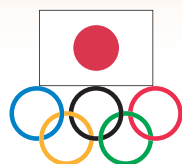
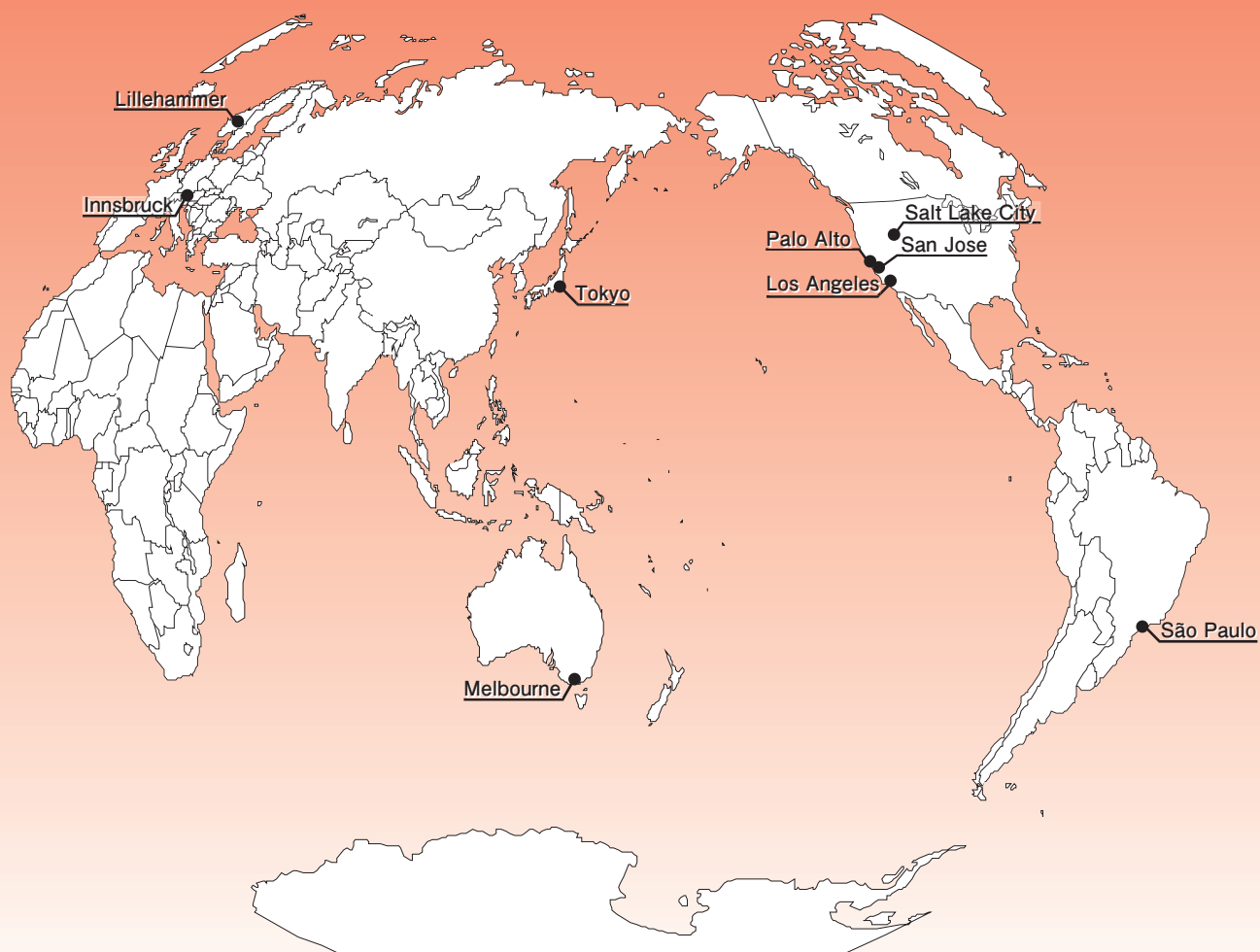


スポーツ指導者海外研修事業

平成28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28年度帰国者報告書目次

平成26年度長期派遣（2年）

塩田 義法（水泳／水球）	3
鹿島 丈博（体操／体操）	21
出島 茂幸（スケート）	37

平成27年度短期派遣（1年）

岩水 嘉孝（陸上競技）	53
広瀬 統一（サッカー）	77
安食 真治（スキー）	89
荻野 正二（バレーボール）	101
進藤 隆（バイアスロン）	113

○平成26年度 長期派遣（2年）3名

競技団体	(フリガナ) 氏名	研修項目	研修先	研修時期
1 水泳	シオタカ ヨシノリ 塩田 義法	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	アメリカ (ロサンゼルス)	平成26年11月18日 ～平成28年11月17日
2 体操	カシマ タケヒロ 鹿島 丈博	体操競技における指導法・コンディション作りとトレーニングおよびスポーツ環境	アメリカ (パロアルト)	平成26年11月30日 ～平成28年11月29日
3 スケート	デジマ シゲユキ 出島 茂幸	アメリカ、スピードスケート競技におけるコーチング、ナショナルチームシステム、トレーニング理論、組織マネジメント及び語学	アメリカ (ソルトレイクシティ)	平成26年9月12日 ～平成28年9月10日

○平成27年度 短期派遣（1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 陸上競技	イワミズ ヨシタカ 岩水 嘉孝	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	オーストラリア (メルボルン)	平成27年12月19日 ～平成28年12月18日
2 サッカー	ヒロセ ノリカズ 広瀬 統一	フィジカルコンディショニング・アスレティックトレーニング指導論	アメリカ (サンノゼ)	平成27年9月6日 ～平成28年9月3日
3 スキー	アジキ マサハル 安食 真治	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	オーストリア (インスブルック)	平成27年6月12日 ～平成28年6月11日
4 バレーボール	オギノ マサジ 萩野 正二	ブラジルバレーの強化・育成・指導方法及びクラブチームにおける年間トレーニングプランと各カテゴリーにおけるチーム強化システムとコーチング研修	ブラジル (サンパウロ)	平成27年8月30日 ～平成28年8月27日
5 バイアスロン	シンドウ タカシ 進藤 隆	バイアスロン射撃術、クロスカン트리スキー技術、トレーニング法およびその指導要領	ノルウェー (リレハンメル)	平成27年7月27日 ～平成28年7月26日

研修員報告〈水泳／水球 塩田 義法〉



平成26年度・長期派遣（水泳／水球）



I. 研修題目

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する。

II. 研修方法

アメリカ水球委員会（USA Water Polo）で研修を行い、年代別代表チームの強化体制や、国内競技会の運営などについて研修する。実際にナショナルチームの活動に帯同し、練習や大会を視察することで、世界トップレベルのコーチング（戦術やトレーニングを含む）やチームマネジメント、選手の育成方法などについて学ぶ。

III. 研修期間

平成26年11月18日～平成28年11月17日

IV. 研修地及び受け入れ関係者

（1）研修地

アメリカ・ロサンゼルス

（2）受け入れ機関

USA Water Polo

Men's & Women's National Team

（3）受け入れ関係者

Takeshi Inoue (Chief International Delegate, Technical Water Polo Committee Member)

Christopher Ramsey (Chief Executive Officer)

Adam Krikorian (USA Women's National Team Head Coach)

Dejan Udovicic (USA Men's National Team Head Coach)

V. 研修概要

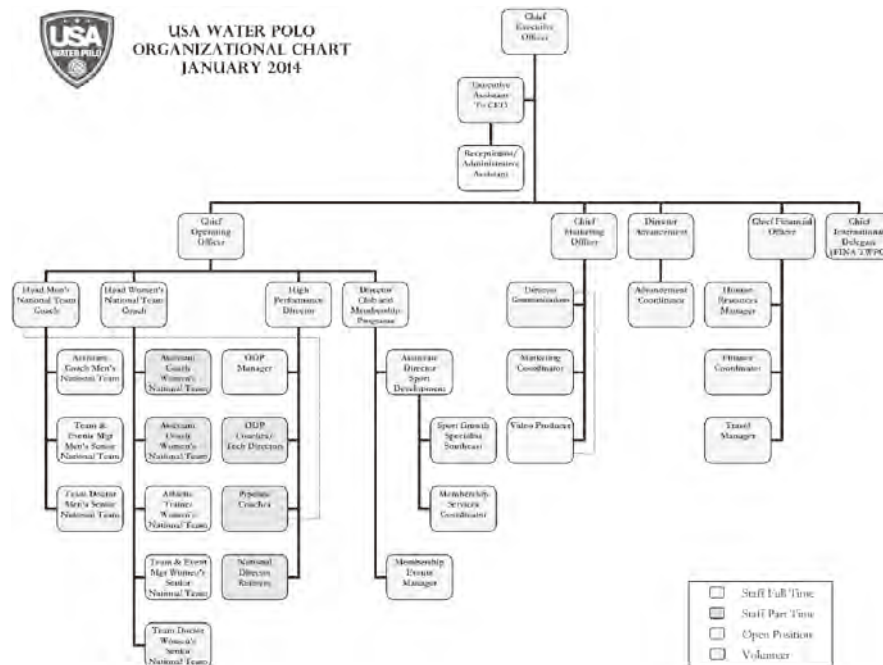
近年ヨーロッパ勢がオリンピック上位入賞を独占する中、アメリカ代表男子チームは、2008年北京オリンピックで銀メダルを獲得、女子チームに関しては、2012年ロンドンオリンピックで金メダルを獲得するという功績を収めている。コーチングスタッフも充実しており、2012年ロンドンオリンピックでセルビア代表チームを銅メダルに導いたDejan Udovicic氏が2013年5月に男子監督に就任している。Adam Krikorian氏が2009年から率いる女子チームは、2010年ワールドカップ優勝、2012年ロンドンオリンピック優勝という輝かしい成績を収めている。

ヨーロッパのようにプロのクラブチームとして選手を育成しナショナルチームを強化していくというスタイルではなく、高校や大学で選手を育成し、ナショナルチームの強化につなげ成果を上げているアメリカの選手育成プログラムは非常に興味深く、日本水球界にとっても参考にすべき事や学ぶべき事が多いと考えられる。

VI. 研修報告

(1) USA Water Poloについて

アメリカの水球委員会にあたるUSA Water Poloは一つの会社として成り立っている。社員はフルタイム、パートタイム、ボランティアに分けられ、USA Water Poloの仕事を経験とする者もある。CEOであるChristopher Ramseyの傘下には強化部、マーケティング部、経理部、開発部、審判部というように部署分けされ、業務が行われている。



USA Water Polo オペレーションシステム

(2) プール施設について

研修の拠点となる、アメリカ・カリフォルニア州・ロサンゼルスは年間平均最高気温が約21度と年間を通して気温が高く、ほとんどのプールが屋外温水プールとなっており年中使用が可能である。また、ほぼすべての高校や大学に水球ができる水深2m以上のプールが完備されている。このように水球を行う条件が十分に整っているということもあり、アメリカ国内でも特に水球人口の多い地域となっている。特に、充実している施設を完備していたのは、スタンフォード大学で、50mのプールが同じ敷地に3面とダイビングプールが1面ある。スタンフォード大学は、卒業生を含め、リオデジャネイロオリンピックで27個のメダルを獲得した大学であり、この数字は全米で一番多くのメダルを獲得した大学である。金メダルを獲得した水球女子も4人がスタンフォード大学出身である。



50mプール3面とダイビングプールがあるStanford大学

(3) メンバーシップ制度と水球競技人口

USA Water Poloは、メンバーシップ制度を活用しており、水球競技に携わる監督、コーチ、選手、審判、クラブオーナー、親等に有料のUSA Water Poloメンバーシップになってもらい、運営資金の一部にしている。カリフォルニア州の2014年の水球人口は31,120名と全体の約75パーセントを占めている。水球人口は年々増加傾向にあり、USA Water Poloは特にカリフォルニア州以外の州での競技人口増加を目指し様々な活動を行っていた。その活動の一つとして国際大会の招致があり、2015年2月には女子のインターコンチネンタルトーナメントをテキサス州・ダラスで行った。また、男女代表チームが他国とのフレンドリーマッチをフロリダ州やニューヨーク州で行うなど、水球の周知活動に努めていた。その成果もあり2016年度のカリフォルニア州以外

地域別の競技人口

Memberships by Zone					
Zone	Jun 1, 2014- Dec 31, 2014	New Member	Jun 1, 2013- Dec 31, 2013	New Member	%Change Curr/Prior
Central California	4,860	1,804	4,581	1,716	6.09%
Coastal California	7,445	2,435	7,328	2,627	1.60%
International Zone	154	48	114	16	35.09%
Midwest	1,606	526	1,804	655	-10.98%
Mountain	2,051	692	2,012	649	1.94%
Northeast	1,173	406	1,185	427	-1.01%
Pacific	7,719	2,690	7,375	2,737	4.66%
Pacific Northwest&Hawaii	2,673	1,116	2,315	952	15.46%
Pacific Southwest	2,697	972	2,380	763	13.32%
Southesat Zone	2,172	913	2,100	975	3.43%
Southern Pacific	8,399	2,879	7,704	2,580	9.02%
Southwest Zone	1,053	381	973	371	8.22%
US Leagues	6	0	10	0	-40.00%
None Specified	82	42	35	19	134.29%
Totals	42,090	14,904	39,916	14,487	5.45%



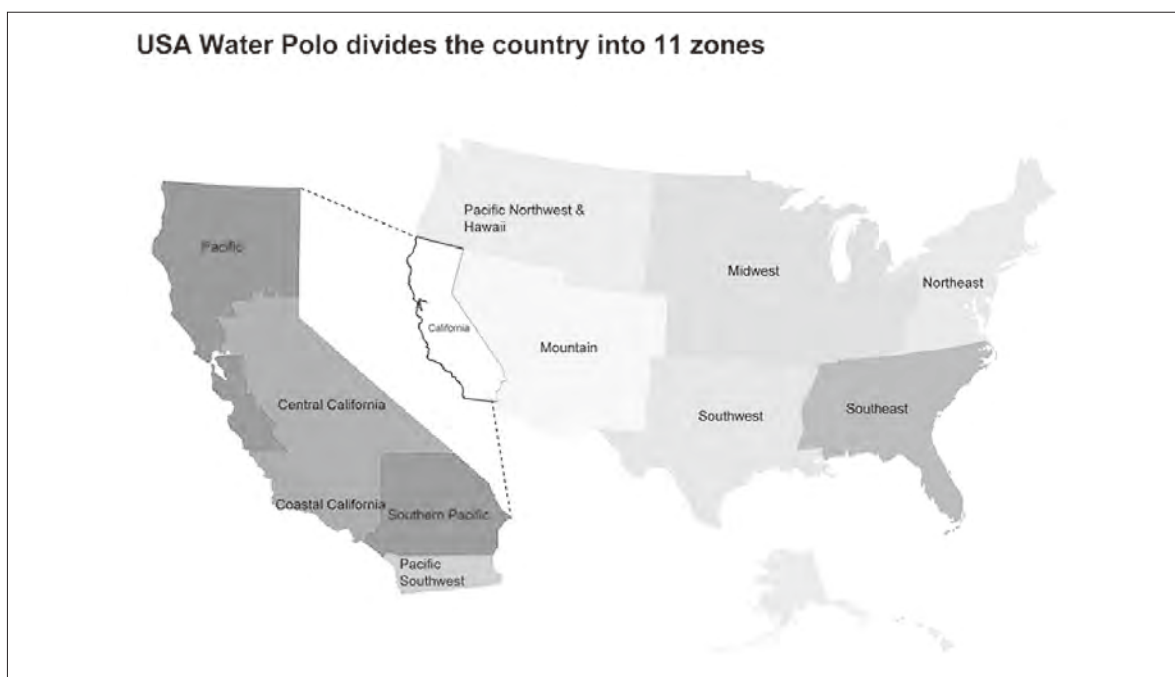
の水球人口も大きく増加している。アメリカでは、子供のスポーツ離れが懸念されており、メジャースポーツであるアメリカンフットボール、野球、バスケットボールなどをする子供が減少している傾向がみられる中、水球は子供の競技人口も増加傾向にある。ただ、プールの数が多いカリフォルニアでも、プールの数には限りがあり、近年、プール使用料の高騰や利用者の増加等で、水球人口が増えるのはいいが、使えるプールがなかなか見つからないという問題も起きていた。USA Water Poloは、独自の水球専用のプールを造る構想を練ってはいるが、まだ完成の見通しがたっていない。

メンバーシップの年会費

Athlete Memberships	
Gold Athlete	\$102
Silver Athlete	\$70
Bronze Athlete	\$35
College/Young Professional Athlete	\$46
Coach/Referee Memberships	
Coach	\$95
Referee	\$100
Rookie Referee	\$46
Coach/Referee	\$125
Associate Memberships	
Club Administrator	\$35
Parent/Booster/Fan	\$35

