を築けたことは、私にとって非常に嬉しいことであった。

最後になりましたが、海外研修員として、このような素晴らしい研修の機会を与えて頂いた日本オリンピック委員会、日本サッカー協会並びに、ご支援頂いた日本スポーツ振興センターの関係者の皆様、その他関係各位に心より感謝申し上げます。

研修員報告 〈サッカー 坂尾 美穂〉



平成26年度・短期派遣（サッカー）



I. 研修題目

ドイツ 女子ブンデスリーガ所属の、MSV デュイスブルグにおける研修。

主に、1シーズンを通じた活動における、シーズンプランニング・日々のトレーニングの構築、及びコーチング・ゲームコーチングについての研修。

その他、クラブにおける普及・育成・強化活動についての研修。

II. 研修期間

平成26年5月10日～平成27年6月7日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

MSV Duisburg 02 e.V.

(2) 受入関係者

Udo Kirmse 氏

Inka Grings 氏

Erwin Althoff 氏

Friedel Baumann 氏

Annemieke Kiesel-Griffioen 氏

(3) 研修日程

①通常研修

平成26年7月14日～平成27年5月31日

：MSV Duisburg Frauen die Zweite Mannschaft (MSV Duisburg女子2軍チーム)

平成26年7月7日～平成27年5月21日

：MSV Duisburg Frauen die Erste Mannschaft (MSV Duisburg女子1軍チーム)

②特別研修

平成26年8月25日、9月1、8、15日

：Total Soccer Method 研修会 (MSV Duisburg Frauen育成カテゴリーコーチ研修)

平成27年2月23日～24日

：ドイツサッカー協会 女子エリートシュレー 指導者研修会

平成27年4月30日～5月10日

：ドイツサッカー協会 インターナショナルコーチングコース

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ①MSV Duisburg女子カテゴリーの育成ピラミッドの把握
- ②ドイツにおける女子サッカーのリーグ戦システムの把握
- ③MSV Duisburg Frauen die Zweite Mannschaft (MSV Duisburg女子2軍チーム)でのコーチ活動
- ④MSV Duisburg Frauen die Erste Mannschaft (MSV Duisburg女子1軍チーム)での活動
- ⑤MSV Duisburg Frauen U13、U15、U17/2、U17 (MSV Duisburg女子ユースカテゴリー)の環境の把握(強化・育成・普及)
- ⑥Total Soccer Method 研修会 (MSV Duisburg女子育成カテゴリーのコーチ研修)受講
- ⑦ドイツサッカー協会 女子エリートシュレー 指導者研修会 参加
- ⑧ドイツサッカー協会 インターナショナルコーチングコース 受講

(2) 研修方法

①②③④⑤⑥

- ・MSV Duisburg女子2軍コーチとして、2014-2015シーズンを通して活動。
- ・MSV Duisburg女子1軍の活動に帯同。(後期後半のブンデスリーガ1部にベンチ入り)
- ・MSV Duisburg女子育成カテゴリーのコーチと情報交換およびディスカッション。

⑦DFB女子エリートシュレーの指導者研修会に参加。

⑧DFB主催のインターナショナルコーチングコースを受講。

その他、Duisburgでの活動がない時間に、ドイツの女子育成カテゴリーを中心に、物理的に可能であれば、周辺のサッカー強国の活動・プレーレベルを知ることを目的に視察することとした。また、私自身、海外・ドイツでの生活は初めてであったため、効果的に研修を進めることを目的に、シーズン開始前に渡独し、現地での生活準備、サッカー環境の把握、語学研修を行った。語学研修は研修活動(選手への指導・スタッフとのコミュニケーション・視察の際の情報収集)の質の向上を目的に、研修活動に支障がない範囲で継続した。

(3) 研修報告

①MSV Duisburg女子カテゴリーの育成ピラミッド

図1の通り、6つのカテゴリーに分かれている。U17/2とU15のチームは、実質、同チームである。ドイツ女子はU17以下がユースカテゴリーとなっており、1・2軍チームは18歳以上、実質大人のチームである。

1軍チームには、外国籍(スイス、オーストリア、ポルトガル、クロアチア、チェコ、カナダ)の選手が所属しており、その多くがその国の代表選手である。また、2軍



から1軍への昇格選手については、能力ありきとなる。2014-2015シーズンは、リーグ戦前期終了後、1名の選手が2軍から1軍に昇格した。この選手は、今シーズン初めにU17カテゴリーから昇格した若手選手である。

2軍チームは1軍とU17の間に位置することから、基本的にはU23カテゴリーの考えだが、年齢幅が大きなチームとなる。2014-2015シーズン初めには、7名の選手（1997年生まれ）がU17チームから昇格している。

U13・U15・U17の2歳刻みのカテゴリーで育成年代のチームを持っている。1歳差であれば、上のカテゴリーで公式戦の出場が可能となる。能力の高い選手は、1つ上の年代のカテゴリーで活動する機会となっている。U13～U17カテゴリーのクラブ内昇格は、毎年1歳刻みでの昇格となるが、能力に応じての昇格になる。

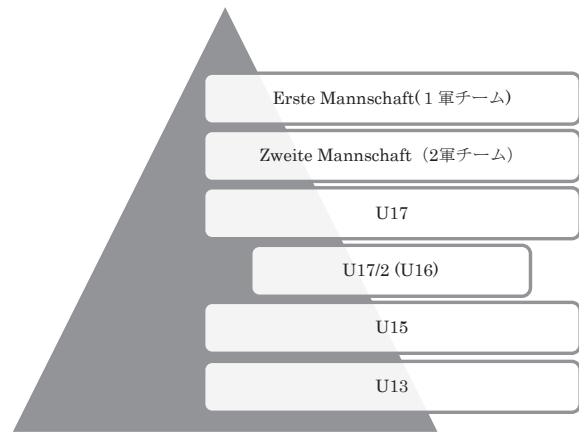


図1 MSV Duisburg女子部門

②ドイツにおける女子サッカーのリーグ戦システム

今回の研修の根底となる要素である。ドイツ女子ブンデスリーガは、世界の女子サッカーの中において、「年間を通したリーグ戦」「拮抗したチーム同士の試合数」「多くの国の代表選手が所属」「参加チーム数」という4つ要素においてトップクラスにあると言える。私は、この研修を通じて、下のレベル・カテゴリーまで、整備されているリーグ戦がドイツ女子サッカーの強さの大きな源になっていると確信した。

ア) 18歳以上対象

図2中の、7つのリーグにおいて、この年代のリーグ戦が整備されている（▲）。

i) ブンデスリーガ1部（Allianz-Frauen-Bundesliga）

Duisburg女子1軍チームはこのリーグに出場

ii) ブンデスリーガ2部

iii) Regionalliga（3部リーグに相当）

Duisburg女子2軍チームはこのリーグ（西）に出場。

iv) 以降の下位リーグ

イ) 17歳以下のリーグ

U17カテゴリーは主に、図2中の、3つのリーグにおいて行われ

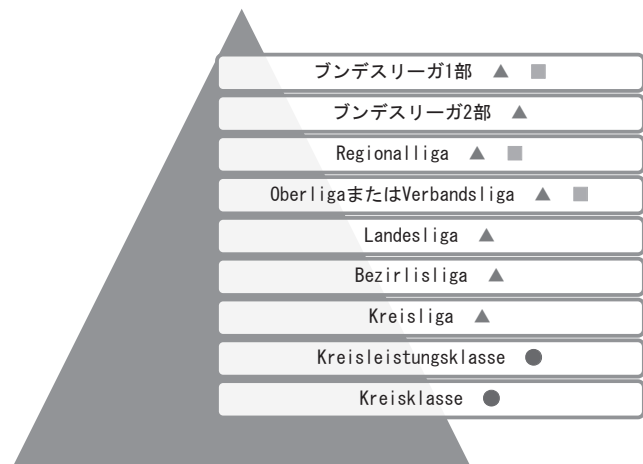


図2

ている (■)。

i) B-Juniorinnenブンデスリーガ

Duisburg女子U17チームはこのリーグ (西/南西) 出場。

ii) その他のリーグ

ブンデスリーガ以降の下位リーグは、Regionalligaとなり、その下は、現在、整備中のように、実施期間、試合数、出場チーム数など、まだ安定していないようである。

参加できる状況のチームは参戦しているようで、Duisburg女子U17/2 (U16: 実際はU15年代) チームは、来季Niederrheinligaに昇格するため、KreisleistungsKlasseの1位となり、昇格のためのプレーオフに進出し昇格を決めている。

ウ) 15歳以下のリーグ (図2●)

i) 15歳以下

Kreisleistungsklasse、Kreisklasseの単位でリーグが行われている。また、年齢や地域によっては、この単位で9人制でのリーグ戦の実施からリーグ戦を立ち上げているエリアもある。この年代のリーグ戦の整備は始まったばかり、これからのようである。

ii) 13歳以下

Kreisklasseの単位でリーグが行われている。

iii) その他

ブンデスリーガ1部2部に所属するようなプロクラブのユースカテゴリーの場合、女子のリーグには参加せず、U13やU14年代で、地区の同年代男子リーグに参戦している場合もある。もちろん、年間を通したリーグ戦である。

Duisburg女子U13チームの場合、男子13歳 (D-Junioren) のKreisklasseに出場している。11チーム中8位で勝ち点17であった。1人審判制。9人制、60分ゲーム。



写真 男子のリーグ戦に参加しているU13チームの公式戦 (コーナーキック) の様子



ピッチサイズは、横：正規サイズ×縦：ペナルティエリア間であり、コーナーキックは正規ペナルティエリアの角から行う（写真参照、これは男子U12カテゴリーでも同様）。ゴールは5mゴールを使用。

③MSV Duisburg Frauen die Zweite Mannschaft（MSV Duisburg女子 2軍チーム）での活動

シーズン中にスタッフの入れ替わりがあり、結果的に、1シーズンで3種類のトレーナーチームを組んだ。第一期はAnnemieke Kiesel-Griffioen氏と、第二期はErwin Althoff氏と、そして第三期はErwin Althoff氏及びFriedel Baumann氏とである。トレーニングメニュー・ゲームのメンバー・トレーニングやゲームの振り返りなどにおけるディスカッションを通して、多種類のトレーニング・ゲームコーチングの方法・考え方を学ぶ機会となった。また、私自身は、それぞれのトレーナーチームにおいて、テクニクトレーニングを含んだW-upを中心に、実際に選手に指導する機会を持つことができ、JFAアカデミーを中心とした日本の育成活動で核としていた内容を織り込みながら、現状の選手に合わせてプランニングと実施をした。日本におけるこれまでのコーチ活動を内容・方法論ともに検証・振り返る機会とした。また、各リーグ戦の試合前後に、ゲーム分析やスタートメンバー・システム等についてディスカッションすることにより、自身のゲームコーチングや分析における目・考え・知識・経験を深め、新しいものを取り入れる機会となった。

本項の以下の報告では、この3つのトレーナーチームの活動期分けにそった報告を行う。

ア) 年間スケジュールとリーグ戦詳細

リーグ戦の日程に合わせて年間スケジュールが組まれる。プレシーズンの準備期間は6週間、ポストシーズンのリーグ戦終了後のトレーニングは2週間が通常であるとのことだった。女子の中では、Regionalliga(西)の年間26試合は多い方である。

リーグ戦成績は、年間順位2位。ブンデスリーガ2部へ昇格できるのは上位1チームのみである。首位との勝ち転差は21、と大きく離れた結果になった。昇格争いは首位独走の形となった(図3-2)。このチームの選手の内約を見ると、過去に2部リーグに所属していた選手も多くいて、他チームに比べ、層の厚いチーム編成であった。またこのチームは1軍チームがこのリーグに所属していた。

力が拮抗しているため、上位4位までのチームから勝ち点を奪うことが非常に難しく、ゲームの内容を見ても、個の質・ゲームの組み立て方をしっかり準備しておかないと、このレベルのチームから勝ち点を奪うことは難しいと感じた。また、下位に位置するチームにおいても、少なからず苦手意識のあるチームが存在していた(表1)。

また、リーグ戦序盤には、リーグ全体としても順位が安定していない傾向にあるが(図3-2)、Duisburgにおいても同様のことが言え(表1)、勝ち点を獲得するのが容易ではなかった。

当初、長いリーグ戦、リーグ終盤・最終節まで継続して力を発揮させるためには、



図3-1 2014-2015シーズン 年間スケジュール (MSV Duisburg 女子2軍)

表1 リーグ戦結果

* 太下線はトレーナーチーム変更のタイミング

節	対戦相手 (年間順位)	前期日程	前期 結果	後期日程	後期 結果
1/14	Warendorfer SU (6)	2014. 8. 31 (A)	1 - 1	2015. 2. 22 (H)	4 - 1
2/15	SC Fortuna Köln (5)	2014. 9. 7 (H)	1 - 0	2015. 3. 1 (A)	3 - 0
3/16	SGS Essen II (4)	2014. 9. 14 (A)	1 - 3	2015. 3. 8 (H)	1 - 2
4/17	CfR Links Düsseldorf (14)	2014. 9. 21 (H)	4 - 0	2015. 3. 15 (A)	4 - 1
5/18	VfL Bochum II (7)	2014. 9. 28 (A)	2 - 2	2015. 3. 22 (H)	4 - 1
6/19	1. FC Köln II (3)	2014. 10. 5 (H)	0 - 1	2015. 3. 29 (A)	0 - 3
7/20	Borussia Mönchengladbach (1)	2014. 10. 12 (A)	1 - 3	2015. 4. 12 (H)	1 - 1
8/21	Sportfreunde Siegen (10)	2014. 10. 19 (H)	6 - 3	2015. 4. 19 (A)	4 - 1
9/22	FFC Heike Rheine (13)	2014. 10. 26 (H)	2 - 0	2015. 4. 26 (A)	5 - 0
10/23	GSV Moers (11)	2014. 11. 2 (A)	6 - 4	2015. 5. 3 (H)	1 - 0
11/24	Borussia Bocholt (9)	2014. 11. 9 (H)	1 - 1	2015. 5. 10 (A)	0 - 0
12/25	Bayer Leverkusen II (8)	2014. 11. 16 (A)	2 - 1	2015. 5. 17 (H)	3 - 0
13/26	SV Eintracht Solingen (12)	2014. 11. 30 (H)	2 - 0	2015. 5. 31 (A)	2 - 1

リーグ戦を戦う中で、少しずつ負荷とコンディションを上げていく考え方であった。選手のゲームパフォーマンスを観察していても同様のことが言え、リーグ戦の戦いを通して徐々にコンディションと能力の両面が上がっていく印象を受けた。チームビルディングにおいては、プレシーズンでチーム目標の設定・自己分析と目標設定を行いリーグ戦に望んだが、リーグ戦序盤に、警告・退場が相次ぎ、それが勝ち点獲得に影響するものであった。試合後のトレーニングにおいて、振り返りとチームディシプリンを継続的に確認することによって、以後、同様のケースがゲーム場面で起こっても、ピッチ内の選手同士で対応することができるようになった。まさに

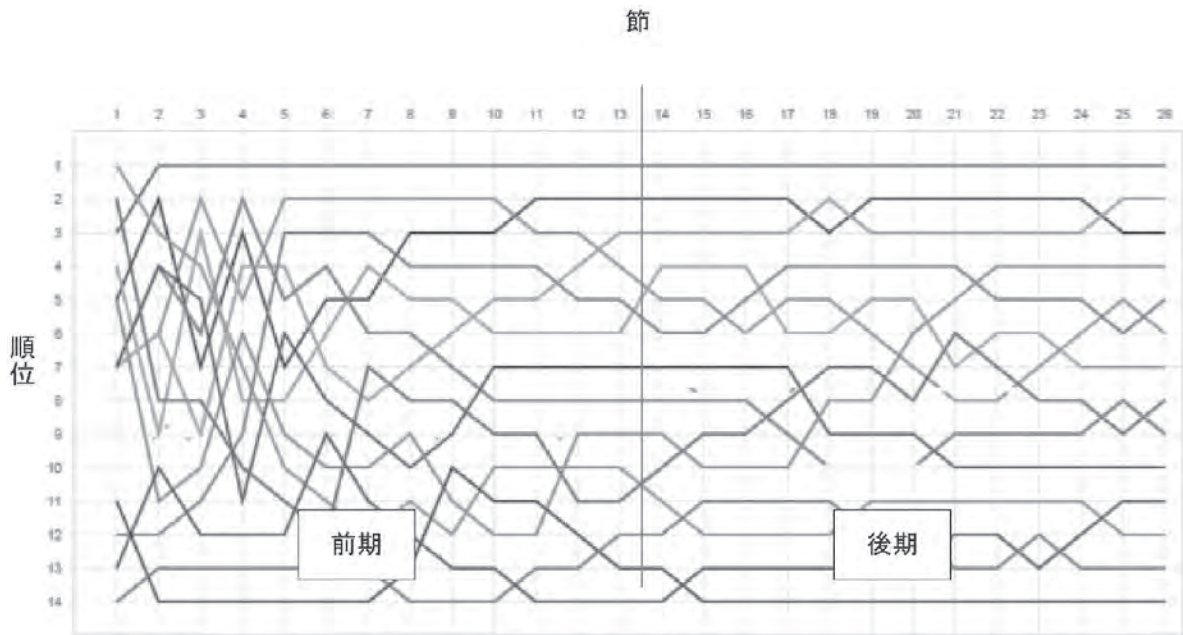


図3-2 Regionalliga Frauen West 2014-15シーズンの順位動向

リーグ戦を通して、選手とチームが成長する一例を経験した。

反面、昇格を目指すチームとしては、序盤戦の勝ち点獲得は大きな要素であり、プレシーズンの準備が非常に大切になってくることを感じた。シーズン終盤まで力とコンディションを発揮・維持できるような準備と、シーズン序盤にしっかり勝ち点を獲得する準備、プレシーズンの準備内容とリーグ開幕後の活動内容のプライオリティとバランスが重要であると感じた。これらも経験から全てが整理されてくることであり、リーグ戦文化はまさに選手と指導者を成長させる場であると強く感じた。

また、メンバー構成において、前期前半戦では、警告・退場、復帰までに3週以上を要する怪我人が中心メンバーに複数出たこと、1軍選手の復帰前のテストとしての出場、が背景要因にあった。さらに、2軍チームはU17チームからの昇格組の育成の意味合いも持つため、こういった若手選手をゲームで起用・試しながら育てる役割をもつ。これらのことから、ゲームの組立てが落ち着かず、ちょっとした要因でゲームの流れが変わり、立て直せず、試合結果に影響する試合が複数あった。リーグ後期になると、1軍チームから経験豊かなセンターバックの選手が2軍に移ってきたこともあり、落ち着いた展開のゲームが多くなった。また、これらの選手の質は非常に高く、若手選手への良い手本となり、トレーニングの質も向上した面がある。

イ) 週間スケジュール

3つのトレーナーチームの活動に沿って、2014-2015シーズンのコーチ活動を主に3期に分け報告する。

第1期は、プレシーズンとシーズン序盤に当たる期間であった。個とチーム全体の両面に対してのアプローチが重要となる非常に難しく、また大切な期間であった。個の要素は、コンディション（間欠的持久力・体幹が中心）作りとテクニックの向

上が主であった。またコンディションとテクニク・コンビネーション獲得を目的として、少人数 (2vs2/3vs3/4vs4) + GKの短時間 (2分程度) のゲーム形式のトレーニングを行うことも多かった。

チーム全体においては、シーズン全般を見通してか、様々なシチュエーションを攻守両面において設定する、という面で多岐に渡った。例えば、守備において、11vs11の状況において、1-4-4-2システムの相手が、①自チームがディフェンシブサードでボールを保持している状態で前から人数をかけてプレッシャーをかける、②ミドルサードにブロックを作り我々がミドルサードにボールを侵入させてきたところからプレッシャーをかける、また、攻から守への切り替えの際に8vs5+GKの数的不利な状況になった際にどのように判断し守るか、といったような状況を具体的に設定した中でのトレーニングを行った。

第1期 (7/20~10/28)						
* プレシーズン (火と木の内容が入れ替わる場合あり)						
* リーグ第1~9節						
月	火	水	木	金	土	日
OFF	テクニク	OFF	FIFAF 11+ スプリント や体幹 ゲーム形式	戦術	OFF	ゲーム

第2期は、前期シーズン後半戦、冬季に入るタイミング、後期プレシーズンのタイミングであることが背景にあった。前期前半戦の戦いにおいて、運動量の面で課題があったこと、が週間スケジュールにも影響している。また、この点については、1軍スタッフからのオーダーもあったように感じる。具体的には、ボールを使用しないトレーニングの時間が増えた。また、前述したように、ボールトレーニングに

第2期 (10/29~2/15)						
* リーグ第10~13節						
* 冬季OFFを挟み、後期プレシーズン						
週を通して、ランニング量の多いメニューを実施/W-up に30分ほどかけ、 スプリント・パワーに焦点をあて、フィジカル向上を図った。						
月	火	水	木	金	土	日
OFF/ スポーツム での筋力Tr	ポゼッション系 (体幹)	OFF	シュート系	ゲーム系	OFF	ゲーム



においても、運動量を伴ったオーガナイズが考えられ、細かいテクニックのトレーニングよりボールポゼッションのトレーニングの頻度が増えた。また、ポゼッショントレーニングの際には、ボールを動かす際に「速いテンポ」を求めた。チーム戦術的な要素の要求は少なかった。これらは冬期であることとともに、新監督の求めるもの・考えが影響していたと考察した。また、後期プレシーズンより、トレーニング回数が週あたり3回から4回に増えた。

第3期においても、週4回のトレーニングは継続された。高い運動量についても継続して求められた。しかし、ボールを使ったトレーニングの時間を極力多くし、テクニックの向上も合わせて図る、という考えのもと、W-upにおいてもボールを使ったものが多くなった。パス&コントロール、シュート（センタリングからのシュートを含む）、この2つのトレーニングは週の中で必ず実施された。第3期前半においては、月曜日はスポーツジムでのトレーニング、火曜日はサーキットトレーニングと少人数（2vs2/3vs3）ゲーム形式のトレーニングが行われた。その他、ボールポゼッションのトレーニングも頻度高く取り入れられた。第3期後半になると、月曜日は、出場時間によって、リカバリーグループとトレーニンググループに分けて、ピッチ上でのトレーニングとなった。その他、ポゼッショントレーニングより、11人がポジションに分かれ、フルコートでのボールの動かし方（DFなし）のトレーニングが多くなった。新ヘッドコーチの攻撃におけるフィロソフィーが大きく影響している。また、守備に特化したトレーニングは少なくなり、ゲーム形式のトレーニングにおいて合わせて要求することでまかなっていた。トレーニングにおいては、個に対するIndividualな質への要求（例えば、ボールに寄る、一人がボールを持っている時間を短く、背後を観るなど）が特に増えた。チーム戦術についての要求はIndividualな要求に比べ少なかった。ただし、ゲーム前のチームミーティングでは、チーム戦術の浸透を図り、その中でIndividualな要素を伝える、という方法であった。

最後に、トレーニングメニューについて記しておく。ボールトレーニングを中心

第3期 (2/16~6/2) * リーグ第14~26節(後期)						
月	火	水	木	金	土	日
スポーツジムでの筋力Tr / ピッチでのTr (試合出場時間によって2グループ編成)	テクニック 小グループコンベネション サーキットTr	OFF	ゲーム形式 (シュート)	戦術	OFF	ゲーム

とした、ほとんどのメニューにおいて、「メニュー」という点では、真新しいものはほとんどなかった。この点は、Duisburgの活動以外で、男女・年代に関わらず視察した活動のほとんどがそうであった。メニューではなく、必要なことはトレーニングにおけるフィロソフィーとコンセプト、選手がどのようにプレーし・発展させていくか、であると、再度、強く感じるよい事例となった。また、日本での育成活動で指導していた際に重要だった項目は、ここドイツでも同様に重要であった。On the ballとOff the ball の関係を比較すると、こちらの選手・コーチはOnの状況（の結果）に、より目を向けている傾向にある。Offの状況が必要ないと感じているわけではないが、それは方法論のひとつだという考えをもっている印象を受けた。

ウ) 活動全般における考察

最も強く感じたことが、11人での全体像の重要性である。それは、『11人でのどのような形で戦うか。チーム戦術・攻守における形の明確な提示』が、『「個」が何をするか・できるかといった、「機能」に大きく影響する』という点である。この点が、チームの勝敗にも影響するが、それだけではなく、チームの質の発展にも大きく影響し、日々のトレーニングからの提示が必要であり、またこの点は育成年代においても同様である、と感じた。何故、育成年代でも重要かということ、『チームとしての「形」』によって、『主に』発揮すべき個人戦術が変化する』からである。育成年代においては、基本の土台を大きくする必要があるため、偏ったひとつの『チーム戦術のみ』を提示するのではなく、ゲームによって「今日はこういう形で。」といった提示の仕方、それぞれに応じた個人戦術を身につけられるのではないかと考察している。

④MSV Duisburg Frauen die Erste Mannschaft (MSV Duisburg 女子1軍チーム)

前述の①②、テクニカルな面においては③で既に記している内容と重複する部分がかかなり多くあるため、ここでは1軍での活動で特別に感じたこと、行ったことを記すこととする。

Duisburgの1軍は女子ブンデスリーガ1部に所属、年間22試合のリーグ戦を戦う。また日本で言う皇后杯(男子:天皇杯)にあたるDFB Pokalというカップ戦もリーグ戦と並行して戦い、Duisburgは3回戦まで進んだ。さらに、シーズン中に6回のFIFA国際Aマッチデー (FIFA-Abstellungsperiode) が設定されており、この期間は、各国の代表選手はその活動を行うこととなる。5月の国際Aマッチデーは、その後のFIFA女子W杯inカナダにつながっており、参加国の代表選手はシーズン後に即W杯に向けた活動に向かうというスケジュールであった。また、女子ブンデスリーガ前年度上位2チームは、これらに加え、UEFA女子チャンピオンズリーグを並行して戦っている。

2014-2015シーズンから指揮をとっているのは、Inka Grings氏。今季ドイツ女子ブンデスリーガ1部で唯一の女性監督である。



ア) 年間スケジュールとリーグ戦詳細

7月7日にチームが始動した。Pokalの第1試合目に合わせて、6週間前の始動であった。2015 FIFA女子W杯の関係上、ウィンターブレイク前に、後期の2節が行われた。

リーグ戦は非常に厳しい戦いを強いられ、シーズンを通して降格争いにさらされた。年間最終成績は12チーム中11位。この結果により、来季は女子ブンデスリーガ2部リーグで戦うこととなった。

リーグ全体を見渡すと、上位4チームとそれ以下に大きな差があると言える。所

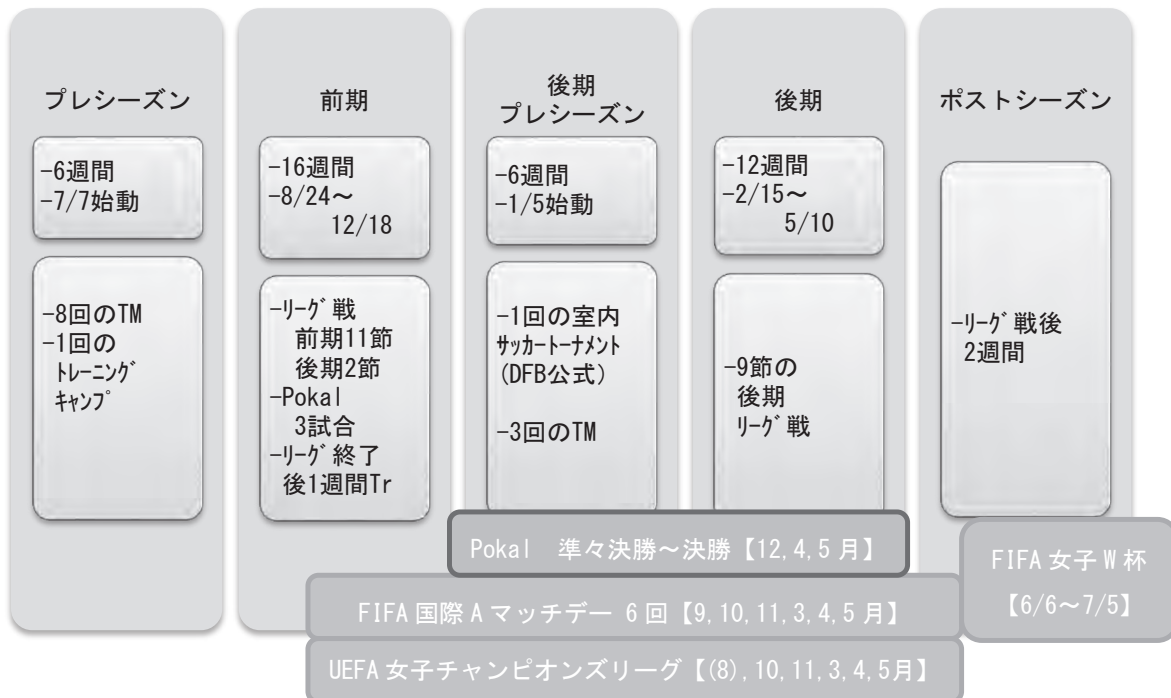


図4-1 年間スケジュール（MSV Duisburg 女子1軍及びFIFAとUEFAのスケジュール）

表2-1 2014-15シーズン 女子ブンデスリーガ結果【年間】

* 下線：UEFA CL 出場権獲得 * 下線：2部へ降格

順位	チーム	得失点	勝ち点
1	FC Bayern München	56 : 7 (49)	56
2	VfL Wolfsburg	67 : 4 (63)	55
3	1. FFC Frankfurt	74 : 19 (55)	53
4	1. FFC Turbine Potsdam	52 : 24 (28)	48
5	SGS Essen	32 : 36 (-4)	28
6	TSG 1899 Hoffenheim	29 : 40 (-11)	26
7	SC Freiburg	34 : 62 (-28)	23
8	FF USV Jena	25 : 40 (-15)	20
9	Bayer 04 Leverkusen	23 : 42 (-19)	20
10	SC Sand	27 : 43 (-16)	19
11	MSV Duisburg	18 : 49 (-31)	17
12	Herforder SV	18 : 89 (-71)	5

表2-2 2014-15シーズン 女子ブンデスリーガ結果【前・後期別】

順位	前期	勝ち点	後期	勝ち点
1	VfL Wolfsburg	29	FC Bayern München	29
2	FC Bayern München	27	1.FFC Frankfurt	28
3	1.FFC Frankfurt	25	VfL Wolfsburg	26
4	1.FFC Turbine Potsdam	25	1.FFC Turbine Potsdam	23
5	SGS Essen	16	SC Sand	12
6	SC Freiburg	15	TSG 1899 Hoffenheim	12
7	TSG 1899 Hoffenheim	14	SGS Essen	12
8	Bayer 04 Leverkusen	12	FF USV Jena	12
9	FF USV Jena	8	MSV Duisburg	11
10	SC Sand	7	Bayer 04 Leverkusen	8
11	MSV Duisburg	6	SC Freiburg	8
12	Herforder SV	2	Herforder SV	3

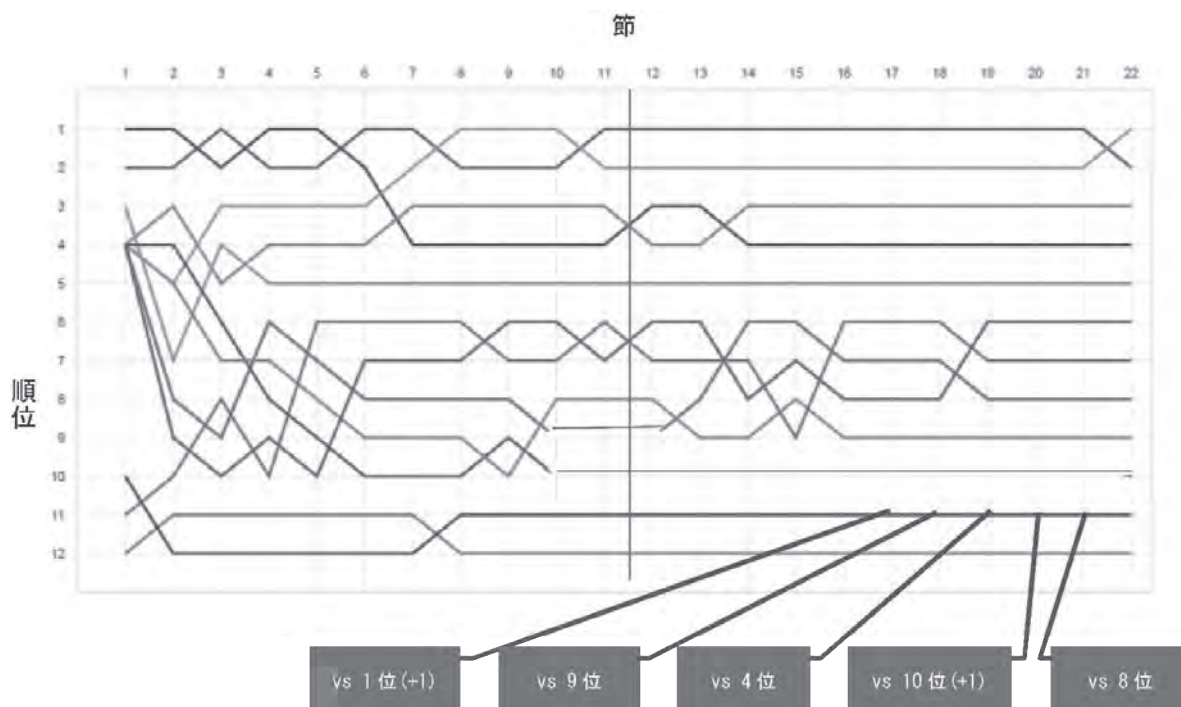


図4-2 Allianz Frauen-Bundesliga 2014-15シーズンの順位動向（全チーム）

属選手の多くをドイツ代表選手をはじめ、強豪国の代表選手を有していることから、この結果を裏付けることができるのではないだろうか。（表2-1）

Duisburgとしては、ブンデスリーガ1部残留が大事であったため、そこから逆算して考えると、下位争いをしているチームとの直接対決（第20・21節）で、引き分け（2節合計、勝ち点2）ではなく、勝ち点6（2節合計）を獲得することが必要であった。後期後半戦（最後の6試合）は、2勝3分1敗の勝ち点9であった。これは、年間勝ち点の1/2に相当する。上位チームから勝ち点を奪い始めたことにより、順位が入れ替わり、降格圏から脱するチャンスがあっただけに、悔やまれる点である。



さらに言えば、やはり、前期、後期前半の戦いにおいて、中堅クラスのチームからの勝ち点獲得（積み上げ）が必要であったと言えるだろう。先制して追いつかれ、勝ち点3を逃すというゲームが何試合かあった。

イ) 週間スケジュール

リーグ戦の戦いや時期により、いくつかのパターンに分けられるが、ここでは主なサイクルを記しておく。リーグ戦期間中であっても、フィジカルコンディション向上を目的としたトレーニング（主に負荷をかけたスピードトレーニングやアジリティトレーニング）は継続的に実施された。

主に準備期						
月	火	水	木	金	土	日
スポーツジムにて筋力系トレーニング	(OFF)	スピード高負荷	テクニクグループ戦術	調整(軽負荷)	OFF	ゲーム又はOFF

上記を主なサイクルとするが、プレシーズン期特有の内容を記しておく。

前期プレシーズンでは、始動直後の7月11日に有酸素能力(乳酸耐性)を測定した。始動後から3週間、フィジカルを中心としたメニューを中心に実施。ここでのトレーニングでは、ローパワーからミドルパワー、ハイパワーへと移行したが、ジャンプやスラロームランニングのようなハイパワーな動きを伴う種目を8つほど設定して追い込むトレーニングも実施された（インターバルサーキットトレーニング）。1週あたりのスピードも設定されており、かなり高強度のトレーニングであった。始動後、4週目は5日間ほどOFFとなり、身体を休息させた。フィジカルを中心とした期間であっても、必ずボルトトレーニングを実施。テクニクトレーニングから個人戦術・グループ戦術に関するものが多く見られた。8月に入るとトレーニングマッチを含め、よりチーム戦術に関わるトレーニングが増えていった。また、始動後、各自がトレーニング前または後に行う筋力メニューの紹介がなされ、選手個人で実施していた。後期から、専門のストレングスコーチのもと、週1回の頻度（後期リーグ戦開始後はチーム・試合状況に応じて、この限りではない）で取り入れていた。

ウィンターブレイク明け、1月初めの1～2週間は、走りのトレーニングを毎日実施。ローパワーからミドルパワー、ハイパワー（間欠的無酸素運動）へと段階的に実施。前期プレシーズンに比べ、パワー系高負荷なメニューはなくなり、より走力に特化したメニュー（心肺機能向上）が行われた。

また、前後期ともに、火曜日もトレーニングが行われることも多くあった。

主に前期						
月 アジリティ テクニック	火 OFF	水 スピード 高負荷	木 チーム戦術	金 調整 (軽負荷)	土 OFF 又は 軽負荷Tr 又は 移動	日 ゲーム

主に後期						
月 テクニック	火 OFF	水 テクニック グループ戦術	木 チーム戦術 *ポジション別	金 調整 (軽負荷) 又は OFF	土 OFF 又は 軽負荷Tr 又は 移動	日 ゲーム

リーグ戦中は、ゲームビデオを用いた分析が行われ、週1～2回の頻度で分析ミーティングが実施された。主な内容は、前節の自チームの課題分析と次節対戦相手の分析・それに伴う自チームの戦術コンセプトの確認であった。

⑤MSV Duisburg Frauen U13、U15、U17/2,U17 (MSV Duisburg女子ユースカテゴリー)

①および②項で、ユースカテゴリーについても、その多くを記述しているのでそちらを参照していただきたい。

リーグ戦が強化・育成の柱にあり、活動はリーグ戦を中心に回っている。それ以外の強化、という点では、U17カテゴリーが8月末に、主催トーナメントを開いている。ドイツ国内からプロクラブの下部チーム (VfL WolfsburgやSC Freiburg)、隣国オランダの強豪チームの下部チーム、FC Twenteなどが参加。リーグ戦開幕前の強化と交流の場になっていた。これ以外にも、リーグ戦のない週末に、各クラブが開くプライベートトーナメントにU17、U15、U13ともに参加。海外 (スペイン) の国際トーナメントに参加することもある。

ユースカテゴリーのPokalについては、(地域)協会単位でチャンピオンを決める大会である。U13女子 (地域)協会単位のPokalもあり、ハーフコートで7人制、1人審判制、5mゴールを使用、の形で行われていた。また、地区を細分化した単位でのPokalもある。

ドイツ国内では、当然のことのように、Pokalよりリーグ戦のプライオリティが断然、高い。その理由は、「リーグ戦は結果 (敗戦・勝利) から学ぶことができ、



トレーニングで改善し、再度チャレンジができる環境であるから。学び続けることができる。Pokalは一度負けたら終わり。次にチャレンジする場もそれによって学ぶ機会もない。」とのことであった。また、リーグ戦運営の負担については、「ホーム&アウェイで行われているため、互いにホームゲームで相手チームに対して（運営について）準備する。お互い、してもらったことを相手に返すだけ。」とのことで、出来る範囲で互いにまかなっているようである。

普及については、U13カテゴリーが主に担っているようだ。秋と春に、地域の選手を対象にした、サッカー教室を企画していた。学校が学期内休業中の期間を利用して実施。クラブTシャツを身にまとった少女たちが、3日間、サッカーにふれあい楽しんでいた。中には、そこから、U13チームに入団する選手もいるようであった。

⑥ Total Soccer Method 研修会（MSV Duisburg 女子育成カテゴリーのコーチ研修）

ア) 概要

Total Soccer Method（以下TSM）の「テクニクコーチ コースA」というコースであった。MSV Duisburg女子育成カテゴリーの2軍以下U13までのスタッフが参加した。

イ) 内容

- 1日目) 講義：コーチングの概要／実技：I Move
- 2日目) 講義：パス&コントロール・ボール支配・1vs1の状況／実技：Y Move
- 3日目) 講義：トレーニング効果／実技：U Movs・P Move
- 4日目) 講義：心理学／実技：1vs1（各Moveを使用しやすいオーガナイズ）

講義の中で興味深い内容があった。コーチングにおいて「5W（誰が・何を・どこで・いつ・何故）」が必要であるという内容で、「何故？（Warum）」が非常に重要であると強調していた点である。まさに、日本のコーチ研修で学んできた内容であり、コーチングで必要なことの多くは共通している、と感じた。その他にも、「プレーさせる（machen lassen）」など、多くの共通項があった。

もう一つ興味深い内容を記しておく。4日目に行われた講義（テーマ：心理学）で紹介された中に、「70-20-10ルール」というものがあった。人はどのように学ぶかという中で、10%は知識（本などであろうか）から、20%は顕示（講義などであろうか）から、そして70%は経験から学ぶというものであった。コーチが選手に接する・働きかけるときに覚えておかなければならないものであると感じた。

⑦ ドイツサッカー協会 女子エリートシュレー 指導者研修会

ア) 概要

エリートシュレーは、DEBが行うタレント育成施策のひとつである。男女ともに行われている。DFB全体では、40程度あるようだが、女子では現在12のエリートシュレーがあり、将来的には、15ヶ所まで増やしたいそうである。DFBのエリートシュレーの選手は、基本的には親元を離れて生活しながら、学校に通い、トレー

ニングを行う。午前中にトレーニングを行う日もあるため、学校のカリキュラムとの調整・補充もおこなっている。各シューレ間で違いが多い。

イ) 内容

i) 導入とディスカッション

- ・女子エリートシューレの概要
- ・講習内容
- ・エリートシューレのスケジュールリング

ii) 実技①

テーマは、「個に対して、午後のトレーニングにおける追加トレーニング、コーディネーションと怪我の予防」であった。ドイツにはOlympia Stützpunktもあり、その活動と連携しているようである。実技デモンストレーションしたコーチと一人の選手は、Olympia Stützpunktのコーチと選手であった。

iii) ワークショップ

「エリートの現在地のさらなる発展」をテーマに、3つのエリートシューレから、活動内容・現状などの発表が行われた。

iv) 講演

元テニスプレーヤーだった、DFBメンタルトレーナーの講演であった。テーマは、直訳すると「キャラクタータイプにおける発展と養成」となるが、スポーツにおけるより良い・より強いキャラクターについての内容であった。対象は12～19歳のキャラクター。内容は主に下記のとおりである。

- ・「前」または「後」コンピューター世代
- ・1万時間の法則
- ・目標設定の技術
- ・コーチの関わり
 - 勝者のメンタリティ:4C「Control」「Confidence」「Challenge」「Commitment」
 - 毎日新しい方法:4I「Identifikation」「Inspiration」「Intellectual」「Individuell」
- ・男女の違い
- ・パーソナリティを導くこと
 - 例えば、「常に強さを持つ」「社会的思考能力」の発展・開発
- ・目標取り決め協定
 - 2006W杯（男子）を例に、ドイツ代表選手全員がこの書類にサイン
 - 内容は、チームディシプリン・タクティックの遂行、若い選手を批評しない、等

V) 実技②

(地域)協会専任コーチが、Stützpunktの選手にトレーニングデモンストレーションを実施。

VI) 教育上の世話

DFBの学校コーディネーターによる、主に代表活動における学業への働きかけについてのテーマであった。主な内容は下記のとおり。

- ・学校か、サッカーか、選択するべきではない。



- ・代表活動の前後にレターでコミュニケーションをとっているが、活動「後」が特に大切

⑧ドイツサッカー協会 インターナショナルコーチングコース

ア) 概要

2015年4月30日～5月10日の期間に行われた、DFB主催のインターナショナルコーチングコース「Coaching and Technical Development Course」である。自身を含め、JFAから4名のコーチが参加した。受講者は、アジア、北中米、ヨーロッパの10を超える国々から28名が参加。DFBのジェネラルインフォメーションを元に多岐にわたる内容であった。

イ) 内容

前提として、DFBのジェネラルインフォメーションが中心であった。

- ・理論：General View on Football
- ・理論：Detail View on Football
- ・理論：Methodology
- ・理論：Planning of Training
- ・実践①：コーチングデモンストレーション
- ・理論：Introduction to Match & Video Analysis
- ・ゲーム分析：実践と分析（ブンデスリーガ Bayer 04 Leverkusen vs Bayern München）
- ・ゴールキーパー：理論と実践
- ・Fitness Training：理論と実践
- ・DFB テクニカルディレクターとのビデオカンファレンス
- ・理論：Planning of Training / 実践②：指導実践 / グループワーク：Hot Seat
→ブンデスリーガ Leverkusen vs Bayern Münchenの分析を下に、
- ・プロクラブ訪問（Bayer 04 Leverkusen & Borussia Dortmund）
- ・理論と実践：Psychology
- ・理論と実践：Life kinetics
- ・実践③：コーチングデモンストレーション（2セッション）
- ・理論：Media
- ・理論：World Cup 2014-Analysis & Consequences
- ・ゲーム視察（ブンデスリーガ Borussia Dortmund vs Hertha BSC Berlin）
- ・理論：DFB's Road to Success

(4) 研修成果の活用計画（研修を終えて）

研修先の正式名称は「Meidericher Spielverein Duisburg 02 e.V.」。「1902年にDuisburgのMeidrichという街で創設されたスポーツクラブ」、という意味です。100年を越すサッカー文化がこの国にはあるのです。

しかし、現地で知り合ったサッカー関係者ではない知人に聞くと、ほとんどの人が

「女子サッカーは知らない」「女子サッカーは新しいスポーツだ」と答えます。そんな国内の状況でも、強固な女子育成のシステムがあり、リーグ戦システムが整備され、100万人の競技人口を誇り、ブンデスリーガのクラブはUEFAチャンピオンズリーグで今シーズンを含め過去9度優勝し、ドイツ代表チームは前回大会まで6度開催されたW杯を2回獲得して、現在FIFAランキング1位なのです。そして更に発展させようとしています。女性指導者も多く、ドイツ代表のスタッフは下の年代を含め、監督・コーチは女性が務めています。また、協会・クラブを問わず、視察した先々で女性指導者・リーダーが多くいる現実がありました。