(4) Olympic Development Program (ODP) プログラムについて

選手育成の長期一貫指導のため、Olympic Development Program (ODP) というプログラムを作成し、このプログラムに則り各年代別、アメリカ全土を地理的に11のゾーンに分け、強化を行っている。ODPは20歳以下をジュニア、18歳以下をユース、16歳以下をカデット、14歳以下をディベロップメントの4世代に年代を分け、代表選手を育成するためのプログラムである。有料のODPプログラムに参加する3,000人以上の中から、各年代約20名の選手が選考され、その選手らとその年の代表選手となり



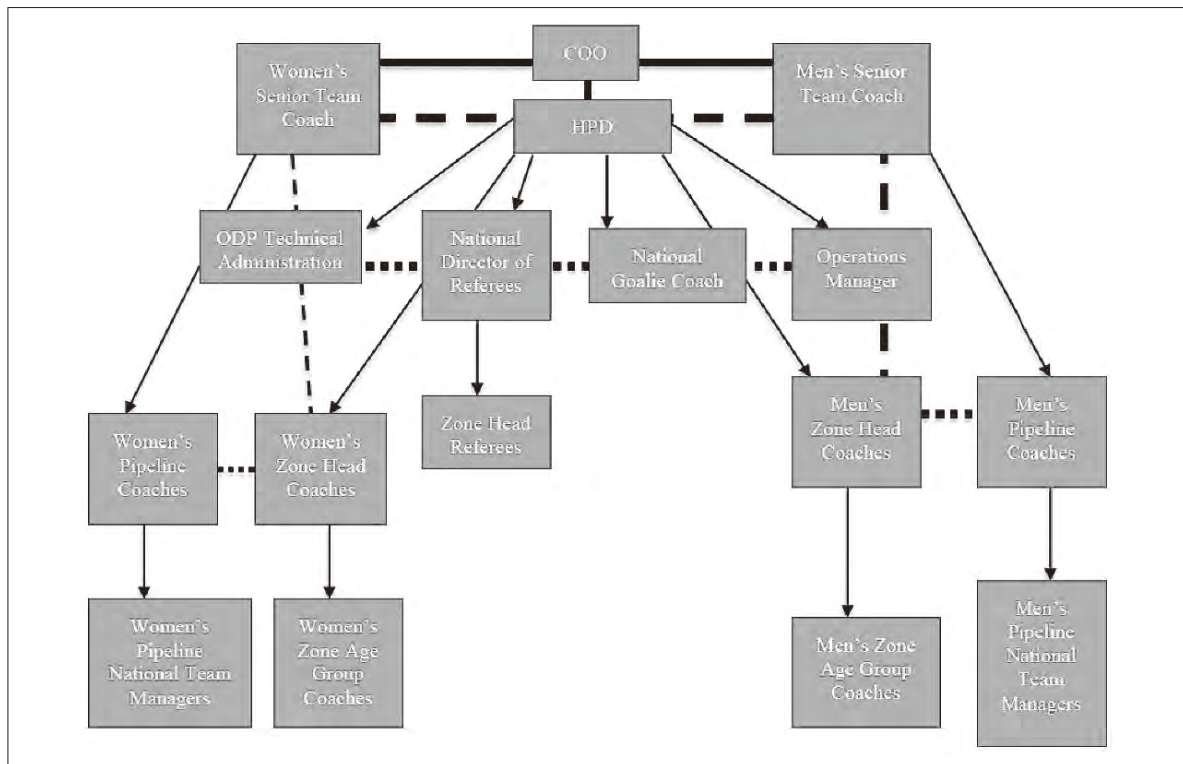
地域別に分けられた11のゾーン



国際大会へ出場する。選考方法は、11のゾーンでそれぞれ代表するコーチが、ODP参加選手の中から選手選考を行い、各ゾーンの代表チームを構成する。ゾーン別に構成されたチームでNational Championshipsが行われ、このNational Championshipsで評価の高かった選手が、ナショナルチームの監督であるDejan Udovicicや各年代別の監督、コーチらによって各年代20人が選考される。選考された選手たちは、Men's Pipeline Team Training Position Campsというキャンプに参加することができ、代表監督であるDejan Udovicicや代表コーチJack Kocurらの指導を直々に受けることができる。その後、各年代別の世界大会などに派遣されることになる。USA Water Poloは、このようにODPプログラムを毎年開催し、代表選手の長期一貫指導を継続している。女子も同様のシステムで選手選考が行われる。

(5) 大学シーズンについて

大学の競技運営はNational Collegiate Athletic Association (NCAA) によって行われているため、他競技同様、シーズンによって練習時間の制限が設けられている。男子のメインのシーズンは9月から12月、女子は1月から5月となっている。シーズン中の練習時間は週20時間まで、オフシーズンは週8時間までとなっている。しかし、同じ監督や選手たちが、大学としてではなくクラブチームとしてオフシーズンに活動しているチームもあり、実際には練習の制限があっても、それ以上の練習を積んでいるのが現状である。NCAAの大会は、世界基準のFINAルールではなく、アメリカ独自のルールで行われ、通常30秒ショットクロックではなく35秒ショットクロックを適用、タイムアウトを3分のロングタイムアウトを3回、30秒のショートタイムアウト



ODPオペレーションシステム



2015年NCAAチャンピオンシップの様子

1回の計4回を要求することができる、などFINAルールとは多少異なったルールを活用している。これは、運営をしているNCAAがスポンサーになっており、テレビ放映の事なども考慮された独自のルールで行われている。アメリカでは、1972年にタイトルIX（男女教育機会均等法案）がアメリカ合衆国議会で可決されたことで、水球女子も大きく発展してきた。大学のアスリート人口を男女均等にしなければならず、アメフトチームを抱えている大学などは、男子のアスリートは多いが、女子は少ない。そこで、女子の水球チームを新しく作り、女子のアスリートを増やし、均等を保つ大学も多かったようだ。

アメリカの大学リーグでは、4年生大学リーグと2年制短大リーグは別で行われている。4年制の大学リーグはNCAA（National Collegiate Athletic Association）のチャンピオンシップを目指し、2年制の短大は、CCCAA（California Community College Athletic Association）のチャンピオンシップを目指しリーグ戦が行われている。短大は4年制の大学に比べ、学費が安く、まずは短大でプレーして、そこで活躍できた選手たちは4年生の大学に編入するという選手も多い。また海外からやってくる留学生も多く、留学生にとって短大は比較的入りやすいということもあり、外国人選手も多くプレーしていた。

（6）ジュニアオリンピック（JO）について

アメリカ国内のビッグイベントの一つが、毎年7月末から8月初旬にかけて開催されるジュニアオリンピック（JO）である。この大会は、参加するチームの数からいっても世界最大級の水球イベントであることは間違いない。10歳、12歳、14歳、16歳、18歳以下というカテゴリーに分けられ、各地域別に予選会が行われJO本戦に出場できるチームが決まる。JO本戦では、最もレベルの高いChampionshipというディビジョン、次にレベルの高いClassic、そして初心者向けのInvitationalと3つのディビジョンに分かれ試合が行われ、合計すると男子だけで400チーム以上のチームが20か所以上のプールを使用し、男女それぞれ4日間の大会が行われる。これだけ多くの選手たちが参加する大会のため、大学の多くの指導者たちも大会を視察に来る。また期間中

は、JO EXPOというイベントが行われ、大学の指導者たちと選手たちが交流できる場が設けられており、大学で水球を続けたい選手たちへの情報提供などが行われていた。アメリカは、ヨーロッパのようにプロリーグがあるわけではないが、水球人口の多さではヨーロッパの国々に引けを取っておらず、これが代表チームの強化につながっている一つの理由であるということを感じることができた。



ジュニアオリンピックの様子

(7) ICCE コーチングカンファレンス

2015年8月25日から27日までフィンランド・ビエルマキで開催されたInternational Council for Coaching Excellence (国際コーチングエクセレンス評議会 以下ICCE) 主催のグローバルコーチングカンファレンスに参加した。このカンファレンスでは、オリンピックやプロチームで活躍するトップレベルのコーチの体験談や、ICCEが定める理論に基づいた効果的なコーチング、コーチ育成プログラムなどについて話を聞くことができた。また、コーチングの理論的な背景だけでなく、具体的な内容についても多く学ぶことができた。特に、カリフォルニア州立大学Wade Gilbert教授の、試合後、練習後のリフレクション（振り返り）の重要性についての講義は印象的であった。講義の中で、リフレクション（振り返り）カードを活用しPDCA（Plan-Do-Check-Action）サイクルで選手を育成していくと効果的なコーチングに繋がる、という話があった。“振り返り”が大切だという事は以前から理解していたが、それをどのように実践していくのか、疑心暗鬼な部分があったため、このカンファレンスを通して具体的な方法を学ぶことができた。実際に私はカンファレンス直後、水球世界ジュニア選手権のアシスタントコーチとして、合宿及び大会に帯同したため、カンファレンスで学んだことを参考に、監督と共にリフレクションカードを作成し、大会期間中実践した。



ICCEコーチングカンファレンスに集まった各国の研究者たちと

イギリスLeeds Metropolitan UniversityのSergio Lara-Bercial教授の講義も大変興味深いものであった。彼はバスケットボールのコーチでCurriculum and Games Designという教授法を実践しコーチングしている。バスケットボールのような侵略型ゲーム、オープンスキル系のスポーツは、時々刻々と変わる戦況に適したスキルを選択し、実行に移していかなくてはならない。そのため、ドリブルやパス、シュートといった技術がどれほどうまくなるかではなく、その技術をどのようにゲームの中で発揮できるのかが最も重要であるという考え方のもと練習が行われる。技術をドリル練習で身につけさせるのではなく、ルールや用具、フィールドを上手く利用し、ゲー



ム形式の練習の中で身につけさせるという教授法である。最初は簡単なゲームからはじめ、ゲームを修正しながらレベルを徐々に引き上げていく。常に戦術的な要素が入っており、選手は状況判断を伴うスキル発揮を行わなくてはならないため、より実際のゲームに近い状況でのスキル発揮のトレーニングが可能になると考えられている。練習のバリエーションは無限大で、様々なアプローチ方法が考えられる。このような概念は、同じ侵略型ゲームに分類される水球のトレーニングにも大いに活用できると考えられるため大変参考になった講義であった。

(8) USOCトレーニングセンターの視察（コロラドスプリングス）

2016年4月下旬に、アメリカ女子ナショナルチームがコロラドスプリングスにある、アメリカオリンピック委員会（USOC）が所有するオリンピックナショナルトレーニングセンター（OTC）で合宿を行ったため、その合宿に同行しトレーニングセンターの視察を行った。コロラドスプリングスは、コロラド州にある都市で、州内ではデンバーに次いで人口が多く標高が1,839m (6,035ft) と高い位置にあることが特徴である。USOCが所有するOTCは、コロラドスプリングス以外に、レークプラシッド（ニューヨーク州）とチュラピスタ（カリフォルニア州）にあるが、水球チームは主にコロラドスプリングス（コロラド州）の施設を利用している。この施設は、日本のJISSやNTCといった総合的なスポーツ施設になっており、水球以外にも自転車や競泳、体操といった競技団体が同時期に合宿を行っていた。競泳アメリカ代表として数多くの世界大会で金メダルを獲得しているマイケルフェルプス選手も同時期、同プールでトレーニングを行っていた。この施設を利用する、コーチ、スタッフ陣全員が、選手が安心して安全にスポーツに取り組めるよう“SafeSport”というOnlineでの講義を受講する必要があり、講義の最後には試験が行われ、受からなければ入館できないという仕組みになっている。私もこの講義を受講した。内容は、主にコーチやスタッフの倫理的なことについての講義で、セクシャルハラスメント、体罰、幼児虐待などについての講義で90分程度のものであった。

水球チームは、通常も行っているウエイトトレーニングやプールでのトレーニングに加え、心理学の講義を受けたり、チームのコアバリューを選手とコーチ陣で話し合ったり、山登りをしたりと、興味深い取り組みを行っていた。心理学の講義では、今年、世界選手権自転車競技大会トラックレースで、史上初の金メダルを獲得したアメリカ女子自転車トラックレースの選手とコーチたちと一緒に講義を受けることができ、色々な意見交換や情報交換を行うことができた。普段のプールで水球だけで練習するのではなく、いろんな競技団体が集まるOTCで練習することで、このような他競技との接点を持つるといことは一つの醍醐味だと感じた。

チームのコアバリューを話し合うミーティングでは、前日に監督からある程度、監督の考えるチームの価値観というものを選手たちに提言し、次の日の早朝までに各自がコアバリューについて考え、翌日選手たちがいろんな意見を出し合うブレインストーミングが行われた。選手たちからは非常に多くの意見が挙がっていた。

山登りはOTCの近くにあるThe Manitou Inclineという場所で行われた。歩く距離にすれば1マイル（1.6km）と長くはないが、2,744段の急な階段を一直線に上るため、



コロラドスプリングスにあるオリンピックトレーニングセンター



USOCの広々としたウエイトトレーニング用のジム



USOCの競泳、水球用の50mプール



大雪の中、過酷な登山を終えた後に撮影した監督・コーチとの一枚

標高が2,000フィート（610m）高くなる。コロラドスプリングスは、街がすでに1,839mと高い標高にあり、この登山で更に酸素濃度が低くなるため、途中頭痛を訴える選手もいた。更に、この日の天気が、4月下旬にも関わらず大雪で、コンディションは最悪であった。しかし、約3時間強をかけ選手、コーチ、スタッフ全員が無事に登降することができた。辛い山登りではあったが、登山中、選手がスタッフを気遣って一緒に協力、励まし合い登る姿や、逆にスタッフが選手を支えるような場面もあった。女子代表監督のAdamは、水球の練習だけでなく、このようなチームビルディングを非常に重要視している。何か苦しいことを乗り越えてチームが一つになる、という最近では時代錯誤のように聞こえるかもしれないが、改めて山登りのような試練というのは、チームビルディングのために必要であると感じた。また、この合宿では、監督のAdam Krikorianに、インタビューをする機会を得ることができた。合宿に参加することで、普段の練習に参加するだけでは体験できないような経験ができたことは、最も有意義なことであった。

(9) 男子ナショナルチーム

アメリカは、クラブチームとして活動しプロリーグのあるヨーロッパと違い、大



学、高校など学校単位での活動が主な強化拠点となっている。大学を卒業後、いくつかの社会人クラブチームでプレーすることは可能であるが、国内で参加できる大会は、さほど多くはない。代表選手

海外でプレーするアメリカ代表選手

Tony Azevedo	SESI Polo (Brazil)
John Mann	C.N. Marseille (France)
Josh Samuels	SS Lazio (Italy)
Jesse Smith	Olympiacos Piraeus (Greece)
Alex Bowen	Miskolci Vizilabda Club (Hungary)

になれば強化費が支給されるため、ある程度の収入は保証されるが、ヨーロッパのように毎週末に試合があるといった、プロリーグの環境はない。そのため、海外に拠点を移しプロとして選手生活を続けている代表選手もいる。このような点など、日本の環境に類似する点が多く見られた。

大学男子のメインのシーズンは9月から12月となっており、シーズンオフ期間中の大学での練習は、NCAAの規定により短く限られた練習時間となる。男子シーズンオフ中の国内で行う強化対策として、アメリカ代表監督のDejan Udovicicのアイデアで、National Leagueというリーグ戦を月に2日間、4ヶ月間にわたって行う試みを2015年から始めた。参加チームは、ナショナルチームを3つに分けたチームと4つの社会人クラブチームとの計7チームであった。このNational LeagueはUSA Water Poloがナショナルチームの強化活動の一環として行っているため、FINAルールに則って行われている。

私が研修を行った2年間で、アメリカ男子チームは、イタリア、モンテネグロ、クロアチア、セルビア、オーストラリアといった世界の強豪国を国内に招聘し合同合宿を行っていた。また、代表チームを招聘すると、必ず観客を動員したフレンドリーマッチを行い、実際の公式戦に近い環境での試合が行われていた。男子監督のDejanはセルビア出身である。このように、世界の強豪国を招いてトレーニングを行えることは、外国人監督の一つの強みであると感じた。

男子チームは2015年7月に行われたPan American Gamesという、アジア大会のアメリカ大陸版のような大会で優勝し、早々とリオデジャネイロオリンピックの出場権を獲得した。アメリカは、2015年ワールドリーグスーパーファイナルでハンガリーに勝利、世界選手権ではイタリアに勝利するなど、ヨーロッパの強豪国にも引けを取らない実力を持っている。アメリカの水球は、いわゆるヨーロッパスタイルのセット攻撃を中心とするだけでなく、ドライブを多用することで動きの中から退水誘発、もしくは得点をあげるという水球のスタイルを目指している。オリンピック直前に行われた、2016年ワールドリーグスーパーファイナルでは、ギリシャを破り決勝に進むな