研修を進める中で、ドイツの強さの背景と、日本女子サッカーが今後も世界基準を維持するために必要なこと、を考察しました。

強さの根底にあるのは、パーソナリティと物事の進め方です。非常に論理的に考え、進めます。非常にスピード感があり、必要と感じれば変化が早い。論拠がはっきりし、それを軸に決断しているので、ストラクチャーがあり、そして進むのだと感じました。私が8年間コーチを務めたJFAアカデミーの中で、プログラムとして選手たちが13歳から取り組んでいる「ロジカルコミュニケーションスキル」に通じるものが多くあります。

コーチ活動において感じたこともこれにつながります。目的と根拠を明確に伝えることで、選手たちはスムーズに反応し、そしてその変化が早くなります。「どのように行うか」を伝えることも大切ですが、時にそれには幾通りもの方法があり、またこれは、選手自ら試し、そして学ぶ要素でもあります。目的と根拠を明確に伝えた場合、この「どのように行うか」を導き出すことがシンプルになり、それがチームのテクニカルな共通理解にもつながります。ここで大切なことが2つあると感じています。1つ目は、目的と根拠はサッカーの構造、原理・原則に沿って、なおかつそのストラクチャーがしっかりしていること、2つ目はゲームにおける形・全体像からの逆算であること、これはグループや個の単位への働きかけ・練習においても同様です。そして、「わかる、知っている」から「できる」ようになるまで、幾度となく働きかける。その時々で状況は異なるので、若干変化した状況を明確に説明するスキルも必要になります。当たり前のことですが、視察したチーム・国々、ディスカッションを交わした指導者たちで、サッカーの考え方は若干異なります。しかし、男子サッカー含め、世界のサッカーの流れ、サッカーの考え方、サッカーにおいて大切な原理・原則といったものに対する考えが、大きく異なることはありません。では、何故、強い・弱いが生まれるのか。その答えの一端を学ぶことができた研修となりました。

今後は、この学びを如何にして日本の指導者の方々と共有し、日本女子サッカーの発展、選手の育成・強化につなげるか、が大きな課題となります。同時に、日本人の長所を活かし、日本にあった方法に磨きをかけなければいけません。そしてそれを選手の育成活動につなげる。

先は長く、一朝一夕に変化することは難しいですが、しかし、2020年には東京オリンピックがあり、4年ごとに開催されるW杯もオリンピックも続いていきます。成長と変化の歩みを止めている暇はない、と強く感じさせられました。

(5) その他（謝辞）

今研修にあたり、日本オリンピック委員会の皆さまをはじめ、日本サッカー協会、受入先であるMSVデュイスブルグ、そして特別研修を受け入れてくださったドイツサッカー協会、その他のスタッフの皆様に、心から感謝申し上げます。このように、海外での貴重な研修が進められたのは皆さまの多大なるご支援とご理解のおかげです。

また、研修の地、ドイツで知り合い、初めての海外生活、海外でのコーチ活動において、サポートとご助言をいただいた皆様にも、心から感謝申し上げます。人のつながりの大切さを改めて学ばせていただきました。

心から、ありがとうございました。



研修員報告 〈テニス 土橋登志久〉



平成26年度・短期派遣（テニス）



I. 研修題目

フランスにおけるプロ選手やジュニア選手の育成・強化システム、トレーニング方法、大会でのコーチング等について研修し、国による強化システムの違いや、組織の運営システム、著名な指導者の指導方法を学ぶ

II. 研修期間

平成26年10月31日～平成27年10月23日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

フランステニス連盟（フランス・パリ）

(2) 主な受入関係者

- | | |
|------------------|--|
| Bernard Pestre | （指導者育成部長） |
| Eric Winogradsky | （ナショナルテニスセンター 男子ジュニア&シニア（16歳～24歳）強化担当） |
| Philippe Robin | （INSEP 男子ジュニア（15歳～18歳）強化担当） |
| Patrick Labazuy | （Poitiers 男子ジュニア（13歳～15歳）強化担当） |
| Paul Quéting | （フィジカルコーチ責任者） |
| Nicolas Perrotte | （ナショナルテニスセンター 女子フィジカルコーチ責任者当時） |

(3) 研修日程

①通常研修

1. パリ・ローランギャロス内のナショナルテニスセンター（以下CNE）にてトッププロ選手やトップジュニア選手の練習やフィジカルトレーニングを視察。併せてコーチ育成カリキュラムを視察。
2. 女子選手の育成・強化の現場を視察。

②特別研修

1. グランドスラム全大会とその開催国のNTCの視察、並びに日本人選手のサポート、世界トップ選手の試合や練習の視察。
2. フランスジュニアの強化拠点であるPoitiers(13歳～15歳)、INSEP(15歳～18歳)の視察。
3. ヨーロッパ各国で行われる個人戦（ATPツアー ヨーロッパクレートシー

ズン、シーズン最終戦)、団体戦(デビスカップ2014年決勝 フランスvsスイス、2015年準々決勝 フランスvsイギリス)を視察。

4. ジュニアの世界大会(14歳以下世界ジュニア選手権、16歳以下ジュニアデビスカップ・ジュニアフェドカップ世界大会)を視察。
5. JOC指定研修(ICCE主催 GCC)に参加。(フィンランド・ビエルマキ)
6. 元世界No.1R.ナダルの地元スペインでの練習を視察。(マヨルカ島)

特別研修視察一覧

特別研修視察一覧		
2014年		
10月31日	フランス パリ	パリインドア視察
11月9日-16日	イギリス ロンドン	ATPツアーファイナル視察
11月21日-23日	フランス リール	デビスカップファイナル フランスvsスイス視察
12月4日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ教育センター)視察 JOC荒木田理事、相馬氏、萩原氏に同行
2015年		
1月12日-2月3日	オーストラリア メルボルン	全豪オープン視察 日本人選手サポート ナショナルテニスセンター視察
3月2日-5日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ教育センター) 16歳-18歳のフランストップジュニアの視察
3月16日-20日	フランス ポワティエ	ポワティエ(CREPS) 13歳-15歳のフランス男子トップジュニアの視察
3月30日-4月3日	フランス クロッシー	ITF女子50000ドル大会を視察 日本人選手サポート
4月11日-15日	モナコ モンテカルロ	ATP1000モンテカルロ大会視察
4月20日-26日	スペイン バルセロナ	ATP500バルセロナオープン視察 日本人選手サポート
5月4日-10日	スペイン マドリード	ATP1000マドリードオープン視察 日本人選手サポート
5月11日-16日	イタリア ローマ	ATP 1000 WTAローマオープン視察 日本人選手サポート
5月19日-6月7日	フランス パリ	全仏オープン予選 本戦視察 日本人選手サポート
6月17日-21日	フランス パリ	フランスジュニア選手権大会(13歳以下14歳以下) 視察
6月21日-7月13日	イギリス ロンドン	ウィンブルドン予選 本戦視察 日本人選手サポート
7月17日-20日	イギリス ロンドン	デビスカップ準々決勝 フランスvsイギリス視察 ナショナルテニスセンター視察



7月21日-25日	スペイン マヨルカ島(マナコル)	R.ナダル練習視察
8月2日-9日	チェコ プロステヨフ	ワールドジュニア世界大会（14歳以下団体戦）視察
8月17日-21日	フランス パリ	フランスジュニア選手権大会（15 / 16歳以下）視察
8月22日-26日	フィンランド ビエリマキ	JOC指定研修 ICCEグローバルコーチカンファレンス研修
8月27日-9月15日	アメリカ ニューヨーク	全米オープン予選 本戦視察 日本人選手サポート ナショナルテニスセンター視察
9月21日-25日	フランス パリ	INSEP（国立スポーツ教育センター）視察
9月28日-10月5日	スペイン マドリッド	ジュニアデビスカップ、ジュニアフェドカップ（16歳以下 団体戦）視察 日本チームのサポート

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

1. フランステニス連盟の組織
2. フランスのトップジュニア選手の育成・強化システム
3. ジュニアからプロへの移行期にある若手選手強化の現状
4. トッププロ選手や代表チーム強化の取り組み
5. フランスのコーチ育成カリキュラム
6. 他のグランドスラム開催国の育成・強化への取り組み
7. 新ナショナルトレーニングセンターの機能と狙い

(2) 研修方法

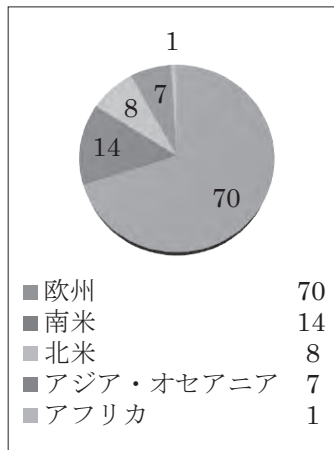
1. ローランギャロス内のNTCに通いトップ選手の練習やフィジカルトレーニングを視察すると同時に、定期的にBernard Pestre氏をはじめとする主要関係者にインタビュー行う。
2. コーチ育成カリキュラムの講義をオンコートと座学で視察し、詳細についてのインタビューも行う。
3. ジュニア強化拠点（Poitiers、INSEP）に足を運び、オンコートでの練習やフィジカルトレーニング並びにそれらの行われる施設を視察。

(3) 研修報告

◆はじめに

プロテニスガ、世界中を転戦して1年間のツアー形式で行われるようになって40年あまり。男子近代テニスにおいて、過去にはオーストラリア、スウェーデン、アメリカなどが有力選手を多数輩出、世界をリードして来た。近年では、世界No. 1がスイスのフェデラー、スペインのナダル、セルビアのジョコビッチと移り変わり、

ATPツアーの世界ランキングトップ100を見ても、欧州の選手が70人を占め、現在世界のテニスはヨーロッパ勢を中心に回っていると言える。その中でも、トップ100の中にスペインが12人、フランスが10人と、この二カ国が



トップ100地域別の選手数

男子世界ランキングトップ100の国籍別人数

スペイン	12人	欧州
フランス	10人	欧州
アルゼンチン	7人	南米
アメリカ	6人	北米
ドイツ	6人	欧州
オーストラリア	5人	オセアニア
:		
日本	1人	アジア
チュニジア	1人	アフリカ

(2014年9月29日付)

質・量ともに世界のトップに君臨している。この二カ国にはそれぞれ、地域のアカデミーごと独自の強化が主なスペインと、国をあげての育成システムを確立しているフランスという特色がある。国という単位で組織・系統立った選手育成に成功しているという点で、フランステニスは世界各国から注目を浴びており、日本テニスを強化するにあたって、フランス型の育成システムに学ぶことは多い。

また、錦織選手のような世界のトップ選手たちは1月にオーストラリア、中東でシーズンをスタートし、南北アメリカ大陸、ヨーロッパなどを毎週の様に移動しながら世界中を転戦している。錦織選手の1年間の移動距離は地球4周分(約16万キロ)以上とも言われ、競技で実力を発揮するためには、この過酷なツアー生活を送りながら技術・体力を向上させていかななくてはならない。日々進化するテニスの技術・戦術と、それに対応するために世界のトップ選手たちはツアー生活の中でどのように取り組んでいるのか、その取り組みを身近で見て吸収するためにも、欧州の中心・フランスは好立地と言える。

以上の2つの大きな理由から、研修の拠点にフランスを選んだ。

1. フランステニス連盟の組織について

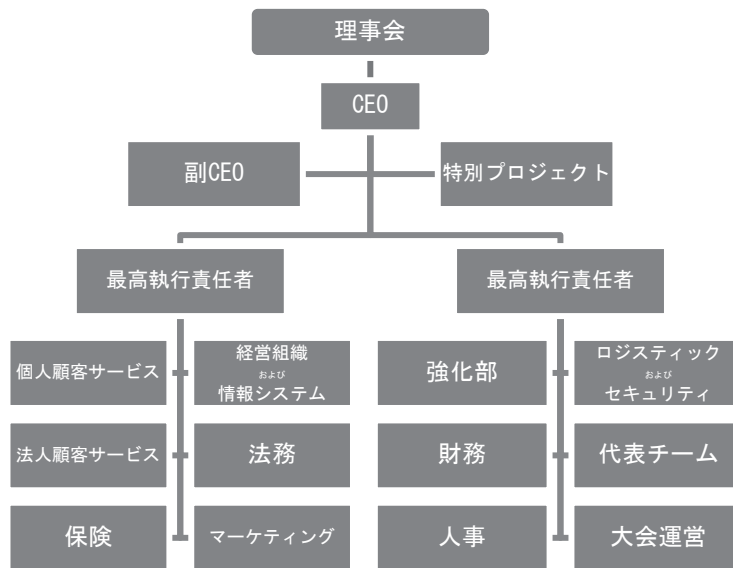
まずは、私の研修受け入れ先であるフランスのテニス事情と、フランステニス連盟(The Fédération Française de Tennis以下FFT) について紹介したい。

◆フランスのテニス事情

フランスには全国に大小8,000のテニスクラブが存在する。そして、テニスの大会に出場するには必ずFFTの会員に登録していなくてはならない。このFFTの会員数は110万人にのぼる。また、国内のクラブ対抗戦が行われ、トッププロ選手がクラブを代表して出場する時もあり、一般・プロを問わずにテニスプレーヤーは各クラブに対する帰属意識が高い。



パリのFFTオフィス



FFTの組織図

◆FFTの成り立ちと組織

1920年にスポーツ省の附属機関として設立され、国からの人材・資金のサポートを受けながら、国内テニスの普及・整備の為に規則・ルール作りを主な業務としていた。現在ではスポーツ省と提携しながら、ジュニア選手や指導者の育成、トッププロ選手や国別対抗戦チームのサポート、グランドスラム大会フレンチオープン等の大会運営など規模を拡大、年間予算は2,200万ユーロ（約31億円：2014年）以上にものぼる。

オフィスはフレンチオープンの会場でもあるパリ市のローランギャロス内にあり、国からのマネジメントに関わる委託職員50人を含む有給常駐職員340人抱え、人事部や法務部、マーケティング部や保険部門も備えた一大企業のような組織構成となっている。理事会は無償で勤務する12人の理事と4年に一度選出される会長から構成されている。

◆FFTの運営費について

年間予算の2,200万ユーロのうち、約80%は運営しているグランドスラム大会フレンチオープンの収益から得ており、テレビ放映権料、チケット販売、グッズ販売、飲食等の売上げからとなる。残りの20%は国内のテニス競技者からFFTへの会員登録料の一部から得ている。大会などに出場するためにFFTに会員登録している人数が110万人おり、その人々がFFTに26ユーロの年会費を払っている。その対価として、様々なカテゴリーでのランキングシステムへの参加や、テニス保険へ加入することができる。会員費の合計は2,860万ユーロ（約40億円）。その一部がFFTの運営費となる。

2,200万ユーロの使い途としては、ほぼ7割にあたる1,500万ユーロ（約21億円）を強化費に充て、選手や指導者など人材の育成に力を入れている。例えば、16歳以上の男子強化費が年間で100万ユーロ（約1.4億円）に上り、22人の選手、7人のコー

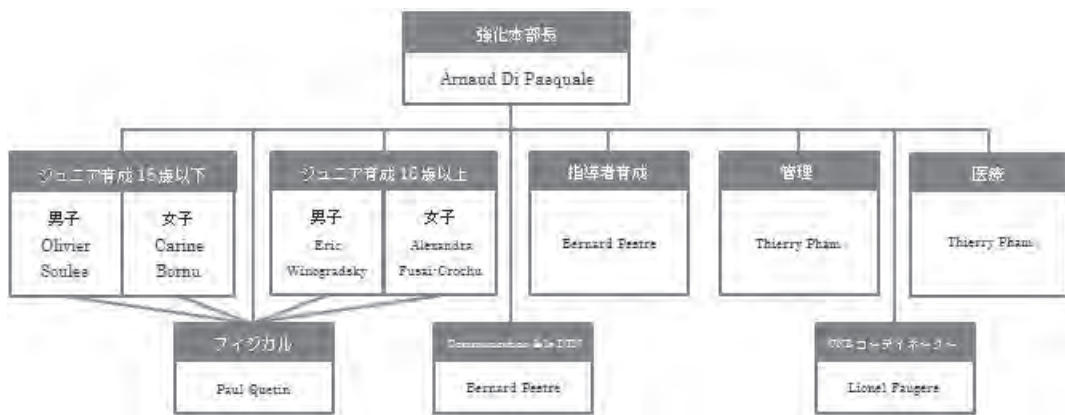


チ、4人のフィジカルコーチを抱え、その活動費に充てている。

2. フランスのトップジュニア選手の育成・強化システムについて

◆強化部の機能

全職員340名のうち70名を占めるのが、選手や指導者の育成を担当する強化部になる。2000年シドニーオリンピックのシングルス銅メダリストであるDi Pasquale氏をトップに、大きく分けてジュニアの強化と指導者の育成、このふたつに力を注いでいる。



◆トップジュニアの育成の住み分け

FFTのジュニア育成は10歳からスタートする。13歳までの間はフューチャープログラムという形で、5人のコーチが全国にあるトレーニングセンターを巡回、有望選手を集めて短期合宿などを行い、選手の成長を見守る。

13歳になると、NTCなどを使った育成に移行していく。FFTが選抜した選手を集め、男女それぞれに合わせた育成方法を採用している。女子はツアーに出る年齢が早いいため細分化せず、低年齢層とそれ以上という二段階に分けている。すごく早熟な選手もあり、個人差も大きい事も考慮して年齢での住み分けはしていない。男子は13歳から15歳まで、16歳から18歳まで、そしてそれ以上の三段階に分かれている。

全国から選抜された13歳以上の選手を、男子は寮生活、女子は短期強化合宿体制で強化していく。ヨーロッパの年度サイクル通りに強化スケジュールも9月始まりで、男子ジュニアは16歳、19歳に上がる時点で、女子も年度ごとに実力や潜在能力を判断され、次の年代の強化指定選手に昇格できるかが決まる。その際に漏れた選手は、地元のクラブに戻るようになるが、コーチなどが継続して連絡を取り合うな

ジュニア及び若手プロ選手の強化指定人数（2014年）

	男子	女子
ポワティエ	13歳～15歳 11人	0人
プロリス	〃 6人	10人
INSEP	16歳～18歳 15人	10人
CNE	19歳～ 15人	3人

※「ポワティエ」、「プロリス」、「INSEP」

「CNE」は後述する強化拠点の呼称

※2015年の10月から男子低年齢層のプロリス、女子低年齢層のINSEPが無くなる



どフォローしていくことになる。

◆女子の育成

ジュニア低年齢期の強化

女子ジュニアの強化は、基本的に所属するクラブがメインとなる。低年齢層にあるトレーニングセンターで年齢別に2ヶ月に1週間の強化合宿を行い、FFTの担当コーチが育成の方向性を示し成長過程をチェックすることで、育成スピードアップを図っている。技術的にチェックはオンコートでの練習の他にビデオカメラを用いて行い、更にフィジカルテストとメディカルチェックも定期的に行っている。また、年間12～14大会の試合に参加しコーチも帯同する。女子の育成においてはFFTの担当コーチとクラブのコーチの連携が大事になってくる。男子は自立を促す意味でもどの年代も寮生活を送るが、女子は家族との繋がりを大事にすることで得られる精神面での安定を重視するためにこのような体制となっているようだ。

強化合宿は南フランスのブロリス（Boulouris）にあるNTCを拠点としている。前述したように、女子選手は16、7歳で早くもツアーレベルで活躍する選手もいるため、年齢ではなく実力がある一定に達したら、（15年9月から）強化拠点をナショナルテニスセンター（CNE）に移す。

FFTの若手女子選手育成への取り組み

フランステニスの女子選手は、最近20年間で5つのグランドスラムタイトル（ピアース2、モレスモ2、バルトリ1）を獲得しており、その実績からFFTは女子育成に独自の理論を持っている。一方でその中から見える課題解決にも取り組んでおり、それを現場の強化に生かすために「女子選手の育成・強化」に特化して小冊子としてまとめたものがある。その一部を紹介したい。

FFTは女子選手育成において1. コーチの選手に対するメンタルアプローチ
2. 競争意識の高め方 3. コーチと選手の距離感 について重要視している。

若手女子選手には、技術の向上のみを求めるよりも、「技術（ショット）を学ぶ、責任（コーチから受けた使命）を果たす」というプロセスを大切にすることでよりモチベーションを上げることができるとしている。これは男女を問わず言えることではあるが、FFTは特に女子選手に対して重要なアプローチだと見ている。

また、競争意識をどこに向けるかで練習の成果にも差が出るが、育成期の女子選手においては他の選手と競わせ過ぎずに、勝負に対する過剰なこだわりよりも、個人を尊重して選手自身が成長を実感できるような意識付けを大切にすべきとある。

そして選手と指導者との関係性については、選手の家族まで含めた信頼関係を築き、なおかつ近すぎず遠すぎない、選手の独立心を育てる距離感の築き方を推奨している。

◆男子の育成

Poitiers（13歳から15歳）

男子ジュニア13歳から15歳の強化は、ポワティエ（Poitiers）にあるCREPS（Centre

de Ressources, d'Expertise et de Performance Sportives) で寮生活を送りながら行われている。CREPSはスポーツ省管轄の施設で、スポーツ選手の強化・育成のために使用されている。ポワティエの施設はパリから南西に約300キロ、TGVで1時間半ほどの距離にある静かな森の中に建ち、都会の喧騒から離れた静かな環境下にある。ここではテニスの他に水泳、バスケットボール、柔道などの育成が行われており、テニスは1978年からここでの強化を開始した。

私が訪れた2015年3月の時点で、11人の選手に3人のコーチ、1人のフィジカルコーチが常駐していた。コーチとフィジカルコーチもFFTから派遣され、ポワティエに常駐する形をとっている。コーチは各年代で担当が分かれており、それぞれ目的にあった指導に長けた人員を配置していた。

施設内には16面のテニスコート(クレ-2面、ハード8面、インドアハード6面)を有し、トレーニングルーム、寮、学校も同じ敷地内にある。フランスの育成強化システムの特徴として、競技と学業が両輪となって行われていることが挙げられる。将来的にプロのアスリートになれなくても大学に進学出来るよう、全てのジュニアが高校卒業資格を取得している。ポワティエでも週5日は施設内の学校で授業を受けながら生活を送る。

学校での授業は、1日4時間、練習時間も最低5時間生まれ、練習内容は、基本練習の徹底と応用練習、そしてゲーム形式が行われていた。また、年齢別に明確な目的を持って指導が行われていた。13歳「基本練習の徹底…ひとつひとつの技術を反復練習で身につける」。14歳「様々な技術の習得…基本練習に加えてアングルショット、ドロップショット、スライスボールの習得、スライディング、サービス、リターンの正確な技術習得、戦術面」。15歳「フィジカル面の強化、ゲーム形式練習、試合出場など…サーキットトレーニングを練習に取り入れ徹底的に心肺機能を強化、外部から元ランキングプレイヤーを呼び練習試合」。

また、各年代でフィジカルトレーニングも必須としており、年3回フィジカルテスト



森の中の広い敷地に施設が広がる



コーチ室のホワイトボードに書かれた練習スケジュール

1日のスケジュール (月曜日から金曜日)

7:45 ~ 10:45	学業
11:00 ~ 13:00	練習
15:00 ~ 18:00	練習・トレーニング
20:00 ~ 21:00	学業



フィジカルテストのデータはFFT本部も共有



を行い、その成果を強化部のフィジカルコーチ責任者がチェック、情報の共有と一貫した強化を図っている。

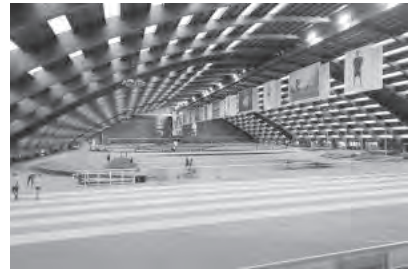
11人の選手たちは、文字通りフランスジュニアのトップが集結していて、13歳のフランスNo. 1や、身長2メートルの14歳等人材は豊富で、今後どのように成長していくか非常に楽しみだ。（当時は、ポワティエとブロリスに拠点があったが、2015年9月からポワティエに一本化される）

INSEP（16歳から18歳）

16歳になると、強化拠点がポワティエからパリの中心部から10kmほど東にあるバンセンヌの森にあるINSEP（Institute National Du Sport, De L'expertise Et De La Performance: 国立スポーツ教育センター）へ移る。CREPSと同様、スポーツ省傘下のアスリート養成施設で、私が訪れた2015年の3月には、27のスポーツ、630人（400人が寮生活）の育成が行われていた。INSEPで育成された選手の中から、様々な競技のオリンピックメダリストを輩出しており、フランス最高のエリート養成施設といえる。ここでも、引き続き教育と競技の強化が両立して行われており、引き続き高校卒業資格取得までの学校教育も行われていた。

私が視察した2015年3月当時は、11人の男子選手に4人のコーチ、1人のフィジカルコーチが常駐していた。（9月以降は7人の選手、3人のコーチ、1人のフィジカルコーチ）選手たちはトップジュニアとして選抜されたエリート集団であり、タレント揃いで将来が非常に楽しみな選手達ではあるが、コーチからはマナーや立ち振る舞いなど厳しく指導されていた。この年齢層には、メンタルの強化、安定が必要不可欠だとコーチが言っていたのがとても印象的だった。

施設内には高校があり、前述したように高校卒業に相当する資格を取得するプログラムがあり、近くの高校と契約して教師が施設を訪れ授業を行う。今までテニス選手は100%高校卒業資格を取得している。週1日、金曜日は街の学校へ登校し4時間授業を受け、戻ってから練習をしていた。1ヶ月に1回は実家に帰省し、施設内にこもる事が無いよう、外部や家族との繋がりが維持できるよう気を払われていた。16歳はジュニアの試合、それ以上は



様々な競技のアスリートが集う



生活スペースも充実



インドアのクレークコートも完備

1日のスケジュール
(月曜日から木曜日)

7:45 ~ 9:30	学業
10:00 ~ 12:30	練習
14:00 ~ 15:00	学業
15:30 ~ 18:00	練習
20:00 ~ 21:00	授業

ITFやATPの試合に出場する機会を増やし、「18歳でATP130位以内に入ることを目標に、年間約52週のうち、20～25週を試合の遠征に費やしている。コリッチやキリオスの様に17、8歳からツアーレベルで活躍する選手が出てきたため、世界の流れから遅れないためにもFFTも目標を高く設定している。また、年間100日程度トッププロ選手が練習に参加するシステムがあり強化の手助けと伝統になっている。



この中から世界のトップ選手が生まれるかも

INSEPに滞在する選手は毎月500ユーロ（約7万円）を払い、この他に大会へのエントリーフィー、ストリング貼替え代などは本人が実費で負担。それ以外の海外を含む全ての遠征費等やコーチ、フィジカルコーチの費用等はFFTが負担する仕組みで、非常に恵まれた環境といえる。どんな条件でも勝つことが求められていく将来のことを考えれば、あるコーチからは「恵まれ過ぎていて、ハンタリーさが足りない」という意見も聞かれたほどだ。ちなみに、FFTからの手厚いサポートを受けてトッププロになった選手たちは、個人の賞金の数%をFFTに返納するシステムになっている。育成にかかる総額を知ることはできなかったが一定額を返納する事になる。

また、このあとジュニアからシニアへのステップアップの際に壁となっているのが、経験不足、個々の思考能力の幼さ、フィジカル強度の不足などで、INSEPではスムーズな移行が出来るよう、この点の強化に時間をかけている印象を受けた。

◆ジュニアの様々な年代の育成現場を視察して

男女ともに場所やコーチは分かれて育成を行っているが、一貫した強化の為に常に連絡を取り合って情報を共有しているのが様々な場面で確認できた。男子のフィジカルテストやジュニア、ITFなどのツアーを回る際にも、常にコーチ同士が連携をとり、全年代・全選手の経過を責任者が把握できるように務めている。また、能力や成果を細かく採点するリストが存在し、その採点を強化部で共有することで、選手の状況を可視化できるようにしているのもスムーズな選手の能力の把握と引き上げに有効な手段だと思った。

3. ジュニアからプロへの移行期にある若手選手強化の現状

ジュニア年代を過ぎても、プロとして独り立ちするまで強化指定を受けた選手はナショナルテニスセンター（CNE）を拠点に過ごす。具体的には19歳以上24歳以下の選手たちで、今回私が実際に視察した際にはその中でも10代の2選手に注目した。

◆CNE（19歳以上24歳以下）

2014年の12月からスタートした期待の若手が集まった強化合宿では、2人の選手に対して1人のコーチが付くというシステムで練習が行われていた。午前2時間、



午後2時間の練習の他にフィジカルトレーニングが入り、時には午前、午後の2回行う場合があった。

18歳～24歳の15人の選手に対して7人のコーチと4人のフィジカルコーチがついて、練習が行われていた。中でも注目していた若手は、Quentin Halys（18歳）とCalvin Hemery（19歳）、そしてコーチのOlivier Ramos氏だ。彼らの練習には惹き付けられるものがあった。基礎練習の徹底、戦術練習、テクニック練習（アングル、ドロップショット、トップスピンロブ、スライス、ネット付近のテクニックなど）、それに加えて試合形式にかなりの時間を割いていた。また、フィジカルトレーニングは朝1番で行うことが多く、身体が新鮮な時に追い込んだトレーニングをするという事を徹底していた。コーチはいつも高い集中力で選手と向き合い、情熱を持って根気強く指導していた。その成果がしっかりと出て、フューチャーズレベルで4勝したHalysは、2014年12月の633位から約1年後の2015年10月192位に、Hemeryは、フューチャーズ1勝とチャレンジャーで獲得したポイントで、同じ期間に526位から213位まで順位を上げてきた。過程があるからこそその結果、これからの彼らに注目して行きたい。同時にコーチの重要性を改めて感じた。

4. トッププロ選手や代表チーム強化の取り組み

「FFTの選手育成」という意味では、プロとして独り立ちをしたらひと段落である。あとはその選手と、選手自身が選んだコーチから成るチームで、自力で力を付けていくことになる。ただ、国別対抗戦デビスカップやフェドカップに選ばれるようなトッププロに成長すれば、今度は国を代表して勝つための取り組みや、ジュニアや若手など後進を引き上げる取り組みにも参加していくことになる。また、定期的にナショナルテニスセンターで練習を行う伝統があり、若手の模範となり互いに刺激を与え合うと共に、自分たちが若手の頃に先輩たちから教えられた事を、今度は後輩たちへ引き継いでいく役目を担う。

◆フランス・デビスカップチームの取り組み

デビスカップチームは、キャプテンを筆頭にコーチ、フィジカルコーチ、フィジオ2人、整体師、ドクター、マネージャー、ストリンガーという体制で成り立っている。

試合に向けた調整

選手たちに関しては、1年中ツアーを回っているためにスケジュール調整が難しく、ほとんどの場合グランドスラムの翌週にデビスカップが行われる事もあり、選手の調整方法や体調管理が非常に重要な要素を占めてくる。移動による時差・気候の変化への対応、異なるコートサーフェイスに対する対応、体調のリカバリーなど様々な課題を約1週間で行わなければならない。前述の通りスケジュール調整が



2014年には準優勝を飾った

難しいので、例年ほとんどチームとして合宿を行うことはできない。準優勝を飾った2014年シーズンも、決勝戦の前にボルドーで10日間の合宿を行ったのみである。合宿はテニス、フィジカルトレーニング、リカバリーの3つのパートを柱に行われる。

デビスカップキャプテン、フェドカップキャプテンの決定方法

フランス代表チームの監督は、多くの場合男女とも選手主導で選ばれるというのが特徴的だ。まず選手が候補者を数名の中から絞り、最終的にはFFT会長と強化本部長が決定するスタイルをとってきた。前回のデビスカップキャプテンはこの方式で選出され、ルコント氏、クレメン氏、グロージャン氏、ピオリーニ氏の中から、最終的にクレメン氏が選ばれた。しかし、来シーズン2016年のキャプテンについては、FFT主導でヤニック・ノア氏に決定し、コーチにはピオリーニ氏が任命された。これは近年、デビスカップの優勝とグランドスラムチャンピオンの輩出という目標を達成できていない事に協会が危機感を抱いたのが大きな理由である。ただ、ノア氏のキャプテン就任は協会主導であるとはいえ、以前からトップ選手たちと密にコミュニケーションを取っており、選手たちからアドバイスを求められるような信頼関係にあるので、久々の現場復帰だが指導力・求心力に不安はない。

女子はA.マレーのコーチを務めているモレスモ氏を選手の希望を叶える形で実現させた。今年のフェドカップでもイタリアに勝利しベスト4に進出、成果を着実に出している。

代表チームの運営費

FFTはデビスカップ、フェドカップで収益を上げてはいけないう決まりになっている。収入は全て、経費とチーム・選手に還元することで収支のバランスをとる。キャプテンに分配額の決定権があり、試合数や勝利数などで分けていくことが多い。スタッフやキャプテン自身の報酬もキャプテンの裁量で分配される。勝てなければ配金がほとんどない年もある。

2013-2014シーズンの男子の例

収入) 580万ユーロ…チケット、放映権料、グッズ販売、広告収入、飲食等

支出) 320万ユーロ…会場レンタル費、遠征費、宿泊費、チーム経費

260万ユーロ…チーム報酬

2014年は準優勝を飾った年で、ホームゲームが4試合ありかなりの収入があった。早期敗退やアウエーでの試合が多いと収入が減る。

◆フランストップ女子選手の練習メニュー

フランステニス界は男子だけでなく、女子もトップ選手、有望選手を抱えている。また、FFTの強化は実際に実を結びつつあり、今年の2月には国別対抗戦フェドカップにおいて2013年の優勝チーム・イタリアを破るなど、成果も上がっている。その中でも、A.コルネ（19位・24歳）、C.ガルシア（37位・21歳）、K.ムラデノビッチ（67位・21歳）、P.パルモンティエ（80位・28歳）らは、CNEのフィジカルコー

チと連携してコンディションの強化や維持に取り組んでいる。(年齢、ランキングは2014年終了時)

私がCNEを訪れた際にも、近年のフランス女子の第一人者であるコルネ選手(世界ランキング最高11位)が、CNEを使った強化メニューに取り組んでいたもので、その模様を紹介したい。添付の表は、2014年12月第1週の月曜日からのトレーニングスケジュールで、2015シーズンに向けた準備期のものである。特徴的なのは、コートでの練習の前にトレーニングが組まれている日が2日あることである。男子育成の項でも書いたが、FFTの考え方として、体が疲れる前に追い込んだトレーニングをして、強度を高めるという指導が、ここでも徹底されている。また、このトレーニングにはFFTのフィジカルコーチが付き、トレーニング方法をチェックしながら取り組んでいた。ツアーをまわりながら精度の高いトレーニングを継続できるよう「トレーニング方法」自体のレクチャーを徹底、フィジカルコーチが帯同していなくても、電話やメールで連携を取れる体制を整えている。

PLANNING HEBDOMADAIRE DE ALIZÉ CORNET

SEMAINE 49 DU 1 AU 7 DÉC 2014

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17:00							
18:00		Entraînement tennis Technique	Renforcement musculaire Préparation physique Cardiorespiratoire	Entraînement tennis Technique	Renforcement musculaire Préparation physique Cardiorespiratoire		
19:00			Entraînement tennis Technique			Année 2015 Préparation	
20:00							
21:00							
22:00		Entraînement tennis Technique	Entraînement tennis Technique	Entraînement tennis Technique	Entraînement tennis Technique		
23:00							
00:00		Année 2015 Préparation	Année 2015 Préparation	Année 2015 Préparation	Année 2015 Préparation		
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							



フィジカルコーチの指導の下でトレーニング



鍛錬期でも実践的な練習を継続

5. フランスのコーチ育成カリキュラム

フランスでテニス指導者になる為には、コーチ資格を取ることが必須条件となっている。これは、ヨーロッパでは唯一のことで、それだけコーチの質も高くなっている。また、アシスタントコーチであっても75時間のコースを修了しなくてはならず、その資格で指導できるのはキッズテニスもしくはベテランの指導のみと限定されている。

◆コーチ育成カリキュラム

コーチ育成カリキュラムは、一般コーチカリキュラム(1200時間700時間のオンコートと座学講習と500時間のテニスクラブでの実地研修)と、上級のハイパフォーマンスコーチカリキュラム(450時間210時間のオンコートと座学講習と240時間のテニスクラブでの実地研修)の2種類に分かれている。

一般コーチ資格は、毎年300人程度が受講するが、その合格率は70～80%と厳し



いものとなっている。講義の内容がテニスのプレーに関する指導だけでなく、メンタル、メディカル、リハビリ、アンチドーピングなど多岐にわたり、それらの習得が必須であるからだ。

また、コーチ育成カリキュラムの受講自体に長期間を要するため、実地研修中は研修先のクラブから少額ではあるが給料が支給されるなど、合理的な仕組みも整備されている。

上級資格であるハイパフォーマンスコーチカリキュラムは2年に一度開講され、受講するためには現役時のランキングが2年連続国内50位以内、またはそれに準ずる戦績が必須になる。オンコート講習ではトッププロ選手やトップジュニア選手の育成強化指導法は勿論の事、5歳から8歳までのスポンジテニス (PLAY and STAY)、一般テニス愛好家、車椅子テニスの指導法など全てのカテゴリーの指導法講習や、フィジカルトレーニング法なども含まれている。また、座学講習も生理学、生物力学、解剖学など多岐に渡っている。そして、アカデミーコーチ、プライベートコーチどちらにも対応できるように、コミュニケーションスキル向上やFFTの方針の把握など、広範囲にわたって網羅された内容になっている。コミュニケーションスキルひとつを例にとっても、対選手、対選手の親、対クラブなど、多様な関係者に対する対応の習得を求められる。

この充実したコーチ育成カリキュラムが、指導者のレベルアップに繋がっているという事は、今回の研修中にフランス各地で接した指導者の方々が、皆テニスに対する熱い情熱と高い指導スキルを持っていた事からも実感できた。



オンコートでのコーチ研修



FFTで行われていた講義の様子

6. グランドスラム開催国のNTCの現状

グランドスラム大会を開催するオーストラリア、フランス、イギリス、アメリカの4カ国は「グランドスラムネーション」と呼ばれている。資金面や過去の実績などの面で世界をリードするこの国々は、常に次世代の覇権を握るべく様々な取り組みを続けている。

ここまで紹介してきたフランス以外の3カ国の取り組みを紹介したい。

◆オーストラリアの現状

ナショナルテニスセンター (NTC) 建設の効果

全豪オープンを主催するオーストラリアテニス協会は、2013年に自費でメルボルンに新しいNTCをオープンした。この施設にはインドア8面、レッドクレイ8面、ハードコート5面の計21面が揃っている。メルボルンのNTCがオープンする以前、80年代後半から近年までの強化はAIS (オーストラリア国立スポーツ研究所) に属してキャンベラで行っていた。しかし、全豪オープンの規模が拡大し、収益も大幅

に増加した事によりオーストラリアテニス協会独自の強化拠点を作ることができるようになった。協会の資金面での充実、テニス強化のみならず、ジュニア選手などの学業面のサポートにも繋がっている。

NTC完成以前から取り組んでいるジュニア強化システム充実の成果は確実に出ており、男子の若手キリオス、コキナキス、女子のパーティがその象徴である。

強化費の有効活用

オーストラリアでは、強化費を直接選手に渡すのではなく、コーチ、フィジカルコーチ、ダイエティシアン、スポーツサイコロジスト、栄養士、ドクターなど、選手育成に必要な人材などに資金を投入している。これはとても重要なことで約8年このシステムを活用している。また、NTC内にはワールドクラスのジムやリカバリーセンターが併設されているので、ワンスポット選手育成を行うことができるのが最大のメリットである。

男子ジュニアは15人、女子ジュニアは12人がNTCでトレーニングしており、L. ヒューイットをはじめとするトップ選手と同じ施設でトレーニングができるため、目標が設定しやすい環境下にある。1年を通して暖かい気候の中でトレーニングが行われており、1日4時間の練習とフィジカルトレーニング、トラックランニング又は、クイックネスムーブメントを行う。NTCにはフィジオセラピストが常駐し、スポーツサイコロジスト、ダイエティシアンも週1回、定期的に指導に訪れ、強化を支えている。

他にも、レジェンドコーチの活用やコーチ資格の充実、育成段階でのクレーコートへの順応など、現在世界の主流となりつつある様々な取り組みを行っている。

◆イギリスの現状

LTAパフォーマンスディレクターである、ボブ・ブレット氏（当時）にLTA内を案内して頂き話しをお聞きすることができた。ボブ・ブレット氏は、かつて松岡修造氏（最高ランキング46位）、ボリス・ベッカー氏らのコーチを務めベッカー氏を世界No.1まで押し上げた名コーチである。

総工費64,000,000ドル（約77億円）をかけて建設されたLTAナショナルトレーニングセンターは、オフィス、ミーティングルームに加え、インドアハードコート6面、ハードコート6面、クレーコート6



NTCは全豪オープンの会場の近くにある



1年中アウトドアコートでも練習が可能



ブレット氏とイギリスのジュニア選手



面（内2面が屋根付き）、グラスコート4面、計22面を所有する。インドアハードコートの1面には、グランドスラム大会などでも使われているホークアイシステム付きのコートがあり、選手のポジショニング、ボールの軌道・スピード・回転数、ショットプレイメントなど様々な要素を知り得ることができるシステムを持っている。他にもトレーニングジムが用途別に3室、分析室、トレーナーズルーム、アイスバス、ドクターズルームがあり、インドアコートには宿泊施設も隣接している。中でも、注目したいのは分析室だ。ホークアイシステム付きコートで収集した選手のデータを解析し、プレースタイルにあったコーチングや、コートサーフェイスの違いによる選手のポジショニングの違いなどを瞬時に見ることができる。もちろん、他国の有力選手達の膨大なデータも蓄積されていて、必要な時にはいつでも見ることができる。イギリス男子のエースA.マレーはホークアイのデータを購入し、自身のテニスのスキルアップに最大限生かしているとのことだ。

また、ダブルス指導で実績のあるルイ・カイエ氏を招聘してダブルス強化に取り組んだり、A.マレーより若い世代のシングルスプレーヤー育成にも力を注いでいた。

しかし、2015年7月末にボブ・ブレット氏はLTAを離れ、新たに、元英国自転車連盟、UKスポーツパフォーマンスディレクターのPeter Keen氏がLTAパフォーマンスディレクターに就任した。LTAはまた新たな変革期を迎える可能性あり、今後の動向に注目していきたい。

◆アメリカの現状

USTAの施設運営所属の田中幸子さん、プレイヤーズデベロップメント所属の大地智さんに、アメリカテニス協会の最近の動きについてお伺いすることができた。

アメリカにはニューヨークのフラッシングメドウ、ロサンゼルスのカートソン、フロリダのボカラトンと、3ヶ所にNTCがある。その中で、フロリダが育成の中心となっている。そのフロリダのNTCは現在のボカラトンからレイク・ノナという新興住宅地に移転を予定しており、108面のコートを擁するという壮大な規模の施設が2016年末に完成する。この108面の内、選手育成強化で使用できるのはハードコート8面、レッドクレイコート8面、インドアハードコート8面の計24面で、この施設はHOAT（ホーム・オブ・アメリカン・テニス）と名付けられ、低迷するアメリカテニスの起爆剤となる事が期待されている。

現在ボカラトンでは、男女15歳（ITFジュニアトーナメントレベル）～18歳のトッ



分析室には多くのパソコンが並んでいた



広大な敷地に充実した施設が広がる



プジュニア（フューチャーズ、チャレンジャー、ATPツアーレベル）が合宿生活を行っている。基本目標は、男子は「ATP100位以内」、女子も「WTA100位以内」に設定されている。

Pathway steady

10～15年前のトップ選手がどのようにランキングを上げていったかをリサーチし、年齢とランキングの推移をデータ化し、今のジュニア強化に役立てている。世界の100位以内の選手年齢は上がっているが、初めてATPやWTAのポイントを取る年齢、250位以内、100位以内に入る年齢はさほど変わっていない。ただ、そこからランキングを上げていくことが難しくなっており、以前より時間がかかっているのが現状だ。

USTAでは、大学での強化も視野に入れているため100位以内に入る年齢を目標には入っていない。実際に男子のNo.1イズナー（ジョージア大卒）や、ジョンソン（南カリフォルニア大卒）が大学出身者としてアメリカテニスを牽引していることから、アメリカにおいては大学テニス強化の一端を担っている。大学卒業後12ヶ月～18ヶ月で200位以内に入り、100位を射程圏内するというのを目標にしている。

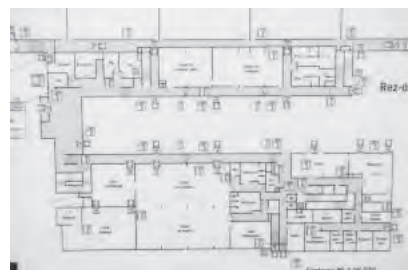
2015年11月に、元世界No.1で、A.マレーをグランドスラムチャンピオンに導いたI.レンドル氏が、USTAとコーチ契約を交わした。年間50日の契約で15,6歳の男子ジュニア6人の強化にあたることになった。若手に対してどのような指導が行われるのか、今後注目していきたい。

7. フランス新ナショナルトレーニングセンターの機能と狙い

フランスの育成システムは、近年男子ツアーにおいては世界のトップ20に4、5人の選手を送り込み、女子でもピアース、モレスモ、バルトリなどグランドスラム優勝者を出すなど世界的に見れば大きな成功を収めている。一方で、男子では1983年にフレンチオープンで優勝を飾ったヤニック・ノア以来のグランドスラム優勝、女子も世界No.1の輩出といった、更なる高みを目指すために、日々新たな取り組みをしている。その大きな柱となるのが2015年10月から順次オープンした新ナショナルテニスセンターだ。建設費およそ2,500万ユーロ（約35億円）をかけて、最新テクノロジーを集めた施設となっている。まだ稼働していない部分もあるが、私もB.ペストレ氏と共に、最新鋭の設備が揃う施設内を視察させてもらった。

◆5つのエリア

10月12日から部分的にスタートした新しいナショナルテニスセンター（CNE）は、5つのエリアに分類される。1. テニスコートエリア 2. フィジカルトレーニングエリア 3. リカバリー・メディカルエリア 4. 居住エリア 5. オフィスエリアである。