男子代表チームの主な国際大会と結果

2015年4月	ワールドリーグインターコンチネンタルトーナメント (アメリカ) 3位
2015年6月	ワールドリーグスーパーファイナル (イタリア) 4位
2015年7月	パンアメリカンゲーム (カナダ) 1位
2015年8月	世界選手権 (カザン) 7位
2016年5月	ワールドリーグインターコンチネンタルトーナメント (東京) 1位
2016年6月	ワールドリーグスーパーファイナル (中国) 2位
2016年8月	オリンピック (ブラジル) 9位

ど、順調な仕上がりをを見せてはいたものの、本番のオリンピックでは予選敗退となり、9位で大会を終えた。今回のメンバー構成は、比較的若いメンバーが多く、2012年のロンドンオリンピックを経験している選手は4人であった。残りの9人の選手は、初めてのオリンピックとなり、その中には高校を卒業したばかりの選手が2名在籍した。おそらく4年後の東京オリンピックまで指揮をとると予想される監督のDejan Udovicic。リオデジャネイロオリンピックを経験した若手選手が、東京オリンピックでは中心選手となりメダルを狙いにくるだろう。



リオデジャネイロオリンピックに出場した男子メンバー

(10) 女子ナショナルチーム

2012年ロンドンオリンピックで金メダルを獲得したアメリカ女子チーム。女子代表チームは、代表監督Adam Krikorian、アシスタントコーチDann Klatt（UCI 女子監督）、Chris Oeding（Long Beach City College男女監督）の2名、チームマネージャー1名とアスレチックトレーナー1名、選手18名で形成されている。大学シーズン中は大学生の選手とアシスタントコーチ等は、母校の練習を優先しているが、大学を卒業した選手たちと監督は、年間を通して練習を重ねている。私が初めて女子の代表練習に参加したときは、大学女子のシーズンであったため、大学を卒業した7名の選手と監督のみでの練習を行っていた。アメリカに水球のプロリーグは存在しないため、大学を卒業したOGの選手たちは、United States Olympic Committee（USOC）から強化費を貰い日々のトレーニングを行っていた。この時期の練習内容は、代表メンバーが全員そろっていないという理由もあり、ウエイトトレーニング、スイム、フットワーク、シュート練習、3対3などの基礎練習を中心に行われた。特に印象的だったことは、フットワークの練習に割く時間がとても多いということである。熟練された代表選手であっても、水球のパフォーマンスに欠かすことのできないフットワークの練習を怠らず、しっかりと基礎を固めていた。また、フットワーク練習のバリエーションも非常に豊富であり、多くのトレーニング方法を学ぶことができた。実践練習はというと、UCLAやUSCといった強豪大学との練習試合や、高校男子チーム、18歳以下の男子クラブチームなどとの練習試合を頻繁に行っていた。

2015年の5月に大学女子シーズンが終了し、その後18人全員での練習が本格的に始動した。2015年6月か

一週間の練習予定

	AM	PM
月	7:00-8:30 Weights 8:30-10:30 Pool	1:30-4:30 Pool
火	7:00-8:30 Weights 8:30-10:30 Pool	1:30-4:30 Pool
水	7:00-11:00 Pool	OFF
木	7:00-8:30 Weights 8:30-10:30 Pool	1:30-4:30 Pool
金	7:00-10:30 Pool	1:30-4:30 Pool
土	7:30-11:00 Pool	OFF
日	OFF	OFF



ら2016年8月のオリンピック終了までは、大学生選手らも母校の練習や試合に戻ることなく、代表チームに専念して年間を通して練習が行われた。2015年9月の時点で、18名の選手は、大学を卒業した社会人が9名、現役大学生が6名、現役高校生が3名であった。代表チームの練習は午前7時から11時、午後1時30分から4時30分と年間を通して毎日行われるため、現役大学生は学校を休学、現役高校生は自宅学習という形に切り替えて、日々の練習に専念していた。オリンピックまで、1年間以上活動を共にする代表チーム。通常の水球の練習以外にもチームビルディングとして、アメリカンフットボールの試合観戦、トレッキング、クッキングデー、BBQ、パーソナリティに関する講義 (Equilibria) などを体験していた。

2016年3月末に、オランダ・ハウダでリオデジャネイロオリンピック女子世界最終予選が行われた。アメリカ女子チームは今シーズン、ワールドリーグ、世界選手権と2度の世界チャンピオンに輝いているが、オリンピックの出場をかけた唯一の大会がこの最終予選となる。Aグループに、アメリカ・カナダ・ギリシャ・スペイン・南アフリカ・日本。Bグループに、オランダ、イタリア、ロシア、フランス、ニュージーランド、ドイツ。以上12カ国が6チームずつ2グループに分かれ、総当たりの予選が行われた。予選上位、4チームがA1 vs. B4、A2 vs. B3、A3 vs. B2、A4 vs B1というたすき掛けによって準々決勝が行われ、オリンピック出場権を獲得できる4チームが選出される。予選で上位4チームに入ってしまうと、最終的にオリンピックをかけた試合はこの準々決勝一発勝負という事になる。アメリカはこの大会に向けて綿密な準備を行ってきた。大会前の練習では、相手チームを想定した練習ゲームが多く行われた。例えば、アメリカチームには左利きの選手は一人もいないが、他国には左利きの選手がいて、その左利きを中心にした攻撃パターンなどもある。そのため、左利きの男子の選手を練習に招き、対策を行っていた。また、1週間ごとに、対戦する仮想の国を決め、ビデオを分析し、相手の選手の特徴、攻守の特徴、カウンターアタックの攻守の特徴、退水の攻守の特徴と非常に細かいところまで分析が行われ、練習で対策が練られていた。アメリカは、インターコンチネンタルトーナメントで19-2という大差で勝利した日本チームに対しても、このような分析を行っており、全く油断のない万全の体制で、この大会に望んでいた。結果、アメリカチームは予選を1位通過し、オリンピック出場をかけた準々決勝をBグループ4位のフランスと戦い、19-0という完璧な勝利でオリンピック出場を決めた。水球の国際大会で、失点を0に抑えるという事は、困難だという事は明らかであり、アメリカの徹底したディフェンスの固さを改めて実感させられる試合でもあった。アメリカはその後も準決勝でスペイン、決勝でイタリアを破り、本大会を優勝で締めくくった。オリンピック世界最終予選という大会を視察するのは初めての経験であったが、改めてオリンピックという大舞台へかける世界中のアスリートたちの思いというものを目の当たりにすることができた。2015年世界選手権決勝でアメリカに1点差で惜敗し準優勝となったオランダは、今大会、準々決勝でスペインに敗れ、オリンピック出場を果たせなかった。2016年1月に行われたヨーロッパ選手権でも、優勝チームのみがオリンピック出場権を獲得できたが、オランダは決勝戦でハンガリーに1点差で敗れ、出場権を獲得できなかった。実力はオリンピックに出場できたとすればメダルを獲得できる力はあるはずなのだ

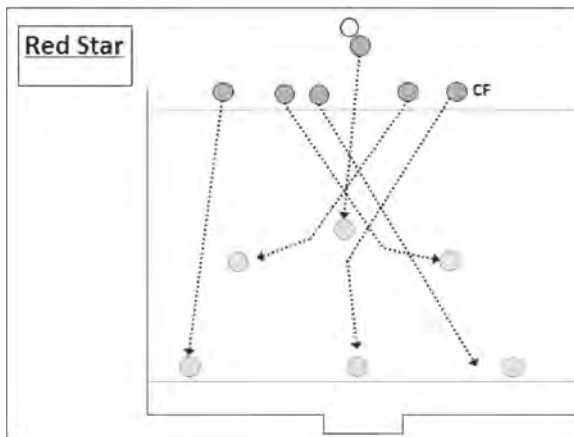
が、勝負所でその力を発揮することができなかった。逆にスペインは、そういう勝負強さに長けていた。予選リーグでは、アメリカ、ギリシャに2敗し3位になるも、オリンピック出場のかかった準々決勝では、オランダ相手に素晴らしい試合を展開し、勝利を収め、見事にオリンピックの出場権を獲得した。この大会の結果、リオデジャネイロオリンピックの水球女子のすべてのチームが出揃った。ブラジル、アメリカ、ハンガリー、イタリア、オーストラリア、ロシア、スペイン、中国の8カ国である。男子のオリンピック出場チームが12チームに対して、女子が8チームというのに疑問の声も多く聞かれた。先述したように、今回残念ながら出場権を逃したオランダやギリシャといったチームは、本戦に出場できたとすれば十分にメダルを狙えるチームであることは間違いない。女子も男子と同様に12チームで行うべきだという声が、女子の関係者から多く聞こえてきた。



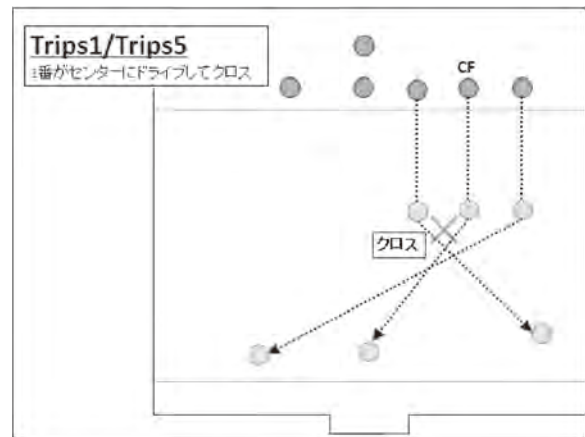
オリンピックの出場権を獲得したアメリカチーム

今回の研修期間中、最も大きな国際大会であり研修先のアメリカ代表チームが金メダルを目指すリオデジャネイロオリンピックの水球競技を視察した。私自身、初めてのオリンピック観戦となった。水球は男女の試合が一日おきに行われており、女子の準決勝から男子の決勝戦までの4日間、試合を観戦することができた。アメリカ男子チームは、残念ながら予選敗退となってしまったため会場で試合を観戦することは出来なかったが、女子は、予選リーグを1位通過し、準決勝ではヨーロッパ選手権を制したハンガリーを破り決勝に駒を進めた。決勝戦は、今大会全勝で勝ち進んだイタリアとの対戦となった。女子代表監督のAdamは、セットオフエンス、退水時のオフエンス、タイムアウト時のオフエンスなど、それぞれのシーンで多数の戦術を持っている。これまでの練習では、試合が近づくにつれ、戦術の細かい確認や選手同士の意思疎通がとれているかという事に、時間が割かれることが多くなっていた。実際の試合では、パターン化された戦術が記載されたメモを片手に指揮を執っていた。タイムアウトや失点後のセットオフエンスの時に、監督から指示が送られていた。特に印象的だったシーンは、決勝戦の第3ピリオド終盤、アメリカチームが退水を奪い、6対5で数的有利な状況になった時のタイムアウトであった。退水時にタイムアウトを取る監督は多いが、DFのチームも休憩できしっかりと構えた状態から守れるため、逆に守られやすくなってしまいうこともあり、退水時にタイムアウトを使う事は、一概にも良い判断だとは言いきれない。しかし、この時のアメリカチームのパス回しと選手の動きは、まさに練習を重ねてきた集大成の表れだったように思える。この得点で9対4と5点差でリードし、4ピリオド目を迎えることができ、試合を決定づけるようなシーンであった。また、Adamの際立った特色として、相手チームの分析力の高さがあげられる。シュート成功率や退水の決定率など、データとして出てくる特徴を分析することはもちろんであるが、監督自らが感じる、相手選手の癖や特徴を分析し、そ

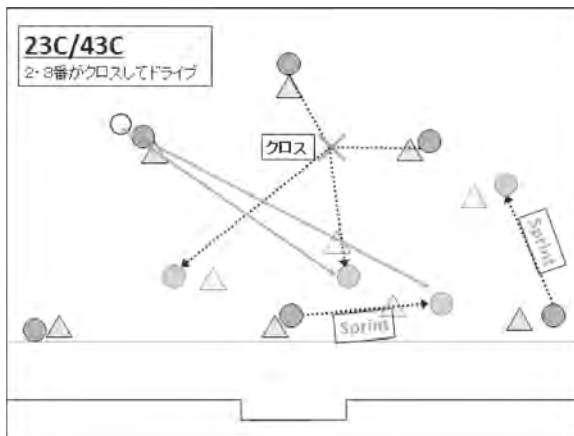




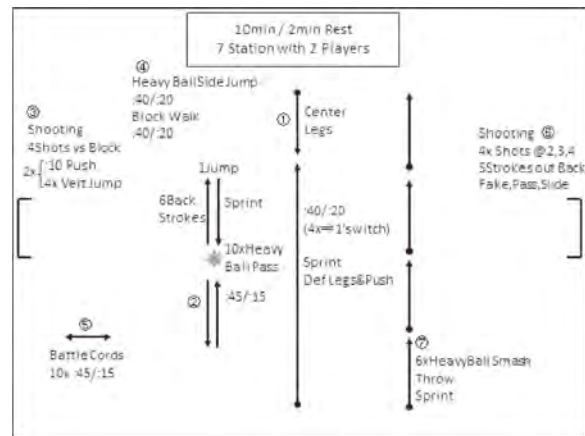
再開からの戦術の一例



再開からの戦術の一例



セットオフェンスの一例



基礎練習の一例

のプレーヤーに対してどのような攻撃、あるいは守備が有効なのかという事を細かくメモし、それを選手たちと共有する。また、チームとしての癖や特徴もしっかりと分析し、カウンターアタック、退水、セット攻撃、と分類された綿密な対策を用意している。

アメリカチームは個々の選手の能力も確かに高く優れたプレーヤーが多く在籍している。それにあぐらをかくのではなく、やれる準備はすべてやるといった感じで、オリンピックに向けて用意周到に準備を重ねてきた。その積み重ねが実を結び、見事に金メダルを獲得した。決勝戦は、厳しい戦いが予想されたが、最終的には、12対5と圧倒的な力の差を見せつけ金メダルを獲得した。女子水球のオリンピックは2000年シドニー大会から正式種目として採用された。これまで優勝国は、オーストラリア(2000年シドニー)、イタリア(2004年アテネ)、オランダ(2008年北京)、アメリカ(2012年ロンドン)と、それぞれ別の国となっていた。今年のリオデジャネイロオリンピックで優勝したアメリカは、唯一オリンピックの金メダルを2つ持っていて、女子で初めて2連覇を達成した国となった。今大会圧倒的な力を見せ優勝したアメリカチームだが、ここまで強くなれたのも、2000年、2004年とあと一歩のところまで、金メダルを逃した悔しい思いがここまでアメリカ女子水球を強くしたのだと感じられる。

オリンピックの決勝戦が終わった夜には、アメリカチームのChief International

女子代表チームの主な国際大会

2015年3月	ワールドリーグインターコンチネンタルトーナメント（ニュージーランド）1位
2015年5月	ワールドリーグスーパーファイナル（中国）1位
2015年7月	パンアメリカンゲーム（カナダ）1位
2015年8月	世界選手権（カザン）1位
2016年2月	ワールドリーグインターコンチネンタルトーナメント（アメリカ）1位
2016年3月	オリンピック最終予選（オランダ）1位
2016年6月	ワールドリーグスーパーファイナル（中国）1位
2016年8月	オリンピック（ブラジル）1位



リオデジャネイロオリンピックで金メダルを獲得したアメリカ女子チーム

リオデジャネイロオリンピック最終順位

	男子	女子
1	セルビア	アメリカ
2	クロアチア	イタリア
3	イタリア	ロシア
4	モンテネグロ	ハンガリー
5	ハンガリー	スペイン
6	ギリシャ	オーストラリア
7	スペイン	中国
8	ブラジル	ブラジル
9	オーストラリア	
10	アメリカ	
11	フランス	
12	日本	

Delegateで、FINAのTWPC（TECHNICAL WATER POLO COMMITTEE）メンバーでもある井上剛氏のご厚意もありUSA Houseにご招待頂き、優勝祝賀会に参加することができた。USA HouseはIpanema Beachの目の前にある5階建ての建物を貸し切って運営されており、1階と5階には、ビュッフェスタイルで食事ができる場所とお酒などが楽しめるバースペースが用意されていた。また、1階入り口付近の部屋にはUSAオリンピックチームのスポーツ用品などUSAグッズの販売が行われていた。間の階には、スポンサー企業の広告がサーフボードにデザインされて並べられていたり、2024年オリンピックのロサンゼルスへの招致活動の展示が行われていたりした。お金を払えば、家族や友人もこの場所に來られるようになっており、長期間続くオリンピック期間中、選手たちがリラックスできるような環境が整えられていた。祝賀会は、とてもリラックスした雰囲気の中行われた。特に一部屋を貸し切り行うというのではなく、通常通り、様々な競技のアスリートやその家族たちが食事やお酒を楽しんでいる中、選手と監督がステージに呼ばれ話を少しした後は、自由に歓談できるというスタイルであった。この日は、レスリングで吉田沙保里選手を破り、金メダルを獲得したHelen Maroulisも訪れており、インタビューが行われていた。また、USA Houseでは、各競技の試合映像も生中継されていた。この時、男子陸上リレー100m×4決勝が行われており、日本がアメリカを抑え、銀メダルを獲得した映像が生放送されていて、とても盛り上がっていたのが印象深かった。





優勝祝賀会で監督との一枚



USA Houseの様子



FINA TWPCの井上剛氏とオリンピック会場での一枚



USA WP CEOのChris RamseyとCOOのMarty Samuelsとの一枚

(11) 日本代表チームの32年ぶりのオリンピック出場

この2年間の研修中、日本水球界にとって最も大きな出来事は、日本代表チームが32年ぶりにオリンピックに出場したことであった。これまで、幾度となくアジアの壁に阻まれ、オリンピック出場の機会を逃してきた日本チーム。私自身も2001年から2012年までの11年間、日本代表選手としてプレーし、アテネ（2004）、北京（2008）、ロンドン（2012）と3度のオリンピックに挑戦したが、カザフスタン、中国に敗れ、オリンピック出場の夢は叶わなかった。大本監督が代表監督に就任し、パスラインディフェンスという世界では類を見ない日本独自のスタイルの水球を確立した。リオデジャネイロオリンピックの予選となったアジア選手権では、カザフスタンに1点差で勝利、中国には6点差で勝利し、アジアチャンピオンとなり、32年ぶりのオリンピック出場を決めた。32年間という歴史の中で、私の知っている時期はほんの一部ではあるが、ヨーロッパの水球を目指し外国人監督を招聘したり、体格負けしないように大型選手でメンバー構成したりする時期もあった。その時期を経てたどり着いた現在の日本水球の形。本当に長い道のりだったことは容易に想像がつく。オリンピックの結果だけを見ると、1勝もできずに終わったが、世界の強豪国に全く引けを取らない試合内容であった。特に、初戦のギリシャ戦は最終ピリオドまでリードしているという展開。今大会金メダルを獲得したセルビア戦は、第1ピリオド5-2と3点リード。

もちろん容易でないことは十分に承知しているが、日本チームがオリンピックでメダルを取るのも夢ではない、という事を感じさせてくれる試合ばかりであった。32年分の想いを込めてオリンピックという大舞台で戦ってくれた日本代表には多くの勇気を与えてもらった。4年後の東京オリンピックは男女とも出場が決まっている。男子は2大会連続のオリンピック出場、女子は史上初のオリンピック出場となる。日本代表チームが東京オリンピックでメダルを獲得し、更にその後もオリンピックの常連国となることを目指して、今回の研修で学んだことを活かし日本水球界に貢献していきたい。

Ⅶ. 謝辞

本研修を修了するにあたり、日本オリンピック委員会の皆様、日本水泳連盟の皆様、この場をお借りしまして、お礼申し上げます。2年間の海外指導者研修中も、代表チームやジュニアチームのコーチとして大会に帯同させていただき、研修で得た知識や経験を実践の場で発揮する機会があったことは、成長の糧となりました。

2年間たくさんの事を学ばせていただきました研修先でありますUSA Water Poloの皆様にも心から御礼申し上げます。アメリカ女子代表チームには、日本チームのコーチをしていたにもかかわらず、何から何まで包み隠さず情報を共有させていただき、チームの一員のように接してもらいました。心より感謝いたしております。

最後に、今回アメリカで2年間の研修をするにあたって、「アメリカで研修を行いたい」という私の希望を快く受け入れ、期間中も様々な経験を積ませていただきました井上剛氏に、この場をお借りしまして、改めてお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

今後は、2年間アメリカで学んだことを活かし、日本のスポーツ界、日本の水球界の発展のため尽力していきたいと思っております。



研修員報告〈体操／体操 鹿島 丈博〉



平成26年度・長期派遣（体操／体操）



I. 研修題目

体操競技における指導法・コンディション作りとトレーニングについて
スポーツ環境について

II. 研修期間

平成26年11月30日～平成28年11月24日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

Stanford University Men's Gymnastics

(2) 受け入れ関係者

Thom Glielmi (Head Coach)

Ziehn Karl (Assistant Coach)

Syque Caesar (Assistant Coach)

(3) 研修日程

期間	場所	内容
平成26年11月30日～平成28年11月24日	Stanford University	研修細目に記載

IV. 研修概要

(1) 研修細目

①大学スポーツについて

- ・規則について
- ・練習期間について
- ・学業について
- ・大会について
- ・アメリカの代表選考会について

②トレーニング計画とコンディション作りについて

- ・Start of Physical Medicationと End of Physical Medicationについて
- ・トレーニング計画について
- ・基礎トレーニング
- ・シーズントレーニング
- ・練習内容・大会について
- ・大会形式について
- ・大会での取り組みについて
- ・トリートメントについて

- ジュニアトレーニングについて
- ③研修を終えて
- ④その他
- ビザについて
- 生活環境

(2) 研修方法

Stanford University Men's GymnasticsでVolunteer Assistant Coachとして2年間の指導を通して研修したことを元に報告する。

(3) 研修報告

①大学スポーツについて

日本でも大学スポーツは盛んに行われているが、研修先となったスタンフォード大学は学業でも世界有数の名門大学でありながら、スポーツでも多くの実績を残している。2016年のリオデジャネイロオリンピックではスタンフォード大学の学生および卒業生11名の金メダリストが16個の金メダルを獲得している。日本はリオデジャネイロオリンピックで過去最高の41個のメダルを獲得したが、スタンフォード大学関係者が獲得した金メダル数が日本の金メダル数を上回る結果となった。アメリカ全体の金メダル総数の約20%をしめる結果も驚異的である。

• 規則について

アメリカの大学スポーツでは多くの大学がNCAA (National Collegiate Athlete Association 全米大学体育協会) に所属し様々な恩恵を受けている。もちろん所属していない大学もあるが2016年の全米でおよそ1121校の大学が加盟している。(NCAA公式ホームページより) 所属する大学が平等となるようNCAAの規則が定められている。数多くある規則の中で代表的なものは、期間や時間の規則についてと学業について、および大会についての3つとなる。いずれも日本では基本としての概念はあるが規則として明確になっていないことや日本にはあまり馴染みのない考え方である。

• 練習期間について

指導者が選手たちに練習をして行うことができる期間。体操の場合、9月から4月までとなる。それ以外の時間や期間は選手のボランティアトレーニングとなり各自に任せられる形になる。期間外は代表選考会や国際大会に出場する選手が各自の判断で練習をすることとなる。期間外のトレーニングにも時間には制限があるため、大学で練習する場合規則の制約下で練習することとなる。

練習時間はシーズンごとに開始時間に多少の違いはあるが、選手とコーチがミーティングで開始時間を決める。

練習時間は1週間で20時間まで

	日	月	火	水	木	金	土
I	オフ	2:15-5:45 (3h30)	8:00-9:00 1:30-4:30 (4h)	1:30-5:30 (4h)	2:30-4:00 (1h30)	8:00-9:00 1:30-4:30 (4h)	9:00-12:00 (3h)
II	オフ	2:15-5:45 (3h30)	1:30-5:30 (4h)	1:30-5:30 (4h)	2:30-4:00 (1h30)	1:30-5:30 (4h)	9:00-12:00 (3h)

I：プレシーズンの練習時間

プレシーズンは週に2回の午前中にストレングストレーニングを行う

II：シーズンの練習時間

シーズン中の試合は週末に開催されることが多いが大会の時間やミーティングの時間も20時間ルールの中に含まれている。

・学業について

NCAAでは大学生の選手のことを【Student Athlete】と呼称している。「選手である前に学生である。」ということが大前提となる。学業を疎かにしてはいけないという考えや各所属によっての時間の制約などは日本でも同様に設けているはずではあるが、大きな組織が統一ルールとして明確にしておらず、実施されていないのが現状であろう。また学業の成績が悪かった場合、試合に出場できないだけでなくチームで練習することも許されないなど厳しい規則となっている。

選手達が自身の競技を続けるために学業面でのサポートは欠かせないものとなっているが、日本ほど町中にアクティビティーがなく、大学の授業や練習以外の空き時間に多くの学生が勉強をしている。大会での移動の待ち時間や少しの空き時間に勉強している姿には驚かされた。

NCAAには他にも細かなルールがあり、守ることができない場合、制裁金などのペナルティが課せられるため、コーチもシーズンが始まる際には規則の説明などは慎重に行っている。またハンドブックやウェブサイトなどにも情報が公開されている。

・大会について

NCAAの大会ではプロとアマチュアの境界線を明確にしている。アメリカ体操の場合ナショナル選手に選ばれるとナショナルチームのスポンサーからスポンサーシップを受けることができる。大学生の場合スポンサーシップを受けることを選択するとNCAAに関わる大会には出場することができないため、スポンサー契約などの選択権は選手にあり強制ではないためコーチと話し合い、決めることが多いようである。大学に残ることを選ぶ選手もいるが、ナショナルトレーニングセンターでも通信教育が受けられる体制となっている。また大学でも競技終了後に大学に復学し学位を習得することや、改めて大学に入る制度などが整っておりサポートも充実した体制となっているようである。



②トレーニングとコンディショニングについて

・ Start of Physical Medication と End of Physical Medication

大会シーズンの始めと終わりに身体検査が行われる。シーズンが始まる前の検査では体の可動域やコンディションなどドクターやトレーナーが中心となり検査を行う。入学してきたフレッシュマンは血液検査など内科的な検査も合わせて行われる。

シーズン終了後の検査では慢性的な痛みやシーズン中では行えなかった怪我の改善、また治療が必要な怪我に関しては処置やオペなども行われていた。

またシーズン中であっても突発的な怪我に対しての処置が早く、学内のスポーツ専門ドクターの診察をすぐに受けることができる。トレーナーとの連携もスムーズに行われるため治療方針や復帰までの方針、または治療時期など選手目線で判断してくれるところが最大のメリットである。

・ トレーニング計画について

それぞれの専門家の意見を取り入れる。

トレーニングを計画する場合、強化コーチ（ヘッドコーチ）とストレングスコーチ、トレーナーが連携し競技に必要なトレーニング計画を立てる。

コンディション作りの場合、トレーナーと強化コーチが連携を取り、計画される。必要な場合はドクターも加わり選手のシーズン期間のコンディション調整に役立てる。

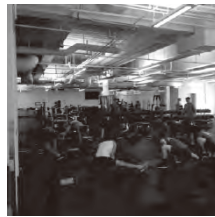
怪我をした場合、怪我の程度が軽い場合もしくは慢性的な痛みがある場合、ドクターもしくはトレーナーの指示により練習を休ませる期間やリハビリに充てる期間を設定し、練習ができない間はリハビリや治療を学校内の病院やトレーニング施設で行うことができるのは大きなメリットである。

また日本とアメリカではトレーナーの競技への関わり方が少し違うように感じた。アメリカではトレーナーとしての地位が確立されており、スポーツ現場の様々な場面に関わりを持っている。専門のコーチやドクターとのパイプ役としてリハビリ計画やトレーニング方針を考える上でアドバイスなども行うようである。

・ 基礎トレーニング（プレシーズンのみ）

プレシーズンに週2回体操競技の専門的なトレーニングとは別に基礎体力（筋力、筋持久力、など）を高める目的と怪我の予防を目的としたストレングストレーニングが行われていた。サーキット形式で1時間の間に約30種目のトレーニングを行う。日本ではあまり行わないようなバーベルを使用した負荷を重くしたハイパワートレーニングなども取り入れられていた。またトレーニング内容は脚筋力のトレーニングを中心に行う。下半身(全身を使うものから部位にフォーカスしたトレーニング)のトレーニングの割合50%と一番多く、ベーシックなダンベルのような器具から珍しい器具を使ったトレーニングも行われていた。体幹（バランストレーニングを含む）トレーニングが25%程度の割合で行われていた。上半身(肩周りのリハビリ的要素が多いトレーニング)のトレーニングは肩周りの怪我を予防するためのインナーマッスルを中心としたトレーニングが8%、ストレッチは17%でトレーニングの前後で行われていた。

トレーニングは段階的に強度を上げて行われていた。またサーキット終了後に興味深いトレーニングが行われていた。タイムトライアルで数字の1から100の乱数表を順に数字を消していくもので、主に動体視力や反射神経系を養うトレーニングだと思われる。個人差があるトレーニングであるがレギュラーになるような選手の方が探し出す時間は早い結果となっていたのは興味深かった。



・シーズントレーニング

NCAAのルールによりチームで練習期間が定められているため、計画されたトレーニングは1週目から大学の大会が終わる32週目まで継続して行われる。

トレーニング内容は1ヶ月ごとに更新され、月々のトレーニング内容は曜日別に内容を少しずつ変化させながら行っている。プレシーズン、シーズンを通してトレーニング内容に大きな変更はなかったが、回数や専門的なトレーニング（つり輪や平行棒などの器具を使用したトレーニング）に変化をつけながら、また、選手が内容などを変化させながら自身にあった内容のトレーニングを段階的に増やしながらか行っていた。また、トレーニングや練習は4週間のサイクルで強弱をつけており一週目Middle・2週目Middle・3週目Hard・4週目Lightと分けられており、第3週目のHardトレーニングの週はトレーニング量が通常の2倍のトレーニング量を行う。専門トレーニングの内容（主につり輪のトレーニング）は大会や必要に合わせて内容を変更していた。通常トレーニングは練習前後に分けてトレーニングを行うが、はじめの4週間は練習終了後、9種類のトレーニングからなるサーキットトレーニングを行いそれぞれのタイムを計測する。サーキットトレーニングでは正確にトレーニングを行うための手助けをする役目としてパートナーを組みトレーニングを進めていく。トレーニング効果をあげるのはもちろんであるが、チーム力を高めるためのトレーニングのようにも感じた。

トレーニングの内容としては充実しており、日本の選手よりもトレーニング量が多いように感じた。コーチの話ではアメリカの選手は日本人より体格が大きく、筋量の違いや体格の違いからどうしてもトレーニング量を多くしなくてはならないという認識であり怪我の予防のためにもトレーニング量を増やし筋力をつけることが重要と考えているようである。怪我の予防や防止といった側面からも様々なトレーニングを強化のために取り入れていきたい。また月曜日の器具練習をする前に基礎運動をする時間を設けていた。体操競技は年々技の難易度が高まりより難しい技を取り入れなくてはならない。それに加えアメリカには練習時間の制限があるため年間を通しての練習



計画を立てるのも難しくなり、練習時間の確保が重要である。しかしスタンフォード大学では基本練習をする時間をあえて設けている。「体操で最も重要なことは何か」という質問にヘッドコーチは「全ての体操は基本から派生し、より難しいことをするにも基本がしっかりしていると、より簡単にできるようになる。例えば、バレエやボイストレーニングの練習のスタートはどのレベルにいても基本のバーレッスンや低音域から高音域の発声から始め、段階的にトレーニングを行っていく。体操も同じように基本の積み重ねが大切だ。」ということであった。この考え方はジュニア時代から基本をしっかりとすることを推奨し、基本トレーニングを重要視している日本と同様である。どのレベルにあっても基本の大切さを改めて考えさせられた。また土曜日のウォームアップ時に興味深いトレーニングを行っていた。床の上で簡単なジャンプから着地姿勢を取るといったものである。ジャンプのタイミングはコーチの号令で行われ着地姿勢で停止できたら次のジャンプへの号令となる。ジャンプは45秒間行われる。着地の感覚や身体感覚のトレーニングとして行われていた。

- ・両足ジャンプから着地
- ・目を閉じて両足ジャンプから着地
- ・片足ジャンプ～着地
- ・目を閉じてジャンプ～着地
- ・3連続ジャンプ～着地
- ・目を閉じて3連続ジャンプ～着地
- ・片足3連続ジャンプ～着地
- ・目を閉じて3連続ジャンプ～着地



・練習内容・大会について

〈1週目から8週目〉

基礎となる体作りから始まり基本となる演技構成も作り上げていくため練習量、トレーニング量とも多くなる。

〈9週目から12週目〉

演技構成をつくり大会に向けて通し練習の回数を重ね自身の演技の安定性を高めるためのトレーニング。

〈13週目から16週目〉

大会に向けて演技に磨きをかけるトレーニング。出場する選手でチームを組み練習を重ねていく。

〈17週目から32週目〉

大会がはじまるため週間の練習も大会に向けてのスケジュールとなる。大会期間が始まる1月から4月までの間に9試合あり、体操競技として試合数は多く最終戦となるNCAA Championshipsに向け、大会を重ねながら演技を仕上げていくという調整方法をとっている。日本でも最終目的となる大会に向けてピークを持って行くような