施設内の見取り図の一部

◆各エリアの詳細

1. テニスコートエリア

インドアハードコート6面、アウトドアハードコート4面があり、その他に選手のボールのスピード、軌道や深さ、スピン量、角度やバウンドの高さ、また選手のポジションニング、走行距離や守備範囲などが分析できるテクノロジーコートが1面設けられた。このコートにはPLAYSIGHT(イスラエル製)を設置し、隣接する分析室で素早く対応できるような設計になっている。

フランストップ選手達のデータをファイリングしたりして、いつでもデータを見られる様に運用していく予定である。また、各国のトップ選手(ジョコビッチ、フェデラー、ナダル、S.ウィリアムズ等)の分析データも今後入手し有効活用する予定だ。このコートでは練習中の映像も録画でき、様々な角度から見る事ができる。視覚からアプローチすることで分かりやすくなり、技術向上のスピードアップに一役買っている。



テクノロジーコートの横にはデータを見られる端末が



練習中にすぐに自分のデータを確認できる

2. フィジカルトレーニングエリア

IHCNEの5倍程のスペースがあり、ストレッチルーム、ウォーミングアップエリア、筋力トレーニングエリア、心肺機能向上エリア、そして低酸素トレーニングルームと用途別に分かれている。低酸素トレーニングルームでは、様々な高度相当の酸素濃度を設定でき、トレーニング時には通常高度3,000メートルと同じレベルに設定されている。低酸素トレーニングルームでのトレーニングでは特に2点に注力している。心肺機能向上トレーニングでは、バイクやランニングマシンを用いて、体力テストによって導き出されたデータを元に負荷を調整し8分~10分継続的に運動を行い、レストを2~3分取りそれを3セット行う。スピード向上を目的としたトレーニングでは、ダッシュ、バイクとテニスラケットを使ってのフットワークドリルの3つのパターンに分け、それぞれ7秒運動し、23秒レストを取りそれを5セット繰り返す。1セットが、実際のテニスのラリー時間に近いトレーニング時間となっている。



質量ともに素晴らしいトレーニング施設

3. リカバリー・メディカルエリア

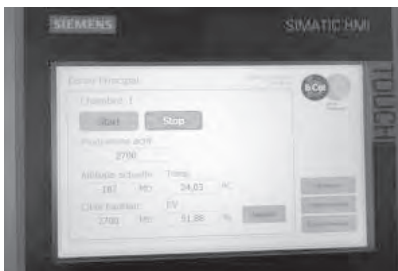
リカバリールームには、5人いるフィジオのうちの1人か2人が常駐し、選手のケアを行っている。3室のケアルームとリハビリトレーニングルーム、リハビリプー



低酸素トレーニングルーム



壁に取り付けられた高度設定の
パネル



高度・温度・湿度を一括で調整



超低温リカバリールーム



ル、コールドバス（8℃設定）、ホットバス、サウナとハمام（室温は高くないが湿度が高い）が設置してあり施設内には、マッサージベッド、ストレッチマシンも設置されている。

とても興味深かったのは超低温リカバリールームだ。-60℃と-110℃の部屋に分かれており、-60℃の部屋に45秒入ったあとに-110℃の部屋に3分入るシステムになっており、リカバリー時間を飛躍的に短縮することができる効果がある。細胞の活性化、回復スピード、効率の良さ、質の高さはアイスバス使用時とは比べ物にならないほど。このリカバリールームは、時差調整にも効果を発揮する。遠征の多い選手にとっては心強い味方になっていくだろう。

メディカルルームには2名のドクターがおり交代制で診察、診断を行う。すぐ隣に居住区があるのでアクセスしやすく、とても合理的な設計になっている。

4. 住居エリア

個室（1名用）と大部屋（4人まで可能）があり、合宿等にも対応できるようになっている。CNE所属選手は3ヶ月毎に1,100ユーロ（約15万円）。年間で合計4,400ユーロ（約62万円）を支払う。それ以外はFFTが全て負担する。（遠征費、コーチ、フィジカルトレーニング、ケア、食事等）



4人部屋は二段ベッドが2台並ぶ

5. オフィスエリア

ミーティング、研修などに使える大小のオフィスやミーティングルームが並んでいる。

以上が新しいナショナルテニスセンターの施設で、FFTとしてはこのほかに、ローランギャロス内の設備投資も行っている。2019年にはセンターコートにルーフが付き、新しいNo.1コートも完成する予定で、それらには約3,500万ユーロ（約40億円）が投じられている。

（4）研修成果の活用計画

◆コーチ育成の重要性

現在世界トップクラスと言われているFFTの育成強化システムを現場で長期的に視察することができ、非常に有意義な研修となった。

フランスの強みであるコーチ育成カリキュラムのお蔭で、質の高いコーチが多数育っていた。そして、彼らを核として組織されているからこそ、選手の育成が効率よく進んでいる。継続的な選手育成には、計画的なコーチ育成が重要であることを痛感させられた。

素晴らしい施設や設備はもちろん重要だが、FFTの最も大事な財産は人材であることがよく分かった。日本でもそういう指導者育成と選手育成を同時に進めていくことの必要性を強く感じた。

◆FFTとの関係強化に努める

今回の研修を経て思ったのは、FFTと提携できれば多くのことを日本テニス界にもたらすことができるのではないかという思いだ。実際に、FFTは日本との提携に意欲的で、新しいCNEの使用、ローランギャロスでのクレートコート使用などを提案。FFTを日本のヨーロッパの拠点にすることによるメリットは計り知れない。

（5）今後派遣される研修員が留意すべき事項等

研修期間中にも帰国後にも感じたのは「安全面を徹底」ということだ。パリ滞在中にテロが1度起き、帰国直後にも大規模なテロが起きている。幸いにも私自身に被害はなかったが、非常に悲しい気持ちを抱いた。犠牲になった方々にはお悔やみを申し上げたい。そして、1日も早い正常化を強く願っている。

V. 最後に

帰国後に、フェドカップ日本チームの監督を務めさせていただくことになった。この研修で学んだことや欧州滞在中のICCEグローバルコーチカンファレンスで学んだ事などを活かして、より良いチーム環境を作っていけるよう努力していきたい。

コーチカンファレンスで聞いた、元イギリス・スポーツ理事のキャンベル氏の「never stop learning」という言葉には感銘を受けた。これからも常に努力を続け、自分のミッションである日本テニスの強化育成の為に邁進したい。

そして、今回の研修の為に世話になったJOCや日本テニス協会、各地でお世話になったすべての方々に感謝し、成果を上げることで恩返しをしたいと思う。

研修員報告〈体操／体操競技 大島 杏子〉



平成26年度・短期派遣（体操／体操競技）



I. 研修題目

- ・ジュニア期の指導方法の研修。
- ・世界で通用する選手を作るための指導・育成方法の研修。

II. 研修期間

平成26年10月12日～平成27年10月11日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

Elevate Gymnastics Academy

(2) 受け入れ関係者

- ・Debbie Rodriguez氏（クラブオーナー兼女子ヘッドコーチ）
- ・Mas Watanabe氏
- ・Ian Shulkin氏

(3) 研修日程

①通常研修

Elevate Gymnastics AcademyにおいてDebbie Rodriguezコーチの下でダンス系要素の指導方法を学び、Mas Watanabeコーチの下で技術指導方法を学ぶ。また、選手指導のお手伝いをさせてもらうのと同時に、試合では帯同コーチとして選手たちと一緒に試合を回り、試合の雰囲気を感じる。

②特別研修

全米選手権等の試合の視察をすることで、今の世界のトップレベルを見て感じるのと同時に、今後女子体操競技が更に強くなり世界でメダルを獲るためには何が必要なかを調査する。

- ・12月12日

Sacramento State Gymnastsによる公開試技会 視察

- ・1月9日～10日

Golden State Classic (Level 7～10) 帯同

- ・3月6日～7日

2015 Elevate Gym Fest (Level 7～10) 帯同

- ・4月11日

State Championships (Level 7, 8) 帯同

・ 8月13日～16日

2015 P&G Gymnastics Championship（全米選手権） 視察

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ①研修動機
- ②アメリカ体操界と日本体操界の違いについて
 - 1) Level分け選手強化システム
 - 2) クラブ間の移籍
 - 3) 体操人気
 - 4) 選手の食生活（食事制限）
- ③研修先 Elevate Gymnastics Academy について
 - 1) 練習時間（通常練習・サマートレーニング）
 - 2) 練習環境
 - 3) 試合スケジュール（Level 6～10）
 - 4) 練習体制の違い
 - 5) コーチミーティング
- ④帯同・視察した試合、イベント
 - 1) 2015 Elevate Gym Fest（Level 7～10） 帯同
 - 2) 2015 P&G Gymnastics Championship（全米選手権） 視察
 - 3) Invites you to the Team Banquet（試合報告） 研修先イベント
 - 4) 2015 Summer Olympic（発表会） 研修先イベント

(2) 研修方法

Elevate Gymnastics Academy にて、現地のコーチと共にジュニア・シニア選手の指導を行いつつ、時々一歩引いたところから現地コーチたちの指導法を研修する。主にElevate Gymnastics Academy の一番上の班の選手たち（Level 7～10）の指導を行い、クラブの帯同コーチとして試合について行く。8月中旬より一つ下の班の選手たち（Level 6～7）の指導も行う。研修先のクラブの事情によりホームステイが出来なかったため、研修中はアパートで暮らし、車でクラブまで通う。また、ビザの関係上、そして英語の語学向上指導を受けるため、語学学校へも通う。

(3) 研修報告

①研修動機

私がアメリカでの研修を希望したことにはいくつか理由がある。まず、選手の頃（北京オリンピック後）より引退後はアメリカへ行き、強さの秘訣はもとより、幼少期にどのような練習をしてきているのかについて、とても興味があった。また、引退後すぐに、今回の研修先であるElevate Gymnastics Academy（当時Byers Gymnastics Center Elk Grove）にて1ヶ月半コーチングをさせていただいた経験もあり、更に学びたいと感じたことが研修動機の1つ目の理由である。



研修先のクラブ Elevate Gymnastics Academy

次に、2008年の北京オリンピック以降、日本女子体操も8強の常連となりつつある。しかし、4強ないしメダルを獲得出来るようになるためには、まだまだ大きな差があるのも事実である。その差をいかにして縮められるかのヒントを、2012年のロンドンオリンピック団体・個人総合優勝国であるアメリカで学びたいと感じたことが研修動機の2つ目の理由である。

そして、3つ目で今回の研修の一番の強い動機として、現在のアメリカ女子ナショナルチームの跳馬の指導者であるMas Watanabe氏の下、基礎からの技術指導を学びたいと思い、今回の研修先を希望した。また選手時代、Mas Watanabe氏の指導を受けたことがあったことも、今回の研修先を希望したもう一つの理由である。

②アメリカ体操界と日本体操界の違いについて

アメリカ体操界と日本体操界において大きな違いといえば、細かくLevelが分けられていて、6歳から試合に出られることではないだろうか。アメリカではLevel 1から10までのLevel (JO = Junior Olympicルール) で試合が出来るのに対して、日本ではAクラス・Bクラス・Cクラス (JOルール) の3つのLevelと、とても少ない。

Level 1から10のルールはアメリカ独自のJOルールであり、Level 1から5までは規定演技、Level 6から10は自由演技になっている。また各Level間に大きな差がないため、選手は無理なく次のLevelに進んでいけるようになっている。ただ、Level 8から9、Level 9から10は特別要求が厳しくなるため、中にはLevel 8で止まってしまう選手や、2シーズン同じレベルで試合に出場することになってしまう選手もいるのも事実である。しかし、こうして細かくLevelを分けるのは、体操人口の多いための対応であるのだろうと私は思う。



1) Level分け選手強化システム

Level 1 から 5 までは規定演技を行い、Level 6 から 10 は自由演技を行うということを前述したが、私自身、今回の研修では Level 6 から 10 までの選手たちの指導兼研修をしていたため、このことについて明記したいと思う。

Level 6 から 10 の大まかなルールや、主な演技内容・特別要求は表 1 で示す。

表にも示しているように、Level が上がるごとに特別要求が難しくなっている。JO ルールのため、10.00 満点からの採点にはなっている。Level 6 から 8 までは、演技のスタートバリューが 10.00 満点からになっていて、特別要求が満たされていれば常に 10.00 満点から採点される。しかし Level 9、10 のスタートバリューは 9.7、9.5 と、それぞれ 0.30 と 0.50 の組み合わせボーナスを取り入れなくてはならない。特別要求と組み合わせボーナスが満たされて、初めて 10.00 満点から採点をされるルールになっている（アテネオリンピックまでは国際大会もこの採点方法が適応されていた。しかしオリンピック後のルール変更に伴い、2006 年の世界選手権より今のルールに変更になっている）。JO ルールを 10.00 満点の採点法にすることにより、難易度の高い技に重点を置いた演技を実施するのではなく、美しく正確な演技を実施することに重点が置かれるようになる。実際、試合を行っていても、無理をして難易度の高い技を行っている選手は多くなかった。しかし、Elite を目指している選手やクラブは、無理をしてでも難易度の高い技を演技構成に組み入れてきていた。FIG ルールと分けて JO ルールが作られていることも、体操人口の多さに繋がっているのではないだろうか。

2) クラブ間の移籍

日本体操界ではクラブ間の移籍は大きな問題があり、移籍後 1 年間は競技会に出場出来ない等の決まりがある。それに対して、アメリカではクラブ間の移籍は大きな問題ではなく、頻繁に行われている。アメリカ人の考えとして、“自分の求める指導力のあるコーチの下へ行き、指導を受けることが当たり前” という考えがあるようで、クラブ間の移籍は当たり前のように行われているようだった。実際、私の研修中にも選手の移動があった。また、帰国直前にもクラブの移籍を考えている選手が、何日間か体験で練習に来ていたほどである。

日本にも、クラブ間の移籍がそれほど大きな問題ではないため、自分の求める指導力のあるコーチがいるクラブへ移籍し、すぐに競技会に出場することが出来る競技も幾つかあるようである。しかし、体操競技の場合、大学進学や親の転勤等、円満に辞めない限り、後々難しい問題が出てきてしまうことも少なくない。例えば、元のクラブの責任者からサインをもらうことが出来ず、1 年間競技会に出られなくなってしまふ等である。これは選手を取り巻く環境に問題があり、難しいようである。しかし、こうした問題を少しずつでも解決し、体操界全体で協力していかなければ、日本女子体操が世界でメダルを獲れるようになるには難しいように私は思う。まずは、選手を取り巻く環境から少しずつでも変えていくべきであると、私は考える。

表1 Level 6～10 ルールまたは主な演技内容と特別要求

	Level 6	Level 7	Level 8	Level 9	Level 10
A = 0.10 B = 0.20 C = 0.30	5A、1B	5A、2B	4A、4B	3A、4B、1C	3A、3B、2C
Start Value Bonus	10.0 ボーナス無し	10.0 ボーナス無し	10.0 ボーナス無し	9.70 組み合わせボーナス 0.30	9.50 組み合わせボーナス 0.50
	A難度とB難度のみ 段違い平行棒のみ 1C バー間の空中局面の移動技は禁止 その他のC、D、E難度以上も禁止	A難度とB難度のみ 段違い平行棒→振り上げ倒立1/2ひねり、ホント倒立、シュタルダー倒立、ふっと倒立等 は可能 その他のC、D、E難度以上も禁止	A難度とB難度のみ 段違い平行棒→振り上げ倒立1/2ひねり、ホント倒立、シュタルダー倒立、ふっと倒立等 は可能 平均台・ゆか →ダンス系要素のみC難度は可能 その他のC、D、E難度以上も禁止	A、B、C難度のみ 段違い平行棒→1回ひねり系、1つのDまたはE難度は可能 平均台・ゆか →ダンス系要素のみDまたはE難度は可能	制限なし
跳馬	転回跳び (10.0)	転回跳び (10.0)	主な演技内容 屈身ツカハラ跳び等	主な演技内容 ユルチェンコ～屈身跳び等	主な演技内容 ユルチェンコ伸身、半分ひねり、1回ひねり、1回半ひねり、転回前宙等
段違い 平行棒	特別要求 1. 振り上げ ※最低水平まで 2. バー移動 3. グループ3、6、7から1つ 4. 終末技 ※最低A難度	特別要求 1. 振り上げ ※最低45°以上 2・3. 2つのバーに近い回転系の技 ・B難度 ・グループ3、6、7から 4. 宙返りの下り技 ※最低A難度	特別要求 1. バー移動 ※最低1回 2・3. 2つのB難度・空中局面を伴う技 ・グループ3、6、7から 4. 宙返りの下り技 ※最低A難度	特別要求 1. バー移動 ※最低2回 2. B難度以上の空中局面を伴う技 3. C難度以上のもう一つの空中局面を伴う技 4. 宙返りの下り技 ※最低B難度	特別要求 1. 空中局面を伴う技 2. B難度以上のもう一つの空中局面を伴う技 3. C難度以上のひねり系の技 4. 宙返り下り技 ※C難度以上
平均台	特別要求 1. 1つのアクロバットグループ5、6、7から 2. 180°のリープまたはジャンプ 3. 360°ターン 4. A難度以上の終末技 制限時間：1分15秒	特別要求 1a. アクロバットシリーズ 空中局面を伴わないAまたはB難度 1b. 空中局面の技 2. 180°のリープまたはジャンプ 3. 360°ターン 4. A難度以上の終末技 制限時間：1分20秒	特別要求 1. 1つの空中局面を伴う技を含む2つのアクロバットシリーズ 2. 180°のリープまたはジャンプ 3. 360°ターン 4. B難度以上の終末技 制限時間：1分30秒	特別要求 1. 2つの空中局面を伴うアクロバットシリーズ 2. 180°のリープまたはジャンプ 3. 360°ターン 4. B難度以上の終末技 制限時間：1分30秒	特別要求 1. C難度以上の技を一つは含む2つの空中局面を伴うアクロバットシリーズ 2. 180°のリープまたはジャンプ 3. 360°ターン 4. BまたはC難度以上の終末技 制限時間：1分30秒
ゆか	特別要求 1. 1つのアクロバットシリーズ 2. 1つの宙返り（前方/後方/側方） 3. 2つの異なるリープ 4. 360°以上のターン 制限時間：1分15秒	特別要求 1. 1つのアクロバットシリーズ 2. 空中局面を伴う2つ以上の前方系アクロバットシリーズ 3. 2つの異なるリープ 4. 360°以上のターン 制限時間：1分30秒	特別要求 1. 2つの空中局面を伴う1つのアクロバットシリーズ 2. 3つの異なる宙返り 3. 2つの異なるリープ 4. A難度以上の宙返りの終末技 制限時間：1分30秒	特別要求 1. 2つの空中局面を伴う1つのアクロバットシリーズ 2. 3つの異なる宙返り 3. 2つの異なるリープ 4. B難度以上の宙返りの終末技 制限時間：1分30秒	特別要求 1. 2つの空中局面を伴う1つのアクロバットシリーズ 2. 3つの異なる宙返り 3. 2つの異なるリープ 4. C難度以上の宙返りの終末技 制限時間：1分30秒



3) 体操人気

近年、男子体操の活躍があり、体操も徐々に人気のスポーツになりつつある。しかし、海外では体操は人気のあるスポーツの一つであり、中でも男子よりも女子の方が大変人気がある。以前から、アメリカの体操人気は非常に高いとは聞いていたことがあり、試合を生でテレビ中継を行う程度だと思っていた。しかし、実際アメリカで1年間生活をしてみてわかったのだが、試合のテレビの再放送がされていた。また、全米選手権の試合会場の周りは体操一色になり、空港にも大きな文字で大会（全米選手権）の宣伝がされていた。更には、会場の外では人気アイドルコンサートの出待ちかと思うほどの体操ファンが、選手たちの出待ちをしていた。こうした背景から、アメリカでいかに体操が人気のスポーツかを知ることが出来た。

4) 選手の食生活（食事制限）

一年間アメリカの体操クラブで研修をして、日本との一番大きな違いは体重管理ではないだろうかと思った。日本の体操クラブは、毎日の練習前と練習後に体重を量っている。少しでも設定体重を超えてしまうと、ランニングをして体重を落とす場合もある。また、食事を取る前から設定体重を超えてしまっている場合は、食事を取らずに練習を行うという傾向もある。実際、私自身も選手時代の体重管理にはとても気を遣っていた。高校時代、食事は1日一食で、練習前には2時間近くランニングをして体重を落としてから練習をしていたこともあった。その生活は中学二年生（14歳）の頃から26歳で引退をするまでの12年間続いた。もちろん月経は不規則で、ほぼこない（無月経）ことの方が多かった。そういう生活を続けてきていたため、選手時代には疲労骨折も何度か経験した。日本の女子選手の体重管理は、世界的にも厳しい方ではないだろうか。“食事制限をして体重をキープしたところで、いくら質の良い練習をしても、質の良い筋肉はつくのだろうか”、“この食生活をしていて、筋肉だらけのこのアメリカ選手たちに太刀打ち出来る日が来るのだろうか”、と私はアメリカの選手たちを見ていて強く疑問に思った。

アメリカの選手たちは練習中、当たり前のようにフルーツやクッキー等を食べながら練習をしている。水分もよく摂っているため、新陳代謝も非常に良い。近年、日本女子アスリートの食生活（食事制限）や月経不順、疲労骨折という話題をよく耳にするが、思い返してみると、アメリカではこの言葉は一切聞かれなかった。というのも、きちんと食事を取り練習をすることが出来ているため、こうした問題が大きくは出てこないようであった。練習のやりすぎによる疲労骨折等はあるが、無月経あるいは月経不順による疲労骨折という話も聞くことはなかった。もちろんアメリカ人選手と日本人選手の体の作りや、練習は違うので一概には言えない。しかし、今後日本女子体操が世界でメダルを獲れるようになるためには練習体制・内容の変更はもちろん、こうした食生活（食事制限）から直していかなければいけないだろうと、今回の研修で強く感じた。練習も大切だが、練習の量を増やしても怪我をしない体作りが最も大切であると思う。そのためにはまず、バランスと量を考え、毎日3食きちんと食事を取ることから始める必要があると、私は考える。



③研修先 Elevate Gymnastics Academy について

研修先のElevate Gymnastics Academyは、選手時代からお世話になっていたクラブでもある。今回、私が研修する以前にも、何名かの日本人コーチが研修に来ていたようで、クラブが快く私の研修を引き受けてくれた。

私が研修を始める1ヶ月半程前、以前オーナーであったByers氏が高齢のためリタイアし、当時女子のヘッドコーチであったEli Rodriguez氏がオーナー兼女子ヘッドコーチとなった。それに伴い、クラブ名もByers Gymnastics Center Elk GroveからElevate Gymnastics Academyに改名され、大切な1年目のシーズンに研修をさせてもらうことが出来た。しかし1年目のシーズンといってもオーナーとクラブ名が変更になったただけであったため、プログラム自体はきちんと確立されていた。だが、私が研修を始めて約2ヶ月後、オーナー兼女子ヘッドコーチであったEli氏が、自身の都合によりクラブを辞めることになってしまった。その後、Debbie Rodriguez氏がオーナー兼女子ヘッドコーチに就任し、無事1年目のシーズンを迎えることが出来た。

Elevate Gymnastics AcademyにはMas Watanabe（渡辺 雅幸）氏という、アメリカナショナルチームのコーチングスタッフで、跳馬専門のコーチが所属している。Mas Watanabe氏は日本体育大学の出身で、日本でも男子ナショナルチームのコーチングスタッフの経験もある。その後、アメリカへ渡り、今のアメリカの男子のプログラムである基礎を築いてきた。その教え子で有名なのは、Paul Hamm選手である。Paul Hamm選手といえばアテネオリンピックの個人総合のチャンピオンで、団体・種目別 鉄棒でも銀メダルを獲っている選手である。Paul Hamm選手がジュニアの頃、Mas Watanabe氏が基礎を教えていたという実績もある。もちろん男子だけではない。Mas Watanabe氏がアメリカ女子ナショナルチームのコーチングスタッフの跳馬専門コーチになってから、ぐんとアメリカチームの跳馬が強くなっていった。今や女子ナショナルチームのコーチングスタッフには欠かせないコーチとなっている。そのコーチの下で1年間研修をしてきた。

1) 練習時間（通常練習・サマートレーニング）

以前、個人的に渡米した時には、ジュニアエリート（ジュニアナショナル）候補選手が何名か在籍していた。そのため、クラブ全体もジュニアエリート候補選手たちに力を入れ、特別にプログラムも組まれていた。ジュニアエリート候補選手たちは学校へは通わず、ホームスクールで勉強をしていた。そのため練習に多くの時間を費やすことが出来、午前中は朝8時から12時半、午後は15時半から18時半の2回練習を行っていた。しかし、怪我や移籍等でジュニアエリート候補選手たちがいなくなってしまい、私が研修を始めた頃はクラブ全体的に覇気がなくなってしまっていた。中には、体操の練習ではなく、遊びに来ているように見える選手も何名かいた。ジュニアエリート候補選手がいなくなってしまったからは、練習も学校終了後の16時から行われていた。

私の研修先であったカリフォルニア州サクラメントは6月から9月中旬まで、日中が非常に暑い。そのため暑い時間を避けるためと練習の効率を図るため、夏休み

期間中（6月中旬～8月中旬。実施期間：6月15日～8月2日）は、朝8時半から13時半までの時間帯で練習を行っていた。

練習時間と種目の詳細は表2で示す。

表2 練習時間と種目（通常）

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
Level 6・7 (Younger age)	OFF	16:00-20:30	16:00-20:30	16:00-19:30	16:00-20:30	16:00-20:30	9:00-12:00
		16:00-16:30	16:00-16:30	16:00-16:30	16:00-16:30	16:00-16:30	9:00-9:30
		W-UP	W-UP	レッスン	W-UP	W-UP	レッスン
		16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:15	16:30-17:30	16:30-17:30	9:30-12:00
		ゆか	跳馬	跳馬	ゆか	跳馬	Open
		17:30-18:30	17:30-18:30	17:15-18:00	17:30-18:30	17:30-18:30	
		平均台	平行棒	平行棒	平均台	平均台	
Level 7～10 (Older age)	OFF	16:00-20:30	16:00-20:30	16:00-19:30	16:00-20:30	16:00-20:30	9:00-12:00
		16:00-16:30	16:00-16:30	16:00-16:30	16:00-16:30	16:00-16:30	9:00-9:30
		W-UP	W-UP	レッスン	W-UP	W-UP	レッスン
		16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:15	16:30-17:30	16:30-17:30	9:30-12:00
		跳馬	ゆか	跳馬	跳馬	ゆか	Open
		17:30-18:30	17:30-18:30	17:15-18:00	17:30-18:30	17:30-18:30	
		平行棒	平均台	平行棒	平行棒	平均台	
Level 8～10	OFF	8:30-13:30	8:30-13:30	8:30-12:30	8:30-13:30	8:30-13:30	OFF
		8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	
		W-UP	W-UP	W-UP	W-UP	W-UP	
		9:00-9:30	9:00-9:30	9:00-9:30	9:00-9:30	9:00-9:30	
		タントラ	ミニトラ	ミニトラ	ミニトラ	タントラ	
		9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-12:30	9:30-10:30	9:30-10:30	
		跳馬	ゆか	Open	ゆか	跳馬	
Level 8～10	OFF	10:30-11:45	10:30-11:45		10:30-11:45	10:30-11:45	
		平行棒	平行棒		平行棒	平行棒	
		11:45-13:00	11:45-13:00		11:45-13:00	11:45-13:00	
		平均台	平均台		平均台	平均台	
		13:00-13:30	13:00-13:30		13:00-13:30	13:00-13:30	
		Training	Training		Training	Training	

表2 練習時間と種目（サマートレーニング）

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
Level 8～10	OFF	8:30-13:30	8:30-13:30	8:30-12:30	8:30-13:30	8:30-13:30	OFF
		8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	
		W-UP	W-UP	W-UP	W-UP	W-UP	
		9:00-9:30	9:00-9:30	9:00-9:30	9:00-9:30	9:00-9:30	
		タントラ	ミニトラ	ミニトラ	ミニトラ	タントラ	
		9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-12:30	9:30-10:30	9:30-10:30	
		跳馬	ゆか	Open	ゆか	跳馬	
Level 8～10	OFF	10:30-11:45	10:30-11:45		10:30-11:45	10:30-11:45	
		平行棒	平行棒		平行棒	平行棒	
		11:45-13:00	11:45-13:00		11:45-13:00	11:45-13:00	
		平均台	平均台		平均台	平均台	
		13:00-13:30	13:00-13:30		13:00-13:30	13:00-13:30	
		Training	Training		Training	Training	

2) 練習環境

研修先のElevate Gymnastics AcademyのTeam（選手）コーチは、女子担当コーチが12名、男子担当コーチが8名と、比較的コーチの人数は多い方なのかもしれない。しかし、圧倒的に選手の数が多く、“コーチの人数が足りない”のが現状であった。また、Team（選手）のコーチとRecreation（一般）コーチが分けられていて、Level毎にコーチも決まっていた。但し、人数の多いLevelは同じLevel内であっても年齢は関係なく、能力や個人のレベルによってA・Bと分けられていた。

クラブは、Recreationは朝9時半から、Teamは15時半から練習が行われてお



Debbie氏による平均台のレッスン



Mas Watanabe氏によるゆかの指導



指導していた選手たちと一緒に



Debbie氏(左)とIan氏(右)と一緒に

り、選手や会員が次々に入れ替わり、使用されていた。しかし、12時半から15時半まではSac State (California State University, Sacramento) の選手たちが練習を行った。アメリカでは、大学のルールにより、大学のチームが練習している時は、大学進学前の子どもと一緒に練習することが許されていない。そのため、その時間帯はSac Stateの選手たちだけで使用されていた。

比較的女子の器具の数が多く設置されていたが、ピットに女子の単バー・男子のつり輪と鉄棒が同じところに設置されていたため、選手は自分たちでセットをして使用をしていた。

男女の練習環境の詳細は表3で示す。

2) 試合スケジュール (Level 6～10)

アメリカは州ごとに試合シーズンが異なり、私が研修していたElevate Gymnastics AcademyはLevel 6～10 (自由演技) の選手の試合シーズンは1月から5月、Level 1から5 (規定演技) の選手の試合シーズンは8月から10月と試合シーズンが分かれていた。Elite (ナショナル) の選手たちは全ての州において、7月からが試合シーズンのようなが、Elevate Gymnastics AcademyはEliteの選手が





クラブ内練習場
手前Recreation、奥Teamの練習場所



Mas Watanabe氏と選手たち
来シーズンに向けての練習内容に関するミーティング

表3 女子の練習環境 (器具数)

跳馬	段違い平行棒	平均台	ゆか	その他
男女共用 ピット用 1台 陸用 1台	ピット用 1台 陸用 5台 単バーピット 1台 単バー陸 1台 男女共用 パイプ 1台 補助練習用バー 1台	高台 8本 (うち終末技まで出来る高台は4本) 中台 2本 低台 3本	男女共用 フロアー 2面 タンブリング 1本	男女共用 トランポリン 1台 タントラ 2本 ミニトラ 4台

表3 男子の練習環境 (器具数)

ゆか	あん馬	つり輪	跳馬	平行棒	鉄棒	その他
男女共用 フロアー 2面 タンブリング 1本	あん馬 2台 あん馬(下) 1台 円盤 3台	ピット用 1台 陸用 2台	男女共用 ピット用 1台 陸用 1台	ピット用 1台 陸用 1台 補助練習用 2台	ピット用 1台 陸用 1台 男女共用 パイプ 1台 補助練習用バー 1台	男女共用 トランポリン 1台 タントラ 2本 ミニトラ 4台

いなかったため、クラブ自体の試合シーズンは2つに分かれていた。

Elevate Gymnastics Academy、Level 6 から10の試合スケジュールは表4で示す。

4) 練習体制の違い

日本ではいまだに毎日練習しているクラブも少なくない。しかしアメリカは、最低でも週に一度は休みの日があり、選手もコーチもリフレッシュすることが出来る。また、選手もコーチも夏休み休暇を取って、何処かに旅行したり、コーチの家でパーティーをしたりもしていた。こうしてON・OFFをはっきりつけることにより、練習もきちんと出来るように組まれているように感じた。

練習に関しては、先ほど述べたように、TeamとRecreationでコーチが分けられ

表4 Level 6～10 試合スケジュール

	Level 6	Level 7	Level 8	Level 9	Level10
1月9日～11日	Golden State Classic	Golden State Classic	Golden State Classic	Golden State Classic	Golden State Classic
1月23日～25日	Flips Invitational	Flips Invitational	Flips Invitational	Flips Invitational	Flips Invitational
2月6日～8日	Winter Invitational	Winter Invitational	Winter Invitational	Winter Invitational	Winter Invitational
2月27日～3月1日	Spirit Of The Flame	Spirit Of The Flame	Spirit Of The Flame	Spirit Of The Flame	Spirit Of The Flame
3月6日～8日	2015 Elevate Gym Fest	2015 Elevate Gym Fest	2015 Elevate Gym Fest	2015 Elevate Gym Fest	2015 Elevate Gym Fest
3月27日～29日			Level 8 - 10 State Championships	Level 8 - 10 State Championships	Level 8 - 10 State Championships
4月11日～12日	Level 6 - 7 State Championships	Level 6 - 7 State Championships			
4月17日～19日			Level 8 - 10 Regional Championships	Level 8 - 10 Regional Championships	Level 8 - 10 Regional Championships
5月1日～2日		Level 7 Regional Championships			
5月7日～10日				Level 9 Western Championships	
5月14日～16日					Level 10 National Championships

ている。また、Level 毎にも担当コーチが決まっていたが、Level 6 から10までの一番上のグループ以外のグループは、全員女性コーチが補助からコーチングまで、全て行っていた。そのためどのコーチも、補助もコーチングが非常に上手だという印象を受けた。

5) コーチミーティング

Elevate Gymnastics Academyでも1～2ヶ月に一度、練習後にコーチミーティングを行っていた。毎回違うコーチが指揮を執って行っていた。連絡事項はもちろんのこと、コーチング時の姿勢や態度について軽くミーティングを行った後、技術指導のミーティングも行っていた。毎回技術指導ミーティングで行う種目や技は違って、私が参加させていただいた回は、“ロンダードバク転”についてと、“平均台のコレオグラフ（ダンス系要素）”についてだった。

“ロンダードバク転”については、男子ヘッドコーチであるRon Howard氏が主に行い、Mas Watanabe氏が補足をしながら行った。“平均台のコレオグラフ”についてはDebbie Rodriguez氏が行った。こうして全体で技術指導のミーティングを行うことにより、クラブ内での指導方針の確立や、基礎技術の向上を図れている



コーチミーティング



Mas Watanabe氏による技術指導



ように思った。

④帯同・視察した試合、イベント

研修期間の平成26年10月12日から平成27年10月11日までの間で、いくつかの試合やイベントの視察に行くことが出来た。

ここでは研修先であったElevate Gymnastics Academy主催で行われた「2015 Elevate Gym Fest」、アメリカ国内で最も大きな大会である「2015 P&G Gymnastics Championship」の2試合と、研修先クラブで行われた「Invites you to the Team Banquet」、「2015 Summer Olympic」の2つのイベントについて書く。

1) 2015 Elevate Gym Fest (Level 7～10) 帯同

3月6日から8日で開催されたElevate Gymnastics Academy主催の2015 Elevate Gym Festは、Level 2から10までの女子選手のみが出場できる試合であった。

試合会場は、クラブから少し離れた中規模なイベント会場にて行われた。試合には、サクラメント周辺からベイエリア（サンフランシスコ周辺）までの多くのチームが参加していた。参加チームの中には、元バルセロナオリンピック・アトランタオリンピック代表の三浦華子さんが所属しているチームも参加していた。試合2日目には三浦さん自身が選手を連れて試合に来ていたため、お会いすることが出来た。

試合については、JOの試合ということもあり、決してレベルは高くはなかった。だが、その中でも線の綺麗な演技をする選手や、とてもパワーのある選手もいて、目を引くものを持っている選手が多くいた。しかし、この中からEliteに選ばれる選手が一人いるかいないかなんだろうと思うと、改めてアメリカの体操人口の多さと、レベルの高さを感じた。



2015 Elevate Gym Fest 試合会場



試合会場にて三浦華子さんと

2) 2015 P&G Gymnastics Championship (全米選手権) 視察

8月13日から16日までインディアナポリスにて開催された2015 P&G Gymnastics Championshipを視察した。この大会はジュニアエリート選手（シニアの国際大会



に出場出来る16歳に達していない選手) 28名と、シニア選手17名の選ばれた選手しか出場をすることが出来ない、アメリカ国内で最も大きな大会である。その出場条件として、ジュニア・シニアともに定められており、特にシニアの試合に出場するには、高い得点が設定されている。また、2種目または3種目の出場する場合においても、各種目で獲得しなくてはいけない点数も定められている。そのため、特にシニアの試合においては人数が少なくなっている。また、女子のシニアの試合のみ、予選・決勝ともに一人ずつ演技を行っていた。

試合は非常にレベルが高く、世界選手権やオリンピックよりも高いのではないだろうかというぐらい、レベルが高かった。

シニア選手は、予選・決勝ともに、失敗はあったものの、1つ1つの技の高さやスピードがあった。だが、細かい所まで意識した、繊細な演技をしていた選手は日本の選手の方が多いように感じた。しかし、一番驚いたのは、観客の数であった。僅か17名の出場にも関わらず、決勝の日には観客席はほぼ満員であった。観客の目的はもちろん世界選手権連覇中の Simone Biles 選手であった。しかし今年も、元世界選手権個人総合チャンピオンの Alexandra Raisman 選手と2012年ロンドンオリンピック個人総合金メダリストの Gabrielle Douglas 選手が、来年のリオデジャネイロオリンピックに向けて今年から復帰をすることになっており、更に観客が集まったのも理由の一つでもあった。

ジュニア選手は、予選では失敗が多く見られたが、決勝までにきちんと修正され、ほとんどの選手が完璧な演技を行っていた。ジュニアはシニアのような高さやパワーはなかったが、その分繊細な演技を行っている選手が多く見られた。この中から将来のオリンピックメダリストが出るのだと思うと、非常に楽しみな選手たちばかりであった。

選手全体と代表選考としては、ジュニア・シニアともに非常に層が厚いことが印象的であった。今回のこの大会に2012年ロンドンオリンピックの団体金メダルのメンバーの一員で2013年の世界選手権では Simone 選手に続いて個人総合2位に入った Kyla Ross 選手も出場していた。試合では失敗が多く、個人総合でも10位であった。最終的に、今年の世界選手権の代表メンバーからも外れてしまい、Kyla 選手にとって、非常に悔しいシーズンになってしまったと思うと胸が痛む。日本ではよ



会場入り口



試合会場



2015年 ジュニアエリート選手



2015年 シニアエリート選手



シニア男子選手によるサイン会



会場の外には大会の大きな看板を設置

く過去の実績が配慮されて代表メンバーに入ることもある。しかしアメリカの女子体操は直前までメンバーを正式には決めず、最後まで緊張感のある中で競わせている。こうすることでのメリットとして、一番調子の良い選手を起用出来ること、そして誰一人気の緩みがなく試合を迎えられるということである。2007年の世界選手権の時、日本女子もこの方法を一度だけ使ったことがあった。その時は試合まで誰一人として安心出来る状況にはなく、試合前日にメンバーが発表されるまで競い合いながら練習をしてきていた。その甲斐あって、北京オリンピックの団体出場権を獲得することが出来た。しかしそれ以降はこの選考法は使われなくなってしまった。今までの選考法から変更するのはとても難しいことではあるが、何年も前からきちんと伝達をしていたら、変更出来るのではないだろうかと思う。今後日本女子体操が世界でメダルを獲得ようになるためにも、アメリカのこうした選考方法を取り入れていっても良いのではないだろうか、アメリカに研修に来て強



インディアナポリス空港にて
大会の看板



く感じた。

大会運営として、日本との一番大きな違いは、観客のための試合作りがされていたことである。日本は、どちらかという選手のための試合作りがされていて、観客への配慮がやや足りないように感じた。選手としては、非常に有り難い大会運営ではあるが、もう少し観客に歩み寄った大会運営をしても良いのではないだろうかと思う。特に試合中の種目移動の時やアップ中は観客にとっては退屈な時間だと思う。アメリカでは、その時間を上手く利用してオリンピックを紹介したり、倒立静止競争を行ったりと、体操の試合も一つのエンターテインメントショーのような形になっていた。2020年の東京オリンピックに向け、日本も少しずつ大会の運営の仕方を変えていくべきであると、私は考える。

3) Invites you to the Team Banquet

（試合報告）研修先イベント

このイベントはLevel 6 から10までの男女の選手・家族・コーチのためのイベントであり、内容として今シーズンの選手たちの活躍をLevel 6 から10までの男女の選手・家族・コーチを前に担当コーチが発表をするものであった。全員の選手たちの頑張りを全員の前で発表することにより、選手たちも来シーズンまた頑張ろうという気持ちになれる。こういうことから、このイベントが開催されるようになった。



こういうイベントは、各クラブで開催したりしなかったりだとは思いますが、私は非常に良いと思った。ここでは成績だけではなく、日頃の練習の頑張り等も報告するので、成績だけではなく、日頃の練習もとても大切だと、改めて気づかせてもらったイベントであった。ぜひ日本の体操クラブも真似をしていていただきたいと思う。

こういうイベントは、各クラブで開催したりしなかったりだとは思いますが、私は非常に良いと思った。ここでは成績だけではなく、日頃の練習の頑張り等も報告するので、成績だけではなく、日頃の練習もとても大切だと、改めて気づかせてもらったイベントであった。ぜひ日本の体操クラブも真似をしていていただきたいと思う。

4) 2015 Summer Olympic（発表会）研修先イベント

研修先の Elevate Gymnastics Academy で開催された発表会のようなイベントで、Teamも Recreationも全員が参加をした。Elevate Gymnastics Academy の選手・会員全員が一日で発表をするため、30分から45分で時間は区切られており、自分たちの得意な種目・得意な技を披露していった。Recreationの会員は発表後、一人ひとり名前を呼ばれ、表彰台の一番高い所でメダルをかけてもらっていた。

（4）研修成果の活用計画

日本女子体操界は強くなりつつあるが、今後世界でメダルが獲れるようになるためには、跳馬とゆかの更なる強化が必要である。その状況の中、現在のアメリカナショナルチームのコーチングスタッフで、跳馬専門のコーチである Mas Watanabe 氏の下



女子Teamメンバーによる発表



一人ずつメダルをかけてもらっている
Recreationの会員

で1年間研修が出来たことは、とても良い経験になり、そして勉強になった。

日本では助走からホップのスピードを落とすことなくロンダードに入り、その流れでバク転をする、いわゆる距離の長いロンダードバク転をするようにと指導をしている。しかしMas Watanabe氏の指導するロンダードバク転は違い、ホップをしたら真下（前足のすぐ前）にロンダードの最初の手を着き、2つ目の手の着手時に1/4ひねり、足を閉じた時に残りの1/4をひねると指導を行っていた。バク転に関しても上に高く跳び上がり、足先を早く持ってきて真上から下ろしてくる、いわゆる高く距離の短いバク転の指導を行っていた。このロンダードバク転を行うことにより、上体がきちんと起きた状態から次の技に入れるのである。スプリングの入ったゆか・ロイター板になった今、真上から蹴り込むことで高さが出るようになるため、難易度の高い技が出来るようになるのである。しかし、日本ではこの指導法はまだ広まっていない。指導者としても未熟である私だが、この指導法を1年間見て・聞いて学んできたことを、少しずつ日本で広めていけるようにしたい。

研修後は、コーチとして、将来世界でメダルが獲れるような選手の育成、また体操界普及のために役立てるよう活動をしていきたい。

(5) その他

この1年間のアメリカでの研修を通して、コーチングの幅が広がったと同時に、人間的にも成長が出来たように感じます。体操を始めてから引退するまでの20年3ヶ月間、私はずっと同じ環境で競技を続けてきたため、新しい環境の中で新しいことを学べたことは、私にとってとても新鮮であり、沢山のことを吸収してることが出来ました。

現役の頃から、引退後は海外へ行き指導の勉強をしたいと思っており、今回こうして1年間アメリカで研修をさせていただけたことに、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

私が先生たちに基礎から教わりオリンピック選手まで育ててくださったように、これからは私がアメリカで学んだことを活かし、基礎から教えオリンピック選手や世界でメダルが獲れるような選手が育てられるように頑張っていきたいと思えます。

最後になりましたが、JOCの関係者の皆様をはじめ、体操協会、研修先のElevate Gymnastics Academy、現地で沢山のサポートをしてくださったMas Watanabe先生、そしてこの研修にあたりサポートをしてくださった沢山の皆さんに、この場を借りてお礼申し上げます。ありがとうございました。



研修員報告〈フェンシング 長良 将司〉



平成26年度・短期派遣（フェンシング）



I. 研修題目

世界トップのアメリカナショナルチームの技術指導及びマネジメントを学ぶ

II. 研修期間

平成26年7月27日～平成27年7月26日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

アメリカ合衆国オレゴン州ポートランド市
OREGON FENCING ALLIANCE（以下OFA）

(2) 受入関係者

Cathy Zagunis（OFAディレクター及びUSA代表サーブル担当マネージャー）
Ed Korfanty（OFAヘッドコーチ及びUSA代表女子サーブルヘッドコーチ）
Adam Skarbonkiewicz（OFAアシスタントコーチ）

(3) 研修日程

①通常研修

平成26年7月27日～平成27年7月26日までOFAにて、幼少期からトップ期までの一貫指導を学ぶと共に、女子サーブルUSA代表の強化及びマネジメントを学ぶ。

②特別研修

- ・平成26年10月9日～平成26年10月13日
メキシコ合衆国カンクン市 男子ジュニアサーブルW杯日本代表帯同
- ・平成27年1月20日～平成27年1月25日
アメリカ合衆国フェニックス市 男子ジュニアサーブルW杯日本代表帯同
- ・平成27年1月26日～平成27年2月10日
アメリカ合衆国ポートランド市Northwest fencing clubにて女子エペ日本代表選手合宿サポート