月間トレーニング

月曜日	火曜日	水曜日
<p>Lineup, Warmup, TheraBand</p> <p>Prehab-Add 2 exercise of individual need</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Rotator cuff25 (3 pos + empty cans) 2 wrists w/ weight 25 3 pushups 10×4positions 4 50 hollow rocks 5 50 arch rocks 6 I's Y's T's 3×15 (extended and shrugged) <p>Per Strength-Leg Circuit</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Runway jumps×2 2 Toe raises×20 each way 3 Squats with weight×10 4 Toe jumps on whale mat×40 5 Obstacle jumps×5 with punch front at end 6 Sticks off HB×5 7 Hamstring pulls on PB (w/ resistance) 8 Vault jumps×5 <p>Ring/General-Add 1 personal need exercise</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 PB Planche press w/ o spot×5 2 Upper arm shrugs with weight×25 3 Handstand pushups×12 4 Front lever pull back lever×5 each side 5 Ring presses×4 in a row 6 Ring Handstand×45s, 10 swinging 7 10 spot or lighter weights Invert DB, Maltese DB 8 Maltese 3 sec.hold + 3press to planche 5 sec.hold 	<p>Lineup, Warmup, TheraBand</p> <p>Mid Section Circuit</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 V-up roll V-up×10 2 Heel raises×10, 10 second hold 3 Leg lifts×10 4 Side sit ups×10 each 5 Front lever circles 5 each way 6 Medicine ball situps×30 7 Reverses situps on Physio×15 8 Handstand resistance against PH×30 sec. <p>Pre Strength</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 PB sequence #1. 2 Handstand bounces×30 3 Walking tennis ball chin ups on PB×15 <p>Core/General</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Inverted Situps×20 2 Ball leg lift (on PH) ×20 3 Front lever pull-ups on Rings×15 4 Arch-ups×30 (on PH w/ someone holding your leg) 5 One-legged Hip Extensions on ball×15 6 Handstand Leans w/ spot×5 (each way) 7 10 leg lifts, 10s L hold, 10 lifts from L, 10s L hold 8 Planche hold resisters×30 sec. <p style="text-align: center;">*7.8 must be last exercise</p>	<p>Lineup, Warmup, TheraBand</p> <p>Prehab-Add 2 exercise of individual need</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Rotator cuff25 (3 pos + empty cans) 2 wrists w/ weight 25 3 pushups 10×4positions 4 50 hollow rocks 5 50 arch rocks 6 I's Y's T's 3×15 (extended and shrugged) <p>Pre Strength</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Pike press on PH×5 or parallettes 2 Handstand leans×5 each 3 Twisting crunches×30 <p>Ring Strength -Add 1 personal need exercise</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 3×Cross pull out w/ 5 sec hold ea 2 3 jump Maltese×5 sec.hold ea 3 3 L swing to planche×5 sec hold 4 Muscle up×5 w/ weight 5 Db invert×6 w/ jiggle weight 6 Handstands 30 sec, 10 swinging 7 3 in a row FX routine press 8
木曜日	金曜日	土曜日
<p>Lineup, Warmup, TheraBand</p> <p>Prehab</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Rot.cuff25 (3 pos + empty cans) 2 wrists w/ weight 25 3 curls 20 each (2Positions) 4 pushups 10×4positions 5 50 hollow rocks 6 50 arch rocks 7 25 stall bar leg lifts 8 Handstand 1 minute + 1 arm 30sec. 9 Ring handstand 1 minute 10 I's Y's T's 3 ×15 (extended and shrugged) <p>Core</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 V-ups physio ball×30 2 Physio ball push-ups×25 3 Hollow hold with elbows on the physio ball×1 min hold 4 Handstand bounces×20 5 1 leg pelvic thrust×15 +1 min hold 6 Handstand pirouettes on low ber×5 7 1 arm row×15 8 Oblique raises×10 + 30 sec.hold (elbow down, straight body, lift hip up, while on side) <p>Individual needs</p>	<p>Lineup, Warmup, TheraBand</p> <p>Mid Section Circuit</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Arch-up roll Arch-up×10 2 Heel raises×10, 10s hold 3 Hollow rocks×30, 1min hold 4 Side sit ups×10each 5 Front lever circles 5 each way 6 Medicine ball situps×30 twisting 7 Reverse situps on Physio×15 8 Handstand resistance against PH×30sec. <p>Pre Strength</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Rope climb 2 PB English HS Seq. <p>Ring Strength -do some during R Rotation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Ring Seq from routine- no spot 1× 2 Seq 2 (Kip, cross, pull maltese, bounce cross) ×3 sec. hold each 3 Seq3 (Kip forward roll, kip swing hand, bk kip planche 3s, maltese 3s, bk lever 3s, repeat) 4 Maltese press on blocks×5, 10sec.hold 5 Db invert×10 w/ handstand pos. shift 15° after each press 6 Presses/ hollow back×4 in a row 7 Handstands×30 sec.×10 swings 	<p>Lineup, Warmup, TheraBand</p> <p>Plays</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Double leg 45s 2 "eyes closed 3 Single leg 45s 4 "eyes closed 5 Triple jum 6 "eyes closed 7 Side triple jump 8 Rail jumps 9 Front×3 10 Front front×3 11 Front 1/1×3 12 Vault jumps×5 <p>General/ Circuit (for those that have not done # or made time)</p> <p>PB English HS Seq. Physio ball Seq.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Hollow hold on elbows 1min 2 Sit-ups×50 3 Heel ups×20 +1min hold

平成26年度・長期派遣（体操／体操）



形にはなるが大幅に演技構成に変化を持たすことはあまりしない。完成させた演技の精度を高めていく調整方法をとることが多い。アメリカでの調整方法は日本にはあまりなじまないかもしれないが演技を高めていく可能性として、動ける体ができている

日程	期分け	大学の大会	代表の大会
1週目～4週目	練習期		
5週目～8週目			
9週目～12週目			
13週目～16週目			
17週目～20週目	試合期	第1戦 第2戦 第3戦	
21週目～24週目		第4戦 第5戦	第6戦 Winter Cup (代表予選)
25週目～28週目		第7戦 第8戦 MPSF Conference Championships	
29週目～32週目		第9戦 NCAA Championships	

大会期間中に技を練習して演技の幅を増やすことは長い期間で考えた場合有効な手段であると考えられる。またトレーニングや練習を計画する際、練習に強弱をつけるようにしていた。チームのピークパフォーマンスが大会にあうようにして月間のトレーニングを計画していた。内容や練習方法などクラブや大学によって多少異なるが大会数の多さやチームで練習できる期間の制限などがある中で怪我やコンディションを維持することは難しい。その中でもチームの士気を高め、ミーティングを重ねて、チームの方向性をきめていく指導は大変勉強になった。

・大会の形式

- ・ NCAA大会 対抗戦形式 8 試合
15名登録
(各種目 5 名出場 5 名の合計得点)
- ・ 地区予選 MPSF Conference Championships
- ・ 決勝 NCAA Championships
(各種目 5 名登録 5 名出場
5 名の合計得点)
- ・ NCAA Championshipsのみ
(1 日目) 予選、
(2 日目) 団体・個人決勝
(3 日目) 種目別決勝



NCAAのそれぞれの大会はポイント制度になっており、上位12チームがChampionshipsにコマを進める。ポイントの順位により2組に班分けされる。日本との違いは総合結果での決勝出場ではなく、各班の上位3チームが決勝に進む。

Championshipsは参加者が多いため運営は体操協会やNCAAも協力して行われるよ



うだが、各種大会運営などはホストチームが行う。運営は保護者や大学関係者、ボランティアなどにより行われる。各大学が大きなスタジアムを所有しており、大学スポーツが盛んなアメリカだからできることである。運営などは放映料や協賛金やチケット料などでまかなわれている。大学スポーツを地域で支えているという特色があり応援に来る人たちはそれぞれ大学のロゴの入った衣服をまとい観戦しているのが印象的であった。

・アメリカの代表選考について

Winter Cup（2月）代表選考会の第一次予選となる大会。

前年度の代表選手は無条件で最終選考に進むことができる。これは選手負担を減らすことから実施されているようである。代表選手は出場しない選手もいるが新たな技や演技構成に挑戦するために出場する選手もいる。前年代表選手にとってはかなり優遇された選考会となっている。

PG&E National Championships

最終選考大会でチームがその年の選考基準より選出される。また上位16名がナショナル選手に選出される。

Olympic Trial（オリンピックの年のみ）

ナショナル選手と協会推薦の20名程度での大会。

リオオリンピックでは5名の正選手と3名の補欠の選手を選出。

・大会での取り組みについて

アメリカの大会は何度行っても演出や規模に驚かされた。様々な演出や企画を準備しており、大会が始まるまで飽きることなく観戦出来るように工夫がなされていた。代表選考大会では2016年リオオリンピックに向けた取り組みとして、大会周辺でオリンピックに向けたイベントなどが行われており、町をあげてのイベントになっていた。周辺に特設会場を設け、過去のメダリストのイベントや体操教室の発表会、またビーチアートやストリートアートでリオオリンピックの周知活動や応援活動として盛り上



リオに向けてのイベント



会場周辺での体操教室



ダウンタウンでのビーチアート



ダウンタウンのアート

げていた。

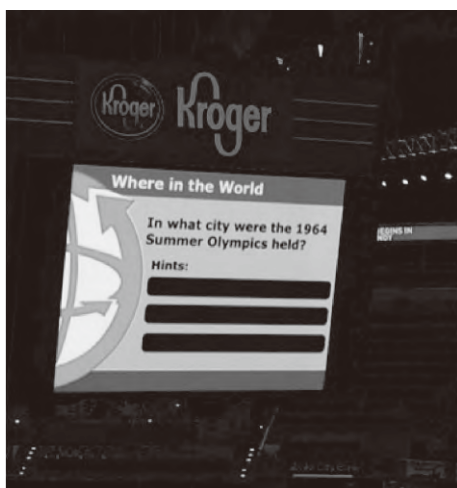
〈会場〉

大会会場の演出としては大会が始まる前の時間を使用して体操のルールやオリンピックにまつわる事柄などの説明が簡単なクイズとして流されており面白い演出だと感じた。また選手紹介も大会が始まるまでの間に映像として流されており体操を初めて見る人にも、わかりやすくなっていると感じた。

オリンピックや世界大会でも入場の演出や大会を盛り上げるための演出でエンターテインメントとしての要素が強くなり、ショーのように演出をして観る人たちを盛り上げるが多くなっている。ショーのように盛り上げて観客を楽しませるという演出の大切な一部ではある。主体は選手達の最高のパフォーマンスということを引き出すことにしなければ、選手の負担になりかねない。演出という点で盛り上げることと、選手の負担にならないようにするという事は相反する部分もあるため難しい問題であるが東京オリンピックを盛り上げるためにも考えなくてはならないと感じた。

〈コーチに向けての取り組み〉

全米ではコーチ達が一堂に集まってコミュニケーションを図る場が少ないため全米





代表選考会 大会会場



入場の演出

選手権など多くのコーチが集まる場を利用して多くのコーチカンファレンスが行われている。各種目の強化担当者がトレーニング方法や今後の強化に向けてなど、情報の共有を図り強化につなげていた事は興味深いことであった。

・トリートメントについて

選手の負担はルールの変更や技の進化により確実に増えていっている。怪我の予防策やコンディショニングの体系化なども必要性が出てくると思われる。

コンディショニングを整えるという点でトレーニングだけでなく日々の体のケアも重要である。スタンフォード大学ではトレーニングルームと共にトリートメントスペースがある。治療用のベッドや簡単な高周波や低周波などの器械、また同じスペース内に温冷浴用のジャグジーがあり、学生アスリートは（8:00-18:00）使用可能となっている。競技によっての優先順位があるようだが、NCAAでの結果を残している競技にはチーム帯同のトレーナーがおり、選手達はそのトレーナーと連絡を取り練習前後に治療やストレッチ、リハビリなどをしてもらっている。またリハビリ用のマシンも準備されており怪我の予防から怪我をしたからのメンテナンス、競技復帰までを一貫して行うことができる施設と人材がそろっている。日本の現状ではトップレベルになれば味の素ナショナルトレーニングセンターやJISSなどの施設使用や医療やリハビリなどを含め、多くの恩恵を受けることができる。しかしそこに到達するまでの間は各所属や個人で判断し治療先や病院を選ぶこととなる。怪我をしたときには医療機関の判断に従うのは大前提であるが、スポーツに理解があるか、トータル的なケアをしてくれるか、怪我した後の復帰までのプランなども考慮する事が競技への早期復帰また復帰後の善し悪しに関わってくる。日本にも多くの医療機関がある。その中で適切な医療を選択するのも選手やコーチに経験が少ないと難しく感じるはずである。

怪我の予防や怪我をしにくい体作りといったスポーツ技術だけでなくサポート面でもメディカルと連携をとり情報を共有し日本全体としての取り組みが必要であり、強い日本を継続していく上でもスポーツをより発展させていく上でも重要であると考え





トレーニング施設（無料のドリンクや栄養補助食品）



リハビリ用ランニングマシン



トレーニング施設（医療ベッドと治療器具）



温冷浴

・ジュニアトレーニングについて

アメリカで体操は習い事の一つという考え方で始める子供が多い。一つの競技を選択するまでスポーツだけでなくピアノなど様々なことを経験しているようである。

スタンフォード大学でも大学生の練習終了後の時間帯を利用してジュニアクラブを行っていた。年齢層は多岐にわたり3歳から高校生まで在籍している。体操はレベル4からレベル10までのクラスが大会に出場することができる。レベルは競技力や年齢によって分かれているが、おおむね競技レベルでの割り振りが多いように感じた。レベル4からレベル9までは規定演技が準備されており選手達はその規定演技に沿った形で練習を進めていく事となる。

・ジュニア強化

ジュニア強化の一環として海外のコーチを招いた強化キャンプに参加することができた。練習会の期間は2日間で参加者はコーチ選手合わせて30名程度であった。選手はレベル6～レベル10までのジュニア選手を対象に行われた。

トレーニングでは、サーキットトレーニングを多く取り入れ、競いながらトレーニングをやっている印象であった。ウォーミングアップでもチームを組み、トレーニング要素を入れ、楽しみながらできるようなものであった。



体操のトレーニングは基本となる姿勢を重視しなければならないが、ジュニア期におけるトレーニングとしてはどうしても楽しさという面に欠けるところがある。選手は楽しいことや新しいことに興味があり、積み上げていくような地道なトレーニングを嫌う傾向があるように思えた。海外では基本を重要に思っている指導者は多いが、指導する難しさは感じているようである。

このような状況を打開するためにサーキットトレーニングやチームを組んで競争を通してトレーニングすることが多いようである。

あん馬のサーキットトレーニングは非常に興味深いものであった。あん馬の練習は旋回練習が基本となる。特にジュニア期のトレーニングは同じような練習の繰り返しになるため練習が単調になりがちである。旋回のトレーニングをサーキットトレーニングにして回数を競うことや様々な形のあん馬の器具で練習することにより旋回の対応力や旋回力の向上が期待できる。

キャンプ終了後もジュニア選手に続けて練習してもらった結果多くの選手の旋回回数の上昇がみられた。日本でもこのような練習方法は効果的だと考えられる。

指導者向けに各種目のトレーニング方法や補助の仕方などについて質問に答えながら丁寧な講習会であった。

国外からコーチを招き入れ、クラブ単位で研修会を開催し、様々なものを取り入れようと選手と共にコーチも学ぶ姿勢を持って研修に参加していたのが印象的であった。

またアメリカの体操クラブは様々な形で体操というものをとらえていた。ジュニアの体操としてはもちろん、大人のトレーニングとしても浸透しており、仕事帰り体育館でトレーニングやトランポリンをして体を動かしている大人たちは日本ではあまり見ない光景で運動に対する感覚や文化の違いを感じた。またNinja Warriorというテレビ番組が人気で、そこに元体操選手などが出演し体育館で同じような体験やトレーニングができるという事で、子供だけでなく大人のアクティビティとしても体