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

日本フェンシング協会は、フルーレ、エペ、サーブルの男女各3種別、計6種目の育成、強化に取り組んでいる。特にフルーレ種目においては近年、太田雄貴を筆頭に発展し続けているが、サーブル種目においては2000年のシドニーオリンピックから継

続的に選手を輩出し続けてはいるものの、メダル獲得や入賞といった好成績にはほど遠い結果が現状である。

2007年よりサーブル種目においても外国人コーチを招聘し強化を図っているが、日本人選手の技術レベルの把握や言語、文化の違いでのコミュニケーションを構築するにあたり時間が掛かり、なかなか合理的な強化が図れず好成績に恵まれていない。

そこで、2020年東京オリンピックでのメダル獲得を目指すため、サーブル種目の世界トップレベルのコーチが在籍しているアメリカ合衆国オレゴン州にあるOFAにて技術や指導理論を学ぶと共に、日本人選手に合った指導方法を模索し日本のサーブル種目の普及、発展に貢献できるよう研修するのが目的である。

研修内容は下記のとおりである。

①幼少期又は初心者から世界トップ期までの指導理論

OFAはプライベートクラブであるため、幼少期又は初心者から世界トップ選手に至るまで同じコーチから技術指導を受けている。

OFAに所属している世界トップ選手は、アメリカ代表だけではなくメキシコやポーランド、アジア各国から渡米し、世界トップコーチの指導を受けている。

日本は、フルール種目においては全国に数カ所のプライベートクラブはあるが、サーブル種目においては皆無に等しく幼少期からサーブルを始める選手がいないのが現状である。



OFA外観

OFAのような一貫指導をしているクラブで、どのような指導理論を持って選手を育成しているのかを学ぶ。

②世界トップ選手への技術指導及びサポート

OFAはオリンピックメダリストを何人も輩出しているため、世界トップ選手に必要な要素（フェンシングの専門技術、心理サポート、フィットネス等）をどのようにアプローチしているかをコーチ及び選手から学ぶ。

③女子サーブルUSA代表合宿サポート及び国内大会の視察

世界ランク1位（2015.7現在）であるアメリカ女子サーブル代表合宿をOFAにて定期的に行っているため、アシスタントコーチとして世界トップチームから直に多くのスキルを吸収する。

④日本ジュニア代表男子サーブルW杯帯同

日本ジュニア代表チームとワールドカップ（メキシコやアメリカ合衆国アリゾナ



州) に帯同。男子ジュニアの世界レベルを把握すると共に日本人選手達の指導及びサポートを行う。

(2) 研修方法

アメリカ合衆国オレゴン州ポートランド市にあるOFAを拠点とし、OFAヘッドコーチ及び女子サーブルアメリカ代表ヘッドコーチであるEd Korfantyのもと研修。

Edヘッドコーチから毎週1～2回技術及び戦術を中心とした指導方法の講習をアシスタントコーチと共に1時間程度受ける。(①、②)

女子サーブルアメリカ代表の合宿にアシスタントコーチとして携わる。(③)

ジュニア男子サーブルW杯へ日本代表選手を帯同。(④)



OFA歴代世界チャンピオンの写真が飾っている

(3) 研修報告

①幼少期又は初心者から世界トップ期までの指導理論

Edコーチは、Mariel Zagunis（アテネオリンピック金メダル、北京オリンピック金メダル）、Rebecca Ward（北京オリンピック銅メダル、2006年世界選手権金メダル）や現在の世界ジュニアランク1位のSage Palmedoのような各世代の世界チャンピオンを幼少期から世界トップ期まで指導している。

現在の日本フェンシング界には、このような一貫指導がないため非常に興味深い研修となった。

Edコーチがこのような優秀な選手を育成するにあたって最も重要としている事は、“限られた時間の中でどの時期にどのような指導をするか”である。

特にアメリカにおいて大学進学とは、アスリートにとって選手生命を大きく左右する分岐点である。その理由として、ジュニアカテゴリー（17歳～20歳）の世界トップクラスの選手は奨学金を受けているため、大学に進学するとアメリカの大学リーグ又は各大学のルールにより世界を転戦することは非常に難しくなる。そのためオリンピックを目指すような選手は、大学へ進学をするか、または休学等の手続きをして海外試合を重ねるかを早い段階で決断しなければならない。よって、幼少期から大学進学までに選手を育成することが重要視されている。

このようなアメリカのスポーツにおいての問題点を考慮した上でEdコーチの指導理論は成り立っている。

<Edコーチの教え>

- ・基礎技術にはあまり時間を掛けず、剣さばきとフットワーク（腕と脚のコーディネ

- ネーション)、戦術といった多くの要素を同時にインプットさせ、フェンシングの楽しさを教えていく。
- ・ 幼少期又は初心者には戦術を説明しても理解が難しいため、実技を中心に身体の使い方を教える。そして経験を積むごとに自分なりに戦術を理解するようになり、教わった事が徐々に自然とパフォーマンスに影響し自分のスタイルとして確立されていく。
 - ・ 選手がフェンシングを始めた時から一貫した指導を受けているため、コーチと選手の間に共通理解があり強化の短縮を図ることができる。



Edコーチとのプライベートレッスン



ビギナークラス (4歳～10歳の初心者)



ユースクラス (初心者から中級者クラス)



エリートクラス (上級者)

OFA通常練習日程

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8:30～ 12:00	個人レッスン エリートクラス	個人レッスン エリートクラス	個人レッスン エリートクラス	個人レッスン エリートクラス	個人レッスン エリートクラス	ビギナーズクラス(4歳～10歳)
14:00～ 18:00	ユースクラス (10歳位からの 初心者) 及びグ ループレッスン	ジュニアクラス (10歳位からの 中級者) 及びフィ ットネスクラス	ユースクラス (10歳位からの 初心者) 及びグ ループレッスン	ジュニアクラス (10歳位からの 中級者)	ユースクラス (10歳位からの 初心者) 及びグ ループレッスン	
18:00～ 20:00	エリートクラス	エリートクラス 及びアダルトク ラス	エリートクラス	エリートクラス	エリートクラス 及びアダルトク ラス	



以上のような指導方針をEdコーチから週1～2回のプライベートレッスンを受け、習得したフェンシング理論や技術をOFAの子供達やエリート選手達に還元し研修としていた。

②世界トップ選手への技術指導及びサポート

日本フェンシング協会では、特に男子フルーレにおいて科学的なトレーニング（心理サポート、情報戦略、フィットネス、栄養）を取り入れJISSマルチサポートスタッフと共に強化している。しかし、前述したとおりサーブルにおいては近年の競技成績が良くないため、男子フルーレのような十分なサポートを受けられない。



M.Zagunisのフィジカルトレーニング 右アシスタントコーチ

この現状から、Mariel ZagunisなどOFAに所属している各国の世界トップレベルの選手達がどのような指導やサポートを受けているかを学び、日本のサーブルトップ選手や十分なサポートを受けられない若い世代の選手達に還元できればと思い研修した。

OFAでは日々の練習において、どのような科学的トレーニングを取り入れているのか期待していたが、日本のように優秀な専門スタッフが練習に参加している様子もなく、フィットネスにおいても専用ジムがある訳でもなかった。選手達は常にOFAのフェンシング場を拠点とし、ほぼ毎日同じルーティーンで練習をこなしていた。

しかし、毎日同じ練習内容の中にコーチと選手の間にしか分からないような異変があるとコーチはすぐに気付き練習内容を変更したり、精神的なサポートを行う。

そしてワールドカップや世界選手権などの世界戦があると、帰国後ビデオ分析を直ちに行い今後の対策を協議し、その対策を基に練習で修正や調整を行っていた。

フィットネスにおいても、OFAのアシスタントコーチが選手とトレーニング内容を協議し合いメニューを決定していた。もちろんアシスタントコーチは、フィットネスの基礎知識を持っていることが前提ではあるが、彼はフェンシングのスキルコーチでありフィットネスコーチが専門ではない。

これらのことから、強化に重要な要素である心理サポート、情報戦略、フィットネス等、規模は小さいなりにコーチと選手が自分達で補い合い、質の高いものを創りあげていくことができる。

もちろん、日本の男子フルーレのような質の高いサポートは必要であるが、OFAのように一貫指導をすることで予算や環境が十分でなくても、指導者が補える面も多くあると感じ、今後日本が目指すべきスタイルではないかと考えさせられた。

③女子サーブルUSA代表合宿サポート及び国内大会視察

OFAにおいて、世界選手権等大事な試合前になると女子アメリカ代表達が1週間程の合宿を行い調整していた。女子アメリカ代表は、団体戦世界ランク1位のチームである。代表コーチは、Edコーチがヘッドコーチ、OFAのマネージャーであるCathy Zagunisが代表のコーディネーターである。

代表メンバーは、OFAメンバーのMariel Zagunisをエースとし5番手にはジュニア世代のSage Palmedoが入っている。2番手から4番手の選手は、それぞれクラブが違いプレースタイルも違う。

そのような選手達がOFAに集まりEdコーチのもと合宿を行った。私は、フットワーク練習等フェンシングの基本となる部分を補助しながら、世界トップチームのパフォーマンスを肌で感じた。

日本人選手と大きく異なる部分は、試合形式において選手自身がゲーム分析を行い、戦局が変わっても瞬時に対策を練りゲームをリードする場面が多く見られた。このような選手になるためには、競技開始時よりゲームをコントロールできる技術を習得し、客観的にゲーム分析することができる思考能力が必要とされる。

そのため指導者は、様々なシチュエーションにおいても解決策を見出せるような技術アプローチや指導レパトリーが必要であると感じた。

次に、全州各地で開催される国内大会を、近場で行われた試合を中心に視察に行った。ここでは、アメリカ国内レベルを知ると共に試合環境等を視察した。

日本と大きく異なることは、子供達の試合が多いことである。

日本においては、カデット（14歳～17歳の早生まれ）からの試合からが主になり、小学生の試合は皆無に等しい。

アメリカでは、7歳から14歳までの試合が年齢ごとに区切られ、出場人数



USA代表合宿 OFAエリートクラス選手との試合形式



USA代表合宿 フィジカルトレーニング



Edコーチによる世界のトレンド技術のレクチャー



ポートランドで行われた国内代表選考会NAC DIV1 右) Mariel Zagunis



オレゴン州大会 (Oregon Northwest fencing club にて)

も多くレベルの高いパフォーマンスが繰り広げられていた。

試合のカテゴリーは以下のとおりである。

- ・ Y10クラス (7歳から10歳まで)
- ・ Y12クラス (10歳から12歳まで)
- ・ Y14クラス (12歳から14歳まで)

こういった試合から、幼い頃からお互いに競い合い、優秀な選手達が育成されていると考える。

④日本ジュニア代表男子サーブルW杯帯同

研修期間に10月にメキシコ合衆国カンクン市及び1月にアメリカ合衆国フェニックス市へ、日本ジュニア代表を帯同し同カテゴリーの世界レベルを知ると共に選手の指導・サポートを行った。

メキシコにおいては、参加人数が少なくレベルの高い試合ではなかったが、日本からは準ナショナルチームが参加したため上位には行けなかった。また、強豪国のイタリアが参加しており、上位はイタリア勢が独占する結果となった。

フェニックスにおいては、日本ナショナルチームが参加した。参加人数も多く、強豪国も多数参加しておりレベルの高い試合となった。

OFAからは、日系アメリカ人であるフィッツジェラルド邦彦が日本代表として参加した。Edコーチから教わった技術を引き継ぎ彼に指導した。

彼はT32でイタリア人と対戦し敗退した。イタリア勢の技術は非常に高く、フィジカルパフォーマンスも強い。特に身体のブレがないため、強いアクションを行った後でも崩れない。そのような選手を崩すためには、強いフィジカルパフォーマンス、有効なフェイントや強い攻撃が必要になってくる。このように、最終順位は23位で終わったが多くの課題が見つかり大きな収穫となった試合であった。

その後、ジュニア選手にとって今シーズン最も重要である4月の世界選手権に向けOFAにて調整を行った。

フィッツジェラルドは、4月の世界選手権で8位入賞と日本人初の快挙を成し遂げることができた。





メキシコでの日本代表の試合



アメリカフェニックス練習風景

(4) 研修成果の活用計画（研修を終えて）

今研修で学んだ指導理論は、幼少期又は初心者からハイレベルな選手、ベテランの選手まで応用できる指導だと肌で感じている。

特に、エリート選手のようなフィジカルが強くスピードで勝負できる選手だけでなく、子供やベテランの選手のように体力やスピードに自信がなくともロジカルなフェンシングをすることによって勝負の楽しさを体験することができる。

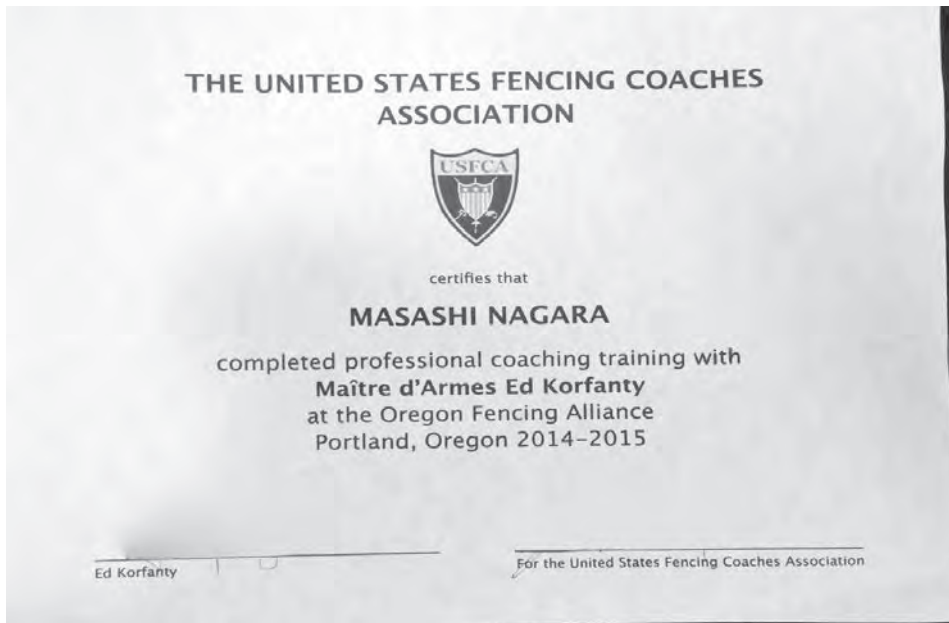
よって、様々なレベルに合わせた指導をすることが可能になり、そして何よりフェンシングの奥深さや楽しさを伝えることができると考えるため、日本フェンシングサークル界において競技の普及、選手の育成、強化に携われるよう努めていきたい。

またこの学びを、まだ発展途上である日本の指導者に伝え、一貫した共通認識及び指導技術を普及していくことが日本フェンシングサークル界のレベルアップに繋がると考えるため、指導者育成事業にも貢献できたらと考えている。

そして、アメリカへ研修したことにより英語の語学研修にもなった。



OFAの子供達とコーチアダム



アメリカのコーチ委員会の計らいでプロフェッショナルコーチトレーニング修了書を受領した

研修当初は、ネイティブな英語に慣れず理解するまでに時間が掛かったが、徐々に耳が慣れ子供達の指導もスムーズにできるようになった。このような経験を生かし、海外からの選手やコーチ達と情報交換をすることにより世界の動向やトレンドに敏感に反応できるよう努める。

(5) その他

OFAは、NPO法人であり多くの寄付金や会費等で運営されている。特に海外遠征等があるエリートの選手達は、その寄付金で遠征費を賄っている。

スポーツ大国であるアメリカにおいて、フェンシングの強化種目優先順位は他の強豪種目と比べると高くはなく、強化費は多い方とはいえない。

しかし、OFAのような独自で予算を確保しているクラブが多数あるため、半プロとして競技生活を続けているトップ選手が多い。

このようなNPO法人が発展しているアメリカに学ぶべきところ、また目指すべきところが多くあると感じた。

また、今後派遣される研修員の皆様には、より充実した研修を望むため研修先の情報収集を念入りにされることをお勧め致します。特に、交通手段である自動車が必要である場合での国際免許等の手続きや、銀行口座の開設や住居を借りるにあたっての手続きは、事前に下調べすることでスムーズに行くかと思えます。

最後に、このような素晴らしい機会を与えてくださった日本オリンピック委員会、日本フェンシング協会の関係者の皆様にご心より感謝申し上げます。

そして、異国の地で生活するにあたり多くの困難がありましたが、現地の日系の方々にごサポートをして頂き、最後まで有意義な研修となりました。

このような方々への感謝の気持ちを忘れず、また人との繋がり大切さを噛み締め、



資 料

1. スポーツ指導者海外研修事業実施要項
2. スポーツ指導者海外研修事業 研修員一覧
3. スポーツ指導者海外研修事業 研修員名簿

平成27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を育成する。

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。但し、本会が指定する海外で行う研修会等（以下「JOC指定研修会」）に海外研修員が参加を希望する場合は、その参加も研修の一環とする。

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) 研修先の受け入れの保証があること。
- (2) 勤務先等の所属長より本研修の承諾を受けていること。
- (3) 外国での研修に堪えうる語学力を有すること。
- (4) 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。
- (5) 原則、帰国後、本会の強化スタッフまたは競技団体における指導者として活動できること。

4. 海外研修員の募集人数

募集人数については、若干名。

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研修計画書を本会に提出しなければならない。
- (3) 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。当該者は、その指示に従うものとする。

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
- *平成27年1月20日 一部改訂（平成27年4月1日から適用）

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										
ウェイトリフティング	福田 弘		*山下 修			*細谷治朗						三宅義信
ハンドボール	早川清孝		櫻塚正一									
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
*印は長期(2年)派遣者

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	平成16
			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							山田晃豊
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	橋口美德
									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			*山田永子
				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	榎崎教子	中村兼三
		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	4

競技/年度	平成17	平成18	平成19	平成20	平成21	平成22	平成23	平成24	平成25	平成26	平成27	平成28	計
陸上	今村文男			山崎一彦		高岡寿成	柳澤 哲	杉林孝法	今井美希	谷川聡	岩水嘉孝		21
水泳	*立花美哉		*稲田法子				原田早穂		中村真衣	*塩田義法	*三木二郎		21
サッカー				猿澤慎治			今泉守正	廣山 望	田村奈津枝	山尾光則	広瀬統一		14
スキー		*工藤昌巳	佐々木耕司								安食真治		12
テニス		谷澤英彦								土橋登志久	*岩淵聡		8
ボート					中村さなえ				*大戸淳之介		*白井祐介		5
ボクシング													2
バレーボール		松本洋			*中垣内祐一 小林 敦				*菅野幸一郎		荻野正二	大久保茂和	12
体操	原田睦巳			*村田由香里	上村美揮			原 千華	黒田真由	*鹿島丈博 大島杏子	*遠藤由華 *森起人		22
バスケットボール													2
スケート				白幡圭史	神野由佳					*出島茂幸			8
レスリング								*笹本 睦			*米満達弘		10
セーリング					中村健一		橋元郷						4
ウェイトリフティング													4
ハンドボール									*高橋豊樹		*舍利弗学		10
自転車競技					沖 美穂				*福島晋一 *小田島梨絵				4
卓球						三原孝博		*梅村 礼					6
相撲													1
馬術													2
フェンシング		岡崎直人						*和田武真		長良将司			4
柔道	阿武教子			*井上康生			*塚田真希	*谷本歩実					21
バドミントン													2
ライフル射撃													6
剣道													2
近代五種													1
ラグビー													3
カヌー					上原茉莉		*栗本宣和						4
空手道													4
アイスホッケー													2
なぎなた													1
ボブスレー・リュージュ													3
野球													2
武術太極拳													3
トライアスロン													1
バイアスロン						小館 操					進藤隆		2
合計	4	4	2	5	8	3	6	7	9	9	12	1	229

スポーツ指導者海外研修事業 研修員名簿

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
1	田口 信教	54年長期	水泳(競泳)	昭和54年10月24日 ～昭和56年10月31日	アメリカ インディアナ州 ブルーミントン	インディアナ大学 ジェームズ・E・カンシルマン	競泳の指導技術の理論と実践
2	市口 政光	54年長期	レスリング (グレコローマン)	昭和54年9月20日 ～昭和56年9月18日	アメリカ ウィスコンシン	ウィスコンシン大学 ウィリアム・P・モーガン	レスリング競技の運動構造と 技術分析に関する比較研究
3	笠谷 幸生	54年長期	スキー(ジャンプ)	昭和54年11月29日 ～昭和56年12月3日	オーストリア インスブルック	オーストリア国家検定 ジャンプコース 養成コース	ジャンプ競技におけるコーチング トレーニング法の修得
4	蕾井 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	ネリキ道場 英国剣道連盟	英国人の剣道観に関する実態調査
13	田中 ミヤコ	54年短期	なぎなた	昭和54年10月18日 ～昭和55年10月18日	アメリカ ロサンゼルス	アメリカ なぎなた連盟他	アメリカにおける武道(スポーツ)の 動向等調査
14	監物 永三	55年短期	体操	昭和55年10月30日 ～昭和56年10月24日	アメリカ カリフォルニア	カリフォルニア大学 ロサンゼルス校	体操競技のコーチング 体操競技国際公認用語の習得
15	松井 守	55年短期	水泳(水球)	昭和55年10月17日 ～昭和56年10月16日	ハンガリー ブタバスト	ハンガリー ブタバスト 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 ホワイト島	英国ナショナル・ セーリングセンター 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 ハイワード	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 イタリヤ・コルチナ ボブスレー製造メーカー	ボブスレー競技、技術向上のための実技 研修 ボブスレー機の修理調整研修

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
34	重岡 孝文	56年短期	柔道	昭和56年12月3日 ～昭和57年12月2日	ドイツ ケルン	西ドイツ柔道連盟 ドイツ体育大学 (D. S. H. S)	ヨーロッパ各国の指導体制、トレーニング 方法の研究、選手強化対策・ヨーロッパ選 手権大会の研修と分析
35	村木 征人	57年短期	陸上競技(跳躍)	昭和57年10月21日 ～昭和58年10月14日	アメリカ サンディエゴ	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	世界トッププレイ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	タバニアスポーツクラブ ハンガリーナショナルチーム	ウエイトリフティング理論、クラブ組織論、育 成システム、コーチシステム
45	富山 英明	59年短期	レスリング (フリースタイル)	昭和59年12月16日 ～昭和60年12月15日	アメリカ アイオワ州	アイオワ州立大学	レスリング競技のコーチ学
46	田村 脩	59年短期	サッカー	昭和59年9月19日 ～昭和60年9月24日	ハンガリー ブタペスト	ハンガリー大学他	サッカーの指導方法および実践
47	古川 年正	59年短期	スキー(アルペン)	昭和59年10月25日 ～昭和60年10月21日	アメリカ バーモント	アメリカ・スキー ナショナルチーム	アルペン競技における運動構造と技術分 析
48	本間 三和子	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 グアイパーデン	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	アッシュロープファーム トレーニングセンター	人馬の育成・審判員、翻訳、乗馬育成に関 する研修・調査
58	高橋 繁浩	63年短期 元年短期	水泳(競泳)	昭和63年10月14日 ～平成2年9月16日	アメリカ コロラドスプリングス	コロラドスプリングス スポーツ科学研究所	運動生理学を中心に水泳の科学的トレー ニング及びコーチングについて
59	須賀 健二	63年短期	卓球	昭和63年10月13日 ～平成元年10月8日	イギリス ヘステイニング	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に泳法テク 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	バドミントン	平成元年10月10日 ～平成2年10月9日	イギリス ロンドン	英国バドミントン協会	イギリスを中心としたヨーロッパ各国の選手強化策、特にオリンピック対策(体制、組織、方法)の調査
69	鈴木 省三	元年短期	ボブスレー	平成元年12月10日 ～平成2年12月9日	カナダ カルガリー	カルガリー大学	医・科学的サポートの現状、選手育成システム、トレーニング計画と年間計画
70	加納 弥生	2年短期	体操	平成2年9月26日 ～平成3年9月19日	アメリカ	ユタ大学	体操競技の指導方法(コレオグラフィ)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 Aquanats 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、戦術の研究と併修 イタリアリーグの運営システムの研究、イタリアプロリーグ他
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 talent 発掘方法とジュニアからトップまでの選手育成システム、および体力強化の実情等についての研修
87	中西 英敏	5年短期	柔道	平成5年12月21日 ～平成6年12月20日	イギリス	エジンバラクラブ	英国および欧州を中心に欧州柔道の技術と指導法の研究および指導体制、強化体制ならびにトレーニング方法の研修(強化現状把握・指導体系・練習体系・強化システム)
88	金坂 広幸	5年短期	ライフル射撃	平成5年10月31日 ～平成6年10月30日	ドイツ	U. S.オリンピック シューティングセンター	エア・ライフル、スモール・ライフル射撃の指導技術およびメンタルトレーニング
89	成田 寛志	5年短期	空手道	平成5年10月23日 ～平成6年10月22日	アメリカ	ジョージタウン大学	選手強化法を含むスポーツ医学全般の研修 空手道における動作の分析 脊椎のスポーツ傷害の診断と治療の研修
90	清野 勝	5年短期	アイスホッケー	平成5年8月26日 ～平成6年8月25日	カナダ	カルガリー・フレームス(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ング、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 コーチング全般について
98	大門 宏	7年短期	自転車	平成8年2月2日 ～平成9年2月1日	イタリア	スポーツグループエキップ93	ロードレースの新しい技術、高度な指導技術の研究開発 諸外国の競技力の分析・戦術・戦法について
99	勝田 隆	7年短期	ラグビー	平成7年9月25日 ～平成8年9月24日	イギリス	イングランド・ラグビー フットボール・ユニオン	最新ラグビーとコーチングの理論と実際について ラグビー先進国の強化システムと内容について

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
100	佐藤 晃	7年長期	スキー (スベシャルジャンプ)	平成7年10月25日 ～平成9年10月25日	フィンランド	クオビオ市 プイオスキークラブ	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	ウィローブリーテニスクラブ他	アメリカのジュニア育成システムの環境医療とデータの重要性アメリカのテニス界について
103	杉藤 洋志	7年短期 8年短期	ボート	平成7年9月1日 ～平成9年8月31日	カナダ 他	カナダ国立コーチング研修所	コーチングの実践研修
104	田辺 陽子	8年短期	柔道	平成8年11月24日 ～平成9年11月25日	イギリス スコットランド	クサック柔道クラブ	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 アリゾナ州テンペー市	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、転載におけるコンディショニング
118	三浦 華子	11年短期	体操	平成11年8月10日 ～平成12年8月8日	アメリカ ボイシー市	Bronco Elite Gymnastics Club Boise State University(BSU)	アメリカ体操競技におけるジュニア、大学生の指導方法
119	松本 真也	11年短期	セーリング	平成11年12月20日 ～平成12年12月18日	アメリカ アナポリス	United States Naval Academy	セーリング先進国のアメリカ合衆国におけるコーチング研修及び実態調査
120	玉村 健次	11年短期	ハンドボール	平成11年10月12日 ～平成12年10月10日	スウェーデン イエテボリ市	IK Savehof Tus Shutterwald	北欧のハンドボール技術におけるチーム強化のための練習法・指導法、コーチング全般
121	増地 千代里	11年短期	柔道	平成11年9月11日 ～平成12年9月12日	イギリス ロンドン	武道会、ハイウィカム柔道センター キャンベラ柔道クラブ	イギリスを中心としたヨーロッパ柔道のトレーニング方法及びコーチングについて
122	山本 巧	11年短期	ラグビー	平成11年6月14日 ～平成12年6月10日	イギリス ケンブリッジ	Cambridge University Rugby Union Football Club 他	ラグビー先進国の強化体制及びコーチングに関する研修
123	畠田 好章	12年長期	体操	平成12年10月28日 ～平成14年10月27日	アメリカ カリフォルニア	スタンフォード大学	アメリカにおけるトップ選手への指導方法及び練習環境や強化育成方法の研究
124	青柳 徹	12年短期 13年短期	スケート(スピード)	平成12年8月27日 ～平成14年9月12日	オランダ フローニンゲン市	オランダスケート連盟	スピードスケート王国・オランダにおけるコーチングスキルの習得及び選手強化体制の見極め
125	渡辺 理貴	12年短期	卓球	平成12年9月14日 ～平成13年9月9日	イギリス ノッティンガム	イギリス卓球協会 他	ヨーロッパのクラブシステムとコーチング
126	金野 潤	12年短期	柔道	平成12年9月10日 ～平成13年9月9日	アメリカ コロラドスプリングス	アメリカ柔道連盟	USOCでの格闘技グループのコーチング方法アメリカ柔道連盟の強化システム
127	小島 啓民	12年短期	野球	平成12年10月13日 ～平成13年10月10日	アメリカ キューバ	スタンフォード大学 サンタクララ大学 他	アメリカ大学野球トップのスタンフォード大学チーム、キューバのナショナルチームのコーチング
128	田中 茂	13年長期	ハンドボール	平成13年8月18日 ～平成15年8月7日	スペイン バルセロナ	カタルーニ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 バッキンガムシャー	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	スペイン バルセロナ	サンチェス&カサル テニスアカデミー	コーチングの実践研修
135	吉田 孝久	14年短期	陸上競技	平成14年7月27日 ～平成15年7月26日	イギリス レスターシャー	ラフバラ大学UK陸連ハイパフォーマンスセンター(HIPC)	跳躍種目コーチング技能の修得
136	岩崎 燕子	14年短期	水泳	平成14年10月4日 ～平成15年9月30日	アメリカ ロサンゼルス	ミッションビエホ・ナグドーズ・スイミングクラブ	ジュニアコーチングの実戦研修
137	菅原 リサ	14年短期	体操	平成14年8月31日 ～平成15年8月31日	オーストラリア キャンベラ	Australian Institute of Sport	コーチングの実践研修
138	和田 貴志	14年短期 15年短期	スケート(スピード)	平成14年7月25日 ～平成15年7月24日 平成15年9月1日 ～平成16年8月31日	アメリカ ソルトレークシティ	ユタ・オリンピックオーバル	コーチング及び強化システム研修
139	嘉戸 洋	14年短期	レスリング	平成14年8月16日 ～平成15年7月21日	ウクライナ キエフ	ウクライナ国立スポーツ専門大学	コーチングの実践研修
140	中村 行成	14年短期	柔道	平成14年8月18日 ～平成15年8月17日	イギリス エジンバラ	イギリス柔道連盟及びEdinburgh Club	ヨーロッパ柔道のトレーニング方法及びコーチングについて
141	松永 里絵子	15年長期	体操(新体操)	平成15年10月5日 ～平成17年10月4日	カナダ バンクーバー	War Memorial Gymnasium	選手強化育成システム及びコーチングの実戦研修
142	林 享	15年短期	水泳	平成15年10月16日 ～平成16年10月15日	アメリカ バークレー	カリフォルニア大学バークレー校	コーチング及びトレーニング理論の研修
143	橋崎 教子	15年短期	柔道	平成15年9月19日 ～平成16年9月18日	アメリカ オマハ	Offutt Air force Base Judo Team	コーチング及びトレーニング方法の研修
144	近野 義人	15年短期	陸上競技	平成16年1月19日 ～平成17年1月18日	アメリカ デーヴィス	カリフォルニア大学デーヴィス校	中距離トレーニング及びコーチング研修、バイオメカニクス研究
145	河野 正和	15年短期	卓球	平成15年9月23日 ～平成16年9月22日	イギリス ノッキンガム	英国ナショナルトレーニングセンター、イギリス卓球協会	英国及び欧州各国の卓球コーチングシステム、クラブ運営システムの研修
146	木村 孝洋	15年短期	サッカー	平成15年8月1日 ～平成16年7月31日	イギリス ロンドン	アーセナル	若手有望選手の指導・育成方法の研修
147	坂井 寿如	15年短期	アイスホッケー	平成15年8月6日 ～平成16年8月5日	カナダ エドモントン	Concordia大学	コーチングの実戦研修
148	山田 永子	16年長期	ハンドボール	平成16年8月1日 ～平成18年7月12日	ノルウェー オスロ	Bekkelaget Sport Club	ハンドボールの指導法、強化システムの研修
149	中村 兼三	16年短期	柔道	平成16年10月12日 ～平成17年11月23日	イギリス ロンドン	Budokwai柔道クラブ	コーチング、ナショナルチームとの交流
150	橋口 美穂	16年短期	体操	平成16年11月28日 ～平成17年11月30日	オーストラリア プリスベン	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 ラバンナ	イタリア女子バレーボール・ナショナルユースチーム(CLUB ITALIA)	世界トップレベルのセリエAを中心にヨーロッパトップリーグの視察とコーチング、チームプレーの研修
152	立花 美哉	17年長期	水泳 (シンクロナイズドスイミング)	平成17年10月13日 ～平成19年11月12日	アメリカ サンタクララ	Santa Clara Aquamaid Synchronized Swim Club	語学研修を主とし、シンクロの歴史の深いアメリカで指導を中心にスポーツマネジメントを学ぶ
153	今村 文男	17年短期	陸上競技	平成17年9月9日 ～平成18年9月1日	イタリア サルッツォ	Scuola di Marcia e degli sport in Saluzzo	競歩選手におけるトレーニング方法及び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 パロアルト	Men's Gymnastics Arrillage Family Center	選手強化に関する指導方法の研修および、大学組織の競技運営方法の比較の調査
155	阿武 教子	17年短期	柔道	平成17年8月25日 ～平成18年8月24日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	柔道競技人口が世界一のフランスにおいての指導方法や他の欧州各国の柔道事情を学ぶ
156	工藤 昌巳	18年長期	スキー(アルペン)	平成18年5月26日 ～平成20年5月24日	オーストリア インスブルック	オーストリアスキーチーム帯同	アルペンスキーコーチングについて学び、オーストリア国家検定アルペンスキーコーチ資格取得を目指す
157	谷澤 英彦	18年短期	テニス	平成18年11月30日 ～平成19年11月29日	オーストラリア ゴールドゴースト	パットキャッシュインターナショナル テニスアカデミー	ジュニアからプロ選手までの指導方法
158	松本 洋	18年短期	バレーボール	平成18年11月30日 ～平成18年12月27日	ブラジル リオデジャネイロ	Centro de desenvolvimento de Voleibol	ブラジルバレーボールの強化システムとスキル、プロフェッショナルリーグの現状について
159	岡崎 直人	18年短期	フェンシング	平成18年11月20日 ～平成19年11月19日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	トレーニング方法全般の修得およびマネージメント
160	稲田 法子	19年長期	水泳	平成19年12月16日 ～平成21年12月14日	アメリカ アリゾナ フェニックス	Brophy College Preparatory	アシスタントとしてトレーニング方法を学ぶ
161	佐々木 耕司	19年短期	スキー(スノーボード)	平成19年8月26日 ～平成20年8月24日	カナダ カルガリー	National Coaching Institute Calgary	コーチング技術、トレーニング方法を習得し施設を視察、カナダのコーチングシステムやその構築背景を研究
162	村田 由香里	20年長期	体操(新体操)	平成20年12月19日 ～平成22年12月18日	ロシア イルクーツク	ディナモスポーツクラブ	ロシア新体操の選手育成システム及び指導方法について学ぶ
163	井上 康生	20年長期	柔道	平成21年1月11日 ～平成23年1月10日	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	ハーレンフェーン室内リンク	スピードスケートコーチングテクニックおよび選手強化、選手育成システムを学ぶ
167	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 さなえ	21年短期	ボート	平成21年9月9日 ～平成22年9月8日	ドイツ ポツダム	Olympia Stutz Punkt Brandenburg	ナショナルチームのマネジメント、コーチング、選手育成システム、選手選考方法、コーチ育成プログラムを研修
170	小林 敦	21年短期	バレーボール	平成21年7月22日 ～平成22年7月20日	アメリカ アナハイム	アメリカバレーボールトレーニングセンター	各国シニア・ジュニア等トップチームの合宿にて指導者としての研修を行い、指導法、強化システムについて学ぶ
171	上村 美揮	21年短期	体操(体操競技)	平成22年2月27日 ～平成23年2月26日	アメリカ テキサス	Bela Karolyi Gymnastics Center	アメリカ体操界のジュニア育成システム及びその指導方法について学ぶ
172	神野 由佳	21年短期	スケート(ショートトラック)	平成21年4月27日 ～平成22年4月26日	カナダ カルガリー	Calgary Olympic Oval	ショートトラックにおける指導方法及び選手強化、選手育成システムについて
173	中村 健一	21年短期	セーリング	平成22年3月31日 ～平成23年3月30日	イギリス サザンプトン	Royal Yachting Association	ユース世代の育成・強化について学ぶ
174	上原 茉莉	21年短期	カヌー	平成21年10月11日 ～平成22年10月10日	ドイツ マグデブルク	ドイツカヌー連盟	日本カヌー界のレベルアップとロンドンオリンピックでメダルを獲得するための技術・トレーニング方法を研修する
175	高岡 寿成	22年短期	陸上競技	平成22年8月31日 ～平成23年8月30日	アメリカ マンモスレイク	マンモストラッククラブ	高地トレーニングなどの科学的なトレーニング及びアメリカの選手強化方法
176	三原 孝博	22年短期	卓球	平成22年8月30日 ～平成23年8月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	イギリス ロンドン	エジンバラ柔道クラブ 武道会	英語研修、そして国外における柔道指導法および、諸外国の柔道事情を学ぶ、また諸外国コーチとのネットワークを構築する
179	栗本 宣和	23年長期	カヌー	平成23年7月17日 ～平成25年7月16日	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 早徳	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 サザンプトン	国際セーリング連盟 英国セーリング連盟	英国における主にユース世代(U-19)の育成システム、およびセーリング組織の運営方法
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	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グラムの運営システム等
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	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	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 歩夷	24年長期	柔道	平成25年3月31日 ～平成27年3月30日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	欧州の強豪国の1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	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	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	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
191	大戸 淳之介	25年長期	ボート	平成25年9月14日 ～平成27年9月13日	イギリス ロンドン	Staines Boat Club	チームマネジメント、コーチ育成プログラム他
192	菅野 幸一郎	25年長期	バレーボール	平成25年7月4日 ～平成27年4月27日	アメリカ ミソネタ	ミソネタ大学	バレーボール指導方法、世界レベルのチーム強化方法
193	高橋 豊樹	25年長期	ハンドボール	平成25年8月17日 ～平成27年8月16日	デンマーク オーフス	デンマークハンドボール協会	ジュニア育成、コーチ育成システムおよびその指導方法、強化システムについて学ぶ
194	福島 晋一	25年長期	自転車(ロード)	平成25年11月18日 ～平成27年11月17日	フランス マルセイユ	MARSEILLE 13 KTM	チームマネジメント、コーチング、フランス語、IF関係等
195	小田島 梨絵	25年長期	自転車(MTB)	平成25年8月2日 ～平成27年7月31日	スイス リビエラ	Velo Club Monte Tamaro	地域チーム運営、ジュニア選手のトレーニング方法、英語・イタリア語習得
196	中村 真衣	25年短期	水泳(競泳)	平成25年9月8日 ～平成27年9月7日	アメリカ ミッションビエホ	ナタドールズスイミングクラブ	普及、強化、指導者育成等全般
197	今井 美希	25年短期	陸上競技	平成25年7月1日 ～平成26年6月30日	スウェーデン ヲェクショー	IFK ヲェクショー	跳躍(特に走り高跳)指導論・トレーニング論・トップアスリートの男性選手・女性選手の育成方法の違い、スウェーデン陸連関連
198	田村 奈津枝	25年短期	サッカー	平成25年6月13日 ～平成26年6月12日	ドイツ フライブルグ	フライブルグFC	トップチームの普及、強化、指導者養成等全般を学ぶ

	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
199	黒田 真由	25年短期	体操(体操競技)	平成25年8月3日～平成26年8月26日	アメリカ テキサス	World Olympic Gymnastics Academy	ジュニア期の育成方法
200	塩田 義法	26年長期	水泳(水球)	平成26年11月18日～平成28年11月17日	アメリカ ロサンゼルス	USA Water Polo, Inc.	アメリカの代表チーム及び大学水球チームのコーチング、マネジメント方法、選手育成システム、コーチ育成プログラムを研修
201	鹿島 丈博	26年長期	体操(体操競技)	平成26年11月30日～平成28年11月29日	アメリカ バロアルト	スタンフォード大学	アメリカにおける体操競技の実態と強化について研修
202	出島 茂幸	26年長期	スケート(スピードスケート)	平成26年9月12日～平成28年9月11日	アメリカ ソルトレークシティー	ユタオリンピックオーバル	アメリカナショナルチームにてコーチング研修、育成システム、医科学サポートの活用方法、マネジメントについて学ぶ
203	谷川 聡	26年短期	陸上(ハードル)	平成26年7月30日～平成27年7月29日	アメリカ フロリダ	University of Central Florida ほか	アメリカにおけるトレーニング理論、トレーニングシステム、コーチング論を学ぶ
204	山尾 光則	26年短期	サッカー	平成26年9月10日～平成27年9月9日	ドイツ ライムスバッハ	IFC. Reimsbach	グラスルーツ・育成年代・トップチームのトレーニング研修、ゲーム分析、ゲーム環境等の調査等
205	坂尾 美穂	26年短期	サッカー	平成26年5月10日～平成27年6月7日	ドイツ デュイスブルグ	MSV デュイスブルグ	ドイツプロクラブの育成カテゴリーのプランニング・トレーニングの構築およびコーチング、プロクラブの普及・育成・強システムについて研修
206	土橋 登志久	26年短期	テニス	平成26年10月31日～平成27年10月23日	フランス マリ	フランステニス連盟 ほか	フランスのプロ・ジュニア選手の育成・強化システム、トレーニング方法、メンタルアプローチ、大会でのコーチング等ほか、国による強化・組織の運営システムを学ぶ
207	大島 杏子	26年短期	体操(体操競技)	平成26年10月12日～平成27年10月11日	アメリカ サクラメント	Elevate Gymnastics Academy	アメリカ体操界のジュニア選手育成システム及びその指導方法、跳馬の技術指導方法について学ぶ
208	長良 将司	26年短期	フェンシング(サーブル)	平成26年7月27日～平成27年7月26日	アメリカ ポートランド	Oregon Fencing Alliance	世界トップのナショナルチームの技術指導及びマネジメントを学ぶ
209	三木 二郎	27年長期	水泳(競泳)	平成27年8月31日～平成29年8月30日 予定	イギリス ロンドン	イギリス水泳連盟	イギリス水泳連盟の運営システム・強化システム・指導プログラムを学びながら、ヨーロッパ諸外国コーチとのネットワークを構築する
210	岩淵 聡	27年長期	テニス	平成27年8月31日～平成29年8月30日 予定	イギリス ロンドン	イギリステニス協会(LTA)	LTAがロンドンオリンピックにおける自国選手の金メダル獲得(男子シングルス)を成し遂げた強化策を学ぶ
211	白井 祐介	27年長期	ボート	平成27年8月27日～平成29年8月26日	デンマーク コペンハーゲン	コペンハーゲン大学	世界トップレベル選手のトレーニング方法、コーチングおよびサポートの実態や、医科学データの活用方法を学ぶ
212	遠藤 由華	27年長期	体操(新体操)	平成27年8月31日～平成29年8月30日 予定	アメリカ シカゴ	North Shore Rhythmics	アメリカ在住のロシア人コーチのもと技術・トレーニング方法、コーチング方法を研修し、またアメリカの段階別・レベル別選手育成システムとその構築された背景を研究について学ぶ
213	森 昶人	27年長期	体操(体操)	平成27年7月10日～平成29年7月9日	イギリス バジルトン	South Essex Gymnastics Club	イギリスにおけるジュニア～シニアへの一貫教育システムおよびナショナルチームでの指導方法を学ぶ
214	米満 達弘	27年長期	レスリング(フリースタイル)	平成27年8月31日～平成29年8月30日 予定	アメリカ ペンシルバニア	ペンシルバニア大学	世界に勝るためのフリースタイルの専門技術及び戦略・戦術を修得し、強豪国の強化対策等の研修並びに世界のトップクラス選手情報を収集・分析する
215	舎利弗 学	27年長期	ハンドボール	平成27年8月31日～平成29年8月30日	ドイツ ベルリン	Fuchsb. Berlin	欧州のプログラムや男子ドイツ代表チーム各年代のコーチングやスカウティング方法を学び、また海外遠征、合宿時に活かせるネットワークの構築をはかる
216	岩水 嘉孝	27年短期	陸上競技	平成28年12月20日～平成29年12月19日	オーストラリア メルボルン	メルボルントラッククラブ	メルボルントラッククラブにおける中長距離とマラソンの実践的トレーニングと指導内容を学ぶ
217	広瀬 統一	27年短期	サッカー	平成27年9月6日～平成28年9月5日	アメリカ サンノゼ	San Jose State University	フィジカルトレーニングの実地研修およびアスレティックトレーニング指導論の研修を行う
218	安食 真治	27年短期	スキー(アルペン)	平成27年6月12日～平成28年6月11日	オーストリア インスブルック	オーストリアスキー連盟	オーストリアにおけるスキー競技のコーチングシステムと強化環境の調査及びコーチングスキルを学ぶ
219	荻野 正二	27年短期	バレーボール	平成27年8月29日～平成28年8月28日	ブラジル サンパウロ、リオ・デ・ジャネイロ	ブラジルバレーボール協会	指導法や世界トップチームの強化方法を学ぶ
220	進藤 隆	27年短期	バイアスロン	平成27年7月27日～平成28年7月28日	ノルウェー リレハンメル	ノルウェーバイアスロン連盟	バイアスロン射撃術、クロスカントリースキー技術、トレーニング法およびその指導要領を学ぶ
221	大久保 茂和	28年短期	バレーボール	平成28年9月15日～平成29年9月14日	アメリカ カリフォルニア	アメリカバレーボール協会	アメリカにおけるバレーボールの最新コーチング及びトレーニングプログラムを学ぶとともに、アメリカ・カリフォルニアにおけるカント・発掘・育成プログラムを視察する

**スポーツ指導者海外研修事業
平成27年度帰国者報告書**

発行日 平成29年1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