ウォームアップ



トレーニングの方法の指導法



あん馬のトレーニング



補助の方法や指導法について



操愛好者を増やす取り組みとして行われている。

体を動かしバランス感覚や体を操る体験としては興味深い取り組みであり、まずは体の柔軟性や使い方を学ぶために体操を習う子供が多いようであった。

③研修を終えて

体操競技は2015年の世界体操選手権大会で優勝をした勢いをそのままに2016年にリオデジャネイロオリンピックで2大会ぶりに団体優勝を果たした。2020年に向けて期待が持てるといった印象だが、体操競技の技は日々進化しており、その進化に向けて選手達は体を消耗する事となる。この激しい変化をいかに乗り切ることが2020年に向けて大きな課題となってくるはずである。今回2016年のリオデジャネイロオリンピックは前回のルール改正から8年目となり現行ルール最後の年となった。世界の技や技術が成熟し技術面で差がほとんどなくなっている時期であった。そうすると日本本来の美しさや正確な演技は世界との差になり、今回のすばらしい結果に繋がったと考えられる。しかし2020年はルール変更後すぐに迎えるオリンピックとなる。ルールの変更により少なからず体操競技に変化が現れるであろう。4年という短い期間でルールや技術に対応しなければならない。また世界との差がほとんどない状態であることにも変わりがない。研修でも感じたことであるが日本は常に注目されている。ウェブやネットの発展に伴い情報はすぐ手に入るようになった。アメリカの選手達は日本選手の情報にアンテナを張り、技やトレーニングだけではなく、メンタル的な部分でも日本ではどのようにトレーニングを行っているかという事を取り入れようとしている。

JOC指導者海外研修で海外から日本を俯瞰できたことは非常にすばらしい経験となりました。今後の課題としてトレーニングの環境作り、競技を取り巻く人的支援などの重要性を感じることができました。また技術やルールの変化に対応することと、体操の本質的な基本を続ける事の大切さなど、体操競技を見つめ直す非常に有意義な研修となりました。このような貴重な研修をさせて頂けたことに感謝申し上げます。

スタンフォード大学のコーチはじめアメリカ体操協会の関係者やコーチなど多くの方々とコミュニケーションを図ることができたことは非常にすばらしい財産となりました。

またビザ取得にあたり日本体操協会、アメリカ体操協会、アメリカ体操専任コーチ、ハンガリーナショナル監督、カナダナショナルコーチなど多くの方に協力していただいたことをここに深く感謝致します。

最後に研修先ヘッドコーチのThom Glielmi 氏には研修の受け入れ、ビザの取得、また更新など研修以外にも多くのことで手助けして頂いたことに心より感謝致します。

④その他

・ビザについて

必要書類や今後の動向

J-1【交流訪問ビザ】ビザの申請方法

1. 研修先およびプログラム主催社発行のDS-2019



2. I-901 SEVIS費用確認書

DS-2019に必要な書類

1. 研修先オファー書（ビザ面接時に有用）
2. オンライン申請書DS-160フォーム
【個人情報や渡航歴、研修先の情報など細かな情報登録が必要である】
3. 財政証明書【JOCから発行してもらえる文書および英文の銀行残高証明】
4. 英文成績証明書【米国留学経験がある場合過去5年以内に在籍した米国の学校からの成績証明書か米国以外の学校からの最終学歴3年分の成績証明書】
5. パスポート【滞在期間に加えて6ヶ月以上残存有効期間があるもの】

J-1ビザは研修者ビザとして比較的取得しやすいビザではあるが受け入れ先もビザについて特別詳しいわけではないので、間違いも起こりやすい。ほとんどの場合1年有効のビザで受け入れ先の大学や研究所などの承認を得ることができれば更新することが可能なビザである。アメリカでは手続きの問題などでJ-1ビザの扱いを行わないといった動きも出ているため今後取得を考えるにあたり注意が必要である。

- ・アメリカでの生活について
- ・生活のスタートアップに必要な事
 - Social Security Number【マイナンバーのようなもの】様々な契約時に必要
 - 銀行口座の開設
 - アパート契約
 - 携帯電話の契約
 - インターネット契約
 - 電気、ガス、水道などのユーティリティー契約
 - クレジット会社に連絡【クレジットヒストリーの確認】
- ・車について
 - 保険の契約【免許を取得する際に個人で準備した車で運転する必要があるため保険に入る必要がある】
 - 運転免許の取得【Department of Motor Vehicles】
 1. 筆記試験の予約
 2. 筆記試験
 3. 実技試験（Behind-the-wheel/Driving Test）

研修員報告

〈スケート／スピードスケート 出島 茂幸〉



平成26年度・長期派遣（スケート／スピードスケート）



I. 研修題目

アメリカ、スピードスケート競技におけるコーチング、ナショナルチームシステム、トレーニング理論、組織マネジメント及び語学の研修。

II. 研修期間

平成26年9月12日～平成28年9月10日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

アメリカ合衆国ユタ州ソルトレイクシティ
U.S. Speedskating（アメリカスケート協会）
Utah Olympic Oval

(2) 受入関係者

U.S. Speed Skating（アメリカスケート協会）
Mr. Ted Morris（Executive Director）
Mr. Guy Thibault（High Performance Director）
Mr. Shane Domer（Sports Science Director）
Mr. Nick Pearson（Long Track Program Director）
Mr. Tom Cushman（Long Track National All-round Team Head Coach）
Mr. Matt Kooreman（Long Track National Sprint Team Head Coach）
Mr. Fikre Wondafrash（Head Athletic Trainer）
Utah Olympic Oval（ユタオリンピックオーバル）
Mr. Tucker Fredricks（Utah Olympic Oval FAST LT Speed Skating Coach）

(3) 研修日程

①通常研修

平成26年9月12日～平成28年9月10日

アメリカスピードスケートナショナルチームが拠点としている、ユタオリンピックオーバルでナショナルオールラウンドナショナルチームでのコーチング研修。

②特別研修

2014/2015

2014年10月24日～10月26日

2014/2015 ワールドカップ代表選考会（ユタ州、ソルトレイクシティ）

2015年1月7日～1月11日

ロングトラックチャンピオンシップ2014/2015 (ウイスコンシン州、ミルウォーキー)

2015年1月16日～1月18日

アメリカンカップ2014/2015 第2戦 (ウイスコンシン州、ミルウォーキー)

2015年3月6日～3月8日

アメリカンカップ2014/2015 第3戦 (ユタ州、ソルトレイクシティ)

2015/2016

2015年10月16日～10月18日

2015/2016 ワールドカップ代表選考会 (ユタ州、ソルトレイクシティ)

2015年11月20日～11月22日

ワールドカップソルトレイクシティ大会 (ユタ州、ソルトレイクシティ)

2015年12月5日～6日

アメリカンカップ2015/2016 第1戦 (ミネソタ州、ローズビル)

2016年1月8日～1月10日

ロングトラックチャンピオンシップ2016 (ウイスコンシン州、ミルウォーキー)

2016年1月16日～1月17日

アメリカンカップ2015/2016 第2戦 (ウイスコンシン州、ミルウォーキー)

2016年3月11日～3月13日

アメリカンカップ2015/2016 第3戦 (ユタ州、ソルトレイクシティ)

2016/2017

2016年8月20日～8月21日

2016ロングトラックデザートクラシック (ユタ州、ソルトレイクシティ)

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ・アメリカスケート協会について
- ・ロングトラックナショナルチームにおける選手強化システム及びコーチング・指導法について
- ・アメリカスケートハイパフォーマンスチームによるマネジメントについて
- ・アメリカ選手発掘・育成システムについて
- ・ナショナルチーム体制について
- ・医・科学サポートについて
- ・アメリカスピードスケートの現状
- ・W杯選手選考について
- ・ユタオリンピックオーバルについて

(2) 研修方法

アメリカスピードスケートロングトラックナショナルチームの選手のサポート、コーチングを行った。主にオールラウンドチームを担当して、オールラウンドヘッドコーチTom Cushmans氏のコーチングテクニックを観察し、どのような選手強化が

行われているかをアシスタントコーチとして実務研修を行った。

ハイパフォーマンス会議（強化会議）に参加し、アメリカナショナルチームの選手強化システム、選手育成システムについて研修を行った。

（3）研修報告

①アメリカスケート協会について

アメリカスケート協会は、ユタ州ソルトレイクシティ市にあるユタオリンピックオーバルを拠点として活動している。アメリカスケート協会は、スピードスケート（ロングトラック）、ショートトラックの2種目を統括する組織である。日本は3種目（スピードスケート、ショートトラック、フュギュアスケート）を統括しているが、アメリカではフュギュアスケートは独立した組織を持っている。スケート協会の登録者数約2,000人、競技者（ジュニア、シニア）約700人である。登録者、競技者の数は、男女ロングトラック競技、ショートトラック競技を含む数である。ロングトラック競技で使用できるスケート場は、室内リンクがソルトレイクシティ、ミルウォーキーの2箇所、屋外リンクがローズビル、レイクプラシッドの2箇所である。

アメリカスケート協会は、Mission（任務、使命）、Vision（理想、見通し）、Values（価値）を掲げて活動を行っている。スピードスケート、ショートトラックの2種目それぞれにナショナルチームを持ち、独自に運営・活動がなされている。協会が掲げているミッションの一つは国際競技力達成に向けた取り組み、いわゆるメダル獲得のための競技力向上である。アメリカスピードスケートチームは、これまでにオリンピックにおいて29個の金メダルを含む、67個のメダルを獲得している強豪国の一つである。

アメリカにおける強化は、協会で統括しているナショナルチームを中心に行われている。組織については、アメリカスケート協会ホームページより抜粋したものを示した。協会内にハイパフォーマンス部門を置き、強化を担当するスタッフを社員として雇用している。ナショナルチームスタッフは、自国の人間に関わらず、オランダ人やカナダ人など他国のコーチ、スタッフを採用して、選手強化を行ってきた。他国の人材を雇用することによって強化に関する様々な情報を得ることができるとUSSスタッフから話を聞いた。言葉の問題はあるが、能力を重視して考えているようで、この柔軟な考え方が過去の成功を支える一つの要因であると考えられる。実際に、ショートトラックナショナルチームヘッドコーチは、ソチオリンピック後にカナダ人コーチを雇用している。しかし、ハイパフォーマンスチームは当該ヘッドコーチが思うような成績を残していない、さらにアメリカナショナルチームとして、良いプログラム作りがなされていないと判断し、2シーズンで解雇となった。他国に限らず、厳しい状況で業務を行っていると感じた。

・大会・イベント

2015年11月20～22日にワールドカップ第2戦がソルトレイクシティで行われた。大会期間中は、イベントスペースを設置し、利用料はすべて無料で簡易の巨大滑り台、写真サービス、ドリンクサービスが観客に提供されていた。写真のサービスは、日本のプリクラのようなマシンで撮れるものだが、ISU、USS、UOOのロゴが入ってい





図1 W杯 イベントスペース①



図2 W杯 イベントスペース②

て、ソルトレイクシティW杯オリジナルの写真として提供されていて、多くの観客が利用していた。その他に無料で応援グッズ、ファンガイドが配られていて、観戦を楽しむ工夫がされている。しかし、アメリカでのスポーツ大会としては、他のスポーツ試合と比べ、催し物が少なく感じられた。大会前から広告などをしていたが、観客数も少なく、スポーツイベントとして観客を集めることの難しさが感じられた。

②ナショナルチーム体制について

2014年度よりアメリカナショナルチームは、新体制でのスタートで、ロングトラックチーム、ショートトラックチームともに新しいナショナルコーチの元でトレーニングを行っている。ロングトラックナショナルチームは、スプリントチームとオールラウンドチームで構成されている。スプリントチームはソチオリンピックメンバーが現役続行しており、そのメンバーで構成されている。オールラウンドチームはソチオリンピックメンバーでは、Kelly GUNTHER選手のみで、他は若い選手で構成されている。次のオリンピックを見据えてのチーム構成という印象を受けた。

ナショナルチームメンバー選考は、前年度の成績と選手個々の意向を聞いて行った。選手も個々に意見を持っており、個人の状況（地方の大学や大学院に行っている、違う職業を持っているなど）ナショナルチームに入るか、残留するかは自由となっている。毎年、メンバー選考はされている。

③ロングトラックナショナルチームにおける選手強化システム及びコーチング・指導法について

研修は主にオールラウンドチームのアシスタントコーチを行っていた。オールラウンドチームメンバーは、シニア転向1年目の若手選手、インラインスケートから転向した選手、ショートトラック競技から転向した選手などで構成されている。2015年のナショナルオールラウンドチームメンバーは6人のスタートである。ソチオリンピック以降に、選手強化が育成方向に動いた背景には世代交代とソチオリンピック出場選手の引退もしくは学業専念によるスケート離れがある。ナショナルスプリントチームは、ソチオリンピックまで若手中心の構成となっていた。オリンピック後も、チーム



に残り活動している選手が多くいる。おそらく、平昌オリンピック後に世代交代になる可能性があるが、次の世代の人材に不安があることが懸念されている。

年間のプログラム作成には、ピリオダイゼーションを用いてトレーニング期分けしている。オールラウンドのTom Cushmanヘッドコーチは、期分けされたプログラムを選手に説明して、選手が不安を持ってトレーニングしないようにコミュニケーションをとっている。

1週間のトレーニングプログラム（一例）

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
AM	Aerobic Power Specific	Aerobic Capacity General	Aero Cap/ Aero Pow Specific	Recovery off	Aero Pow	Aero Cap Specific	Recovery day
	Hard	Moderate	Hard		Hard	Moderate+	
PM	Strength Training General	Group video session	Strength Training General	Technical Ice	Strength Training General		
	Moderate+	Light	Moderate	Light	Moderate+		

運動レベル

- ▶ Aerobic Power (Aero Pow)：有酸素パワー、有酸素運動
- ▶ Aerobic Capacity (Aero Cap)：有酸素能力
- ▶ Specific：特定（専門的）の運動
- ▶ General：基本運動

運動強度

- ▶ Hard：高強度
- ▶ Moderate：中程度
- ▶ Light：低程度

トレーニングは、期に応じたトレーニングを考え、運動レベル、強度を設定して作成される。

試合期に移行しても、選手にプログラムが提供され、コンディショニングを含めて管理されている。試合期に入っていくと、選手は様々な問題点を見つけ、その改善に努める。疲労を蓄積させないように、テクニク面に焦点を当てて、体力面を注意しながらコーチングしている。

ナショナルオールラウンドチームはシーズンを通して、基本的な技術練習を毎日練習プログラムの中に取り入れている。氷上練習の前の陸上練習、氷上のウォーミングアップの中で基本ドリルをしっかりと行っている。オールラウンドチームヘッドコーチのTom Cushmanは基本動作を重要視している。選手に基本動作の重要性をしっかりと説明し、確認しながら



図3 基本動作トレーニング

トレーニングしている。Tom Cushmanヘッドコーチは、バンクーバーオリンピック前後の日本人スプリント選手のスケーティングフォームを素晴らしいと評価している。陸上のトレーニングに日本人選手の名前を入れたメニューがあり、その選手のスケーティングを意識させてトレーニングを行っている。

アメリカの選手は、日本のように年齢の低いときからスケートをしている選手とインラインスケートやショートトラックなどから転向した選手がいる。特に後者は、ロングトラックに転向する年齢が20歳前後の選手が多いようで、そこからロングトラックスケートの技術を学んでいく。基本動作に重点を置いている理由の一つにロングトラック競技の経験の少ない選手がアメリカでは多くいるためであることが考えられる。

Tom Cushmanヘッドコーチが注意している基本動作は、すごくシンプルなものである。日本のトレーニング現場でもよく行われていることである。基本動作(腰の位置、プッシュ方向、体重移動とタイミング)を元に個人の身体的特徴を考慮して、選手に合ったコーチングに気をつけている。基本動作の他に3つ以上の技術指導や修正点の改善を一度にさせないようにコーチ間でも共有して、コーチングを行っている。ビデオセッションを行う機会を設けて、選手が客観的に自身のスケーティングに向き合えるようにしている。チーム全体で行うミーティングが月に1回、個別で行うミーティング(ビデオセッション等)が月に数回行われている。今シーズンに取り組んでいる改善すべき点が、どの程度改善できているのかをコーチと共有する。シーズン目標と現在の目標達成度がどの程度達成されているか、順調であるかを選手とコーチが話し合い、選手の持つ疑問、不安などを解消している。

ナショナルオールラウンドチームに限らず、ナショナルスプリントチーム、オーバルチームも基本動作を重要に考えているように感じられる。アメリカ人選手も基本動作の確認をコーチに何度も確認しながらトレーニングしている。

アメリカ人選手(ソルトレイクシティを拠点に活動している選手)は、施設環境などが整っているオーバル施設で行うことが通常である。スピードスケート選手は、ショートトラックなどを利用できる。アメリカでは、その他にアイスホッケー、トレッドミルローラーズスケートとスピードスケートと感覚の違う靴や状況でトレーニングすることを取り入れている。

選手を管理する上で、様々な道具を使うことも必須である。2015年にはPOLAR社のHRモニターを使用している。導入したHRモニター(ハートレート)を使いながら、心拍数とRPE(主観的運動強度)に大きなズレが無いかを確認する。それによって、コーチがそれぞれの選手にどう指導するかを考えるようにしている。

選手によって最大心拍数が違うので、HRモニターの使用方をしっかりとスポーツサイエンスディレクターと確認し、それぞれの選手にどの数値がその選手にとってのHRレベルなのかを指導している。

POLAR社のHRを使っていて、モニター機能の一部にHRが5段階のレベルにゾーン別けされて表示し見ることができる。基本はその機能を使用し、HR管理をしているが、コーチがそれぞれの練習をどのゾーンでトレーニングをしていくかを指示し、選手からフィードバックを受ける。その表示は一般的なもののなので、スポーツサイエ



ンスディレクターのアドバイスを聞き、トップアスリートに適したものに検討している。

ナショナルチームのコーチングには、様々な角度から選手を観察して、各選手にあったベストを提供している。

④スケートハイパフォーマンスチームによるマネジメントについて

ナショナルチームの強化を行うスタッフをハイパフォーマンスチームと呼ぶ。ハイパフォーマンスチームには、ハイパフォーマンススタッフ、ハイパフォーマンスロングトラックスタッフ、ハイパフォーマンスショートトラックスタッフがいる。ハイパフォーマンスロングトラックスタッフはナショナルチームヘッドコーチ、ヘッドトレーナー、ロングトラックプログラムディレクターで構成されていて、主にナショナルチームのマネジメントをしている。ショートトラックもほぼ同じ構成である。ハイパフォーマンススタッフは、ロングトラック、ショートトラック双方のマネジメントをする。2週間に1度、ハイパフォーマンスナショナルチームミーティングが開かれる。メンバーはハイパフォーマンスディレクター、スポーツサイエンスディレクター、ナショナルチームディレクター、ナショナルチームコーチ、トレーナー、ドクター、フィジカルトレーナー、栄養士、USOCメンタルコーチ（USオリンピック委員会サポートスタッフ）、オーバルチームコーチで行われる。ミーティングは主に、USS（オーバル）で行われるが、来ることができない人はオンライン電話などを利用して参加している。

そこでは、スケジュールの確認、選手の状態の報告、トレーニング内容などが話し合われる。怪我をしている選手などの情報はヘッドコーチ、トレーナー、ドクターだけではなく、すべてのスタッフへ情報共有される。普段からスタッフは選手とコミュニケーションを取っている。ヘッドコーチが把握できない選手の状態、情報も、選手かスタッフへ状態報告がされていることがあるので、情報共有できる。USOCメンタルコーチが選手のメンタルサポートをしている。競技、競技外で精神的な問題がないかを選手と話し、メンタルケアも同時に行っている。

栄養士による食事・栄養指導が全体ミーティングなどで指導される。アメリカの食生活では太りやすい選手がいるため、栄養士は個別の栄養サポートも行っている。リカバリーに適した食品などの提供を行っている。

スケートシーズンは3月のW杯最終戦が終了するとオフ期になる。アメリカでは3、4月にナショナルチームミーティング（ハイパフォーマンスミーティング）が多くなり、シーズンの総括、次のシーズンのプログラム作り、日程などが話し合われる。それと同時に科学の専門家呼び寄せ、コーチのスキルアップを目的とした講義も頻繁に行われる。アメリカにおけるスケート競技は、マイナー競技であり、コーチ育成には協会のサポートが必要になっている。

ナショナルチームのトレーニングスケジュールは、ハイパフォーマンスチームのメンバーによって話し合われ、最終的にはナショナルチームヘッドコーチによって決められていた。USオリンピック委員会から派遣されてきたスポーツ科学、スポーツ生理学の専門家が、現ナショナルチームメンバーのデータを分析、検証した結果から、

どの時期にどのようなトレーニングをすれば効果的なトレーニングができるのかを提案する。この提案を受けて、ナショナルチームヘッドコーチは、USSスポーツ科学スタッフとトレーニング強度と量のバランス、ピリオダイゼーションなどを考慮して年間の日程、トレーニングプログラムを作り上げている。トレーニングプログラムの作成は、マクロからミクロへトレーニングの内容が考えられている。詳細なトレーニングプログラムが作成されると、ヘッドコーチが選手に提案し、選手の意見を聞き取り、提供したトレーニングについてお互いの理解が一致して実行されている。2017-2018オリンピックシーズンに向けたスケジュール管理を2014ソチオリンピックの終了後からしている。オリンピックで最高のパフォーマンスを選手に発揮させるため、ナショナルプログラムを充実させる考えであり、より良いプログラムを模索している。

国内大会の日程を決める時、ナショナルチームヘッドコーチの意見を重要視して最終決定を行う。W杯の日程、その他世界大会の日程が決まってから、アメリカ距離別選手権（W杯選考会）、アメリカ選手権（W杯後半戦選考）、アメリカンカップ（国内大会3戦）の日程を決めている。

ナショナルチームヘッドコーチは、W杯前半戦の日程を考慮して、W杯の行われる場所が低地リンクの場合は国内低地で選考会となることや、高地リンクの場合は高地にあるソルトレイクシティでの選考会となることを意見している。昨シーズンと同じ日程をUSSから提案されても、W杯までのレース間隔が短いと判断された場合は、競技会日程を1～2週間早く大会を行うなど、場所変更、日程変更の決定にナショナルヘッドコーチの影響力が大きい。大会日程を決定する際にも、上記の専門家の提案を参考にしている。決定するヘッドコーチが、日程について確かな理由を説明する必要がある。

アメリカンカップは、W杯選考会が決定してからUSSスタッフとハイパフォーマンスチーム、オーバルスタッフが話し合われて決定する。2015-2016シーズンの日程決定の会議に参加した時、会議冒頭にUSSスタッフから提案された日程を、ナショナルチームヘッドコーチが日程変更を提案して、その提案が最優先となり決定としていたことには驚いた。

ナショナルチームスタッフの増減についても、この時期に話し合われていた。2014年のシーズン開始時は、パートタイムスタッフが何人かいる。パートタイムスタッフは、選手の状態を正確に把握することは難しい。ハイパフォーマンスチームで、フルタイムスタッフとして働くことの必要性を議論していた。ナショナルチーム（ハイパフォーマンスチーム）は、コーチのみでチームを動かしていくことは難しいと考えている。コーチ、トレーナー、フィジカルコーチ、カウンセラー、栄養士、整備士、情報科学スタッフ、ハイパフォーマンスディレクターなど多くのスタッフがナショナルチームスタッフとして稼働してチームとして良いパフォーマンスができると考えている。選手に良いサービス（アメリカではスケートテクニック、様々な測定・テスト、マッサージ、栄養補助などをサービスと考えている）を提供し、良いパフォーマンスを発揮させるためには良いスタッフが必要であると考えている。しかし、現状ではUSSの資金不足のため、多くの人材を抱えることができず、最低限の人材で運営している。

私は、ハイパフォーマンスミーティング（2～3週間に1度）に参加させて頂いて



いるが、選手の状態をしっかりと把握し、共有する努力を現場スタッフで行っていると感じられた。そのために各スタッフと選手がコミュニケーションをとり、選手の状態を把握してスタッフ間で情報共有されている。

USSはアンダーアーマーとパートナー契約を結んでいる。アンダーアーマーは、ハイパフォーマンスチームに様々な提案をする。選手の強化、コーチ育成、新レーシングスーツの開発などがある。ハイパフォーマンスチームはアンダーアーマーがメインスポンサーとなる合宿を行うことが可能になった。選手、スタッフの遠征費用、施設使用等の許可などをマネジメントしてもらうことで実現した。2015-2016シーズンの合宿はIMGアカデミー（フロリダ）、2016-2017シーズンの合宿はサンタローザ（カルフォルニア）で行われた。サンタローザでのバイクキャンプでは、トレーニングの一環として、合宿期間中のアンダーアーマー社製品以外の着用は原則禁止とした。様々な規制のかかるオリンピックに向けた取り組みである。

2016-2017シーズンにもIMGキャンプ（フロリダ）が予定されていたが、5月のバイクキャンプ後に中止になった。資金面でのサポートが難しくなったためである。ロングトラック、ショートトラックナショナルチームのキャンプの中止、W杯も日程によって、大会派遣を見送る可能性（ロングトラック、ショートトラック）が資金難の影響で出てきている。良いマネジメントをするには、資金面が潤沢にあってできるものと改めて理解することができる。

⑤アメリカ選手発掘・育成システムについて

アスリートの育成・強化並びにコーチの養成については独自のプログラムと資格制度を設けている。ナショナルプログラムは、ナショナルチームを頂点として、グラスルーツ、地域レベルのクラブ、エリートクラブなどと連携・協働している。コーチ資格制度は、カナダのコーチ資格制度をモデルにした5段階レベルのプログラムとなって、レベルによってコーチングできるカテゴリが決まって、国際大会でコーチングできるのはレベル3以上の資格保持者とされている。



図4 アスリート育成レベルシステム

(Level 1 & 2 can't be taken as a "home study", Level 3 is course attendance ONLY) *Please note that you have to be 17 years of age to start your coaching education. You will not be fully certified before your 18th birthday.

Step 1:

- Check Events Calendar for available Coaching Courses.
- Find an event close to you > Register online.
- If there are no courses offered at this time > Proceed with Step #2 below.

Step 2:

- Fill out a Coaching Application Form, sign waiver, and send to membership@usspeedskating.org. If you cannot find or do not know a mentor coach, we can help you find one, just email us!

Step 3:

- Once application form and payment is received by USS, you will be sent a drop box with the appropriate coaching manuals and all accompanying documents.

Step 4:

- Complete the listed requirements and email materials to membership@usspeedskating.org. Level 1 has to be completed within 1 year. Level 2 & 3 have to be completed within 2 years.

Step 5:

- Once your material is received, processed, and checked you will receive notice that you can download your certified coaching card through your membership profile.

図5 コーチレベルシステム

⑥医・科学サポートについて

USSの医・科学サポートは、ソルトレイクシティオリンピック前後は医療機関がオーバル内で運営されていて充実したサポートが揃っていた。しかし、現在は医療機関もオーバルを離れている。そのため、USOCのサポートを受けている。

アメリカでは、日本の国民健康保険や社会保険のような保険制度はない。選手は、自分の親が加入している保険に入るか、自分でいい保険会社を探して入ることとしている。現在は、USOCが提供しているメディカルネットワークの保険に入ることをUSS、USOCは推奨している。これは、USOCが持つメディカルネットワークを利用でき、サポートをスムーズに受けられるというものである。USOCが行っているサポートの一つとして紹介している。メディカルネットワークのサポートは、スポーツを行っていない時の傷害、病気の保険のサポートが受けられる。

2016年6月にUSOCとユタ大学がパートナーシップを結んだ。これによって、ユタ大学の医療センターがオリンピックメディカルセンターとして利用される。新しいメディカルネットワークとして、USSも活用できることになった。トレーナーもユタ大学から派遣されて、選手をサポートするようになった。現在は、専属トレーナー1名で約20名のケア、フィジカルサポートを含め行ってきた。今後は、ユタ大学から専門のトレーナーが派遣され選手のサポートにあたることになっている。

医科学サポートの一つで、コーチ、スタッフに向けて、応急処置の講習会を行った。今、スポーツ界で、脳震盪による傷害が問題となっているが、スケートも例外ではない。ロングトラック、ショートトラック共に、転倒時に脳震盪を起こす可能性がある。救急隊員が配備されている大会などは、事故が起こっても迅速な対応ができるが、トレーニングや小規模で行われるトライアルレースなどは、トレーナー、コーチ、スタッフが対応しなければならない。そのために正確な知識を学ぶことが必要である。実際に活躍している救急隊員を招き、オーバルスタッフ、USコーチがトレーニング時に選手もしくはスタッフが脳震盪を起こした時の対処法を講習した。USSのメディカル（ドクター、トレーナー）と大会の時に常駐しているメディカルスタッフから適切な対処法を学ぶ機会が設けられた。

近年、脳震盪については多くのスポーツで問題となっている。スケート競技でも、過去に大会レース中の転倒や、レース前、トレーニング中の選手同士の衝突によるも



図6 応急処置講習会①



図7 応急処置講習会②



のなどがある。特にショートトラック競技は、転倒が多く傷害が出やすい。

アメリカロングトラックナショナルチームでも数名、脳震盪を起こしたことがある選手がいる。脳震盪後は、選手が全力で動けるようになるまで、長い期間をかけて慎重に経過を観察している。これはコーチやトレーナーでは判断しにくいいため、必ず専門的な知識を持っている人の力が必要となる。アメリカの選手は、一人のドクターだけではなく、セカンドもしくはサードオピニオンを活用する。コーチも選手がどのような状態で全治までどの程度の期間が必要とってくるのかを情報収集する必要がある。

このような機会を定期的に設け、様々な場面での対処の仕方を学ぶ必要性を感じた。

⑦アメリカスピードスケートの現状

3月中旬のアメリカンカップかカルガリーオーバルファイナルのレースで自己ベストを出すことを目標としている選手が多い。最終のレースがある3月中旬まで、選手はコンディションを保ち、トレーニングを続ける。世界大会（世界距離別選手権大会）の最終レースとほぼ同時期に国内大会が行われることは、シーズンを通して良いコンディション作りするためのトレーニングになっていると思う。W杯メンバーに選考されても経済的な理由で行けない選手、選考されなかった選手、ジュニア世代などはアメリカンカップでベストを尽くすことが必要になり、そこにコンディション調整していくことになる。各年度に行われる国内大会は、アメリカンカップが3大会、アメリカ距離別選手権（W杯選考会）、アメリカ選手権（W杯後半戦選考）の5大会であった。その他にタイムトライアルが2～3週間に1度のペースでオーバルが主体となり、開催されていた。選手はタイムトライアルでレース感覚を確かめて、上記の5大会へコンディションを調整していく。国内大会が多いとは言えないし、3月までのスケジュールなので大会の間隔が空くのでコンディション調整は難しいと思うが、それがアメリカでの標準的な大会間隔であり、毎年スケジュールである。ソチオリンピック後にISU（国際スケート連盟）がW杯などの大会規定を変更した。世界距離別選手権大会も3月開催から2月開催に変更された。今後、アメリカの大会の日程が変更されるか、大会が増える可能性があると考えられる。アメリカでは大会の変更等は、ハイパフォーマンスチーム、ナショナルチームスタッフで話し合われて決定されている。

⑧W杯選手選考について

2014/10/24～26に2014/2015 W杯選考会が行われた。各種目、10名程度の競技者がエントリーしていた。日本のW杯選考競技会を経験している私にとって本競技会は、トライアルレースのような印象を受けた。それほどアメリカの選手層が薄いことを示している。この選考会の特徴は、もしフライング等で失格になった場合でも、その種目が終わった後に、Out of Competition（非公式記録）で滑ることができる。そこで出た記録も選考の対象になる。実際に500mのUS記録保持者のMitchell WHITMOREがフライングで失格になり、Out of Competition（タイムトライアル）でタイムを出し選考されている。一発勝負のオリンピックとオリンピック選考会では、失格になった選手が滑ることはないので、現在、アメリカ国内でトップクラスの選手に優遇され

た制度となっている。W杯選考会で、このような制度にしている理由として、アメリカでトップクラスの選手が世界大会でも好成績が期待されているが、トップクラスの選手が少なく、かつW杯派遣選手外の選手と実力の差が大きいため、常にトップクラス選手が選考される仕組みを作っていると考えられる。公平性をかけていると感じたがアメリカスケートの現状を考えると、この制度によってトップ選手を世界大会へ派遣することができ、アメリカの世界大会への出場枠を確保することが期待できるので、次世代の選手の世界大会への出場ができています。

この競技会後に出されたW杯メンバーは以下の通り。

2014/2015 World Cup Teams (W杯派遣メンバー)	
Men (男子メンバー)	Ladies (女子メンバー)
Shani DAVIS	Brittany BOWE
Jonathan GARCIA	Sugar TODD
Joey MANTIA	Heather RICHARDSON
Mitchell WHITMORE	Erin BARTIETT
Steven HARTMAN	Maria LAMB
Chase REICHMAN	Jaclyn ROWE
Kimani GRIFFIN	Carlijn SCHOUTENS
Edwin PARK	Paige SCHWARTZBURG
Jeffrey SWIDER-PELTZ	Jerica TANDIMAN

USSは選考基準タイムを設定しており、設定基準タイムA～Dと分けられている。選考基準Aをクリアした者はUSSが資金を負担する。基準Aはクリアしていないが、基準Bはクリアしている者は自費参加となる。上記メンバーの赤字はUSSの選考基準タイムにより、W杯メンバーに入るが遠征には自費参加となる。2014/2015シーズンのメンバーの半数以上がA標準をクリアできずに自費参加となっている。この選考会で、ナショナルコーチを含め、ハイパフォーマンスチームスタッフも改めて育成に課題があり、早急に対策しなければならないと考えていた。

USSナショナルチームは2014/2015シーズンW杯第1戦(帯広)、第2戦(ソウル)は派遣せずに、11/2～16までミルウォーキーで合宿をすることを決めた。ソチオリンピック後に、ナショナルチーム選手が入れ替わり、シーズンスタート時に、育成選手が多く在籍したため、大会派遣より選手強化を優先することを決めたことが派遣しない要因として挙げられていた。しかし、USSの財政面が厳しいことが、最大の要因であるとヘッドコーチは指摘していた。

⑨ユタオリンピックオーバーバルに関すること

ユタオリンピックオーバーバルはスピードスケートのクラブチームを持っている。2014年度からロングトラッククラブチームは2013年度にスケート競技を引退した、Tucker Fredricksをコーチとして活動している。ショートトラッククラブチームは、ソルトレイクシティオリンピックの金メダリストのDerek Parraをコーチとして活動していた。2016年度、ショートトラッククラブチームに、中国人コーチが雇用されて活動している。シーズンのW杯にはオーバーバルチームの選手も選考され派遣されている。ナショナルチームへのステップアップとしての位置付けであると考えられる。ナショ



図8 ユタオリンピックパーク



図9 ライス・エクルズ・スタジアム

ナルチームとオーバルチームは時々練習を合同で行うことがある。各チームのコーチが情報を共有して、設備、備品等も共有してトレーニングを行っている。

トレーニングでナショナルチームと合同で行うことは、トレーニングプログラム等の指導の場となり、コーチ育成に向けて、ナショナルチームコーチからオーバルチームコーチにコーチングに関して積極的に意見交換が行われる。オーバルプログラムは、ナショナルチームと選手のレベルなどが違い、フィジカル面でのトレーニングがメインで行われていると感じられた。ユタの施設、オリンピックで使用した施設などを使い、トレーニングが行われる。一例として、ユタ大学のアメリカンフットボール場・ライス・エクルズ・スタジアムでトレーニングが行われたことがあった。ここはソルトレイクシティオリンピックの開会式、閉会式で使用したスタジアムである。収容人数は45,000人の巨大なスタジアムである。フィールドが見やすいように観客席が急な角度で作られている。その急な角度を利用して、ダッシュ系のトレーニングを行った。

フィジカル面での強化トレーニングの時は、ナショナルチームと合同で行うこともある。スキージャンプ競技、ジャンプ台の階段ランニングをできる機会を得て合同トレーニングもその一つである。ラージヒルを上って、ノーマルヒルを下ってくる。トレーニングの前には、ユタ大学から派遣されたトレーナーから、上り下りする時の注意点が説明された。特に下りの時に膝を痛めないように、お尻とハムストリングで自分の体重をキャッチできるように、ランニング姿勢を注意することを説明される。

2014年10月下旬に、ユタオリンピッククオーバルの駐車場にソーラーパネルが設置された。これは国と地方自治体の助成を受けて設置された。ソー



図10 ソーラーパネル

ラーで得た電力はオーバルの冷暖房に利用される。年間の冷暖房費を削減することが想定されている。

ソーラー設備の設置で、オリンピックオーバルがより良い環境へと整備されている。ソルトレイクシティオリンピックが終わった後も、地域やオーバルを使う人へより良い環境を提供できていることは素晴らしいと感じる。このオーバルを使うオーバルチーム、ナショナルチームのそれぞれの強化に関係してくると考えられる。

(4) 研修成果の活用計画

アメリカの地でのコーチング研修は自身を成長させる素晴らしい経験であった。日本を離れて、2年間のアメリカ生活は言葉、文化の違うこと、日本では当たり前のことがアメリカでは違うということを理解することから始まった。日本人としての思考、固定観念などがアメリカで仕事をしていると邪魔になった。海外で活躍したことのある人やアメリカ在住の日本人の方にアドバイスを頂きながら、アメリカ人の考え方の理解に努めた。彼らの思考が理解不能になることもあったが、自身で諦めずに彼らはなぜそのような考え方なのかを彼らの生活から、その背景を探し考えることができた。このことは自身のスポーツ経験から日本の指導に対する考え、その考えを作り出した背景を深く考えることに繋がった。アメリカスケート協会が、私をナショナルチームのアシスタントコーチとして受け入れてくれたおかげで、実践的な現場経験を積むことができた。

アメリカのスケート環境は、日本とは異なることを理解した上で、この研修で積んだ経験を日本スケート界の発展に繋げられるのかを考えなければならない。アメリカのスケート協会のマネジメントを日本で同様にするのは、大変困難なものであると考えられる。それは、アメリカと日本では抱える課題が大きく違うためである。

アメリカは、長年ナショナルチーム体制での強化を行っており、シニア世代の強化システムは確立され推進されてきた。トップレベルの強化も、問題はないとは言えないが成績を見ると比較的良いと言えるだろう。一方で現在、アメリカはスケートの普及、ジュニア世代の育成に課題を持っている。日本を見るとジュニア世代の強化は、長年に渡り良いと言える。年度毎に成績のばらつきはあるが、世界大会など活躍している選手は多いと考えられる。これは、ジュニア育成で、現場の指導者（中学、高校の教員、コーチ）の努力が大きいことが言える。アメリカスケート界では、学校の教員がスケートを教えることはない。スケート選手はクラブに入り、スケートをしていく。日本の高校までの強化システムは、諸外国が参考にすべきであるとも思う。しかし、日本スケートはシニア世代に入ってから育成に課題があると感じた。スケートを続けるための選択肢が、大学に進学することが多いと考えられる。これは、実業団数の減少で実業団でスケートを続けられる選手の数が少なくなっていることが一因と考えられる。トップレベルになれば、スケート競技の場合、学業との両立は難しくなってくる。アメリカでは、スポーツと学業を分けて考える選手が多く、競技に専念する期間、学業に専念する期間を完全に分けている選手が多い。日本はナショナルチームが2014年度に発足し、外国人コーチを雇用し成果をあげていることを考えると、今後はジュニア世代からナショナルチーム入りするまでの選手の育成が課題となると考えられる。そして、実業団の減少により、コーチの受け皿も減っていることから、プロコーチ養成の課題も出てきていると

考えられる。実業団が多く、チーム運営資金も潤沢だった時代は、チームに2、3人のコーチを抱え、ベテランコーチと若手コーチが在籍できるような仕組みになっていたが、現在は難しい状況となっている。外国人コーチから良い選手育成ノウハウを得ても、そのコーチングを担う人材、仕事ができる場所（雇用面）がなければならぬのではないだろうか。課題の量はどの国でも同じであろう。私はこの研修で得た知識を日本スケート界に還元すると共に、日本スケート連盟の強化、育成に精進したいと考えています。

この研修にあたり、日本オリンピック委員会、日本スケート連盟、アメリカスケート協会、そして研修期間中にお世話になった関係者の皆様に感謝、御礼申し上げます。今後もスポーツに携わるものとして精進します。



研修員報告 〈陸上競技 岩水 嘉孝〉



平成27年度・短期派遣（陸上競技）



I. 研修題目

オーストラリアにおける中・長距離のコーチング研修。

- ①ニックビデウヘッドコーチのコーチングを学ぶ
- ②オーストラリア中長距離選手の強化システムを学ぶ
- ③オーストラリア国内・外での高地トレーニング及び各レースへ向けた調整方法を学ぶ

II. 研修期間

平成27年12月19日～平成28年12月18日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

- ・ Melbourne Truck Club

住所：93 Glen Iris Rd. Glen Iris 3146, Victoria, Australia

(2) 受入関係者

- ・ Nic Bideau ニック ビドウ（Melbourne Truck Club・ディレクター兼ヘッドコーチ）
- ・ Tim O'Shaughessy ティム オサヘシイ（Melbourne Truck Clubマネージャー・AUS陸上競技連盟 ジュニア育成）

(3) 研修日程

①通常研修

期間	場所	目的
平成27年12月19日～ 平成28年12月18日	Australia Melbourne	研修細目へ

②特別研修

平成27年12月27日～ 平成28年1月29日	Australia Falls Creek	MTC高地合宿サポート
----------------------------	-----------------------	-------------

平成28年1月29日～ 2月30日	Australia Ballarat	MTC合宿サポート
2月13日～2月14日	Australia TASMANIA Hobart	RUN the BURIDGE10Km大会サポート
3月5日	Australia Melbourne	MelbourneWorldChallenge大会サポート
3月19日～3月21日	Australia Sydney	SydneyTrackClassic大会サポート
3月30日～4月3日	Australia Sydney	Championships大会サポート
4月3日～4月30日	USA SanDiego MtLaguna	MTC高地合宿サポート

4月30日～5月1日	USA Los Angeles	Payton Jordan invitational
5月2日～7月13日	UK London	Base camp
6月27日～6月29日	BEL Ordegem	大会サポート
6月4日～6月5日	GBR Birmingham	ダイヤモンドリーグサポート
6月8日～6月10日	NOR Oslo	ダイヤモンドリーグサポート
6月19日～6月29日	Lapinlahti.Kuortane.Turku	FIN遠征サポート
7月14日～8月8日	USA SanDiego Mt. Laguna	Olympic強化合宿
8月9日～8月17日	BRA Rio de janeiro	Olympic視察
8月17日～9月30日	UK London	マラソン練習サポート
9月9日～9月11日	UK Newcastle	Great north run大会サポート
9月23日～9月26日	GER Berlin	Berlin Marathon ペーサー
10月16日	Australia Melbourne	Melbourne Marathonサポート
11月13日～12月6日	Australia Falls Creek	MTC高地合宿サポート

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

【通常研修】

- ①メルボルントラッククラブ (MTC) について
- ②トレーニングの特徴 (1、2、3、4、5)
 - ・ジュニアの育成、タレント発掘
 - ・高地トレーニング1、Falls Creek 2、Mt. Laguna
- ③MTCのオリンピックにおける強化スケジュール
 - 欧州遠征、オリンピック強化合宿
- ④MTCのマラソントレーニング

(2) 研修方法

①オーストラリア・メルボルンを強化拠点とするメルボルントラッククラブ男子、女子の強化合宿、及び通常トレーニングにアシスタントコーチとして参加し、オーストラリア陸上中・長距離のトレーニング方法、及び指導法について研修した。

また、特別研修として、国内各大会・春季サーキット (アメリカ)・ヨーロッパグランプリ、ダイヤモンドリーグ等の大会を、選手サポートも兼ね視察し、年間を通じ、各国のトレーニング拠点となるアメリカ (サンディエゴ)・イギリス (ロンドン) では、各大会へ向けたトレーニング、調整方法を研修した。

かつてオーストラリアにおける中・長距離は世界陸上・オリンピックにて多くの入賞者、そしてメダルを獲得してきた。近年はアフリカ勢のスピードに圧倒され日本と同様、苦戦を強いられる中、長距離種目において年々記録を伸ばし、強化している。一方、日本の中距離種目は、日本チャンピオンになったとしても、世界大会への参加標準タイムをクリアする事が出来ず、世界的に見て衰退し続け完全に停滞期である。

本研修は特に日本が世界的に見て弱い中長距離トラック種目 (800m/1500m/3000m/5000m/10000m) の強化という部分に着目し、トラックのみならず、その



スピードを生かし、ロードレースに対しての強化に取り組み、最も多くの代表選手を輩出し続ける世界トップクラスのクラブチームであるメルボルントラッククラブに注目した。

現在、アフリカ系、高地民族が台頭している中、日本と同様に平地といった地理的環境下でありながら、優れた結果を残し続けているメルボルントラッククラブがRioオリンピックへ向けてどのようにして取り組んでいくのか、強化育成システム、オリンピックまでのスケジューリング、オリンピック出場選手の取り組みを年間を通して帯同・サポートし、実践的なコーチングを学ぶ事がこの研修の目的である。

(3) 研修報告

・メルボルントラッククラブを選んだ経緯…

私は以前から世界最高レベルのクラブチームに注目しており、興味を持っていた。なかでもスポーツメーカーのNikeが活動資金を100%出資するチームUSAのA・サラザールコーチ率いるオレゴンプロジェクト、J・シューマッハーコーチ率いるバウマントラッククラブ (BTC) の2つである。ここは選手が競技を続ける上で重要な要素の1つであるスポンサーに苦勞する事が少なく、安定した環境下で競技に打ち込める日本の実業団に近い環境下で強化しているチーム。一方、研修先としたAUSのメルボルントラッククラブ (MTC) は選手個々にスポンサーを紹介し、そのスポンサーとの契約金とレース等で獲得した賞金で生計を立てる、一般的に殆どのクラブチームはこのシステムである。

今回の研修にあたり、一年間チームへ密着するには、お互いに利害関係である必要があり、それぞれのチームへ入る為の条件としての契約金と守秘義務、条件等が一番スムーズにいったのがメルボルンであった為、研修先を選んだ。

①メルボルントラッククラブ (MTC) について

・MTCの歴史…

メルボルントラッククラブ (MTC) の歴史は浅く、もともと1997年にNick Bideau氏によってNikeとオプタス通信からの支援を受けて設立された。

目的は、国際競争の中で成功するために有能なオーストラリアの選手を育成し、勝利へ導くことである。元々は、すべてのTrack&Fieldの分野から、オーストラリアを代表することができる選手のみを支援した。過去の代表的な選手に下記の選手をサポートしている。

Cathy Freeman (400メートル金メダリスト 2000年オリンピック)

Tim Forsyth (ハイジャンプ銅メダリスト 1997年世界選手権)

Steve Moneghetti (マラソン銅メダリスト 1997年世界選手権)

Peter Barge (ロングジャンプ金メダリスト 1998年コモンウェルス)

2000年シドニーオリンピック以降、MTCは、アイルランドのソニア・オサリバンとジャマイカのサンディー・リチャーズといったオーストラリア以外の国から選手を支援することに合意した後、MTCに歓迎した。2001年にはサンディーは世界室内400mで金メダルを獲得。また2002年にSonia は10mileの世界記録を樹立し、欧州選手

権で5000mと10000mの両方で2位を獲得した。

2002年からMTCは800m～マラソン（中、長距離種目）への選手に特化した強化をしている。

現在、オーストラリア、アイルランド、ニュージーランド、イギリス、スウェーデン、オランダ、アメリカ、ギリシャからの選手へのサポートを行っている。これらの中、長距離のイベントは、東アフリカからの選手によって支配されている。昨今、MTCには世界で最高の競争力を維持するために、長く豊かな伝統を持っているこれらの国から中、長距離イベントで復活できる手掛かりを得る為、それらの国から選手強化を頼られている。

これまでに、この組織での最大の成功は、2004年にベルギーの世界クロスカントリー選手権に勝ったBenita Willisで、世界中の中・長距離レースに勝つための選手に有効になっていることを証明している。男子ではCraig Mottramが2005ヘルシンキ世界陸上で5000m銅メダルを獲得している。



Benita Willis

・MTCが提供するサービス…

スポンサーを配置、レーシングプログラムを編成、レースエントリー、メディア管理、旅行計画を確保、トレーニングキャンプを設定、コーチングなどが含まれている。

現在、主な活動資金はスポーツシューズの企業、飲料メーカーやサプリメント製造会社などであり、選手によって、異業種のスポンサーと複数契約を結ぶ事ができる。

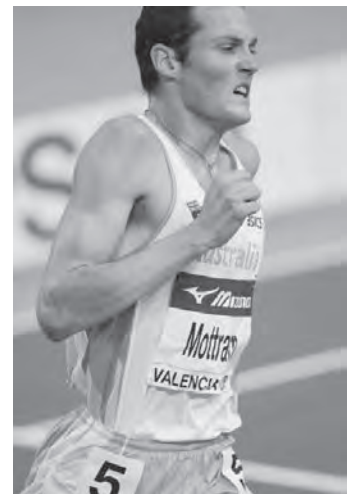
また主要なロードレース、クロスカントリーといった世界中の大会の開催者との優れた関係において、招待料、賞金を交渉できる。

MTCはまた、テレビやラジオ、印刷媒体、スポーツメディアで働くための多くの優れた関係を持っている。必要な場合、MTCは、財務管理、投資アドバイスや税務アドバイスを必要とするアスリートへ個別に指示している。

MTCではコーチのNic氏がこれらのサービスの殆どを一人で行っている事には驚いた。

・高地トレーニング…

MTCは、オーストラリアのFalls CreekとUSA CAのMt. Lagunaで毎年2～3回高地トレーニング合宿をしている。（高地トレーニングの生理学的効果の他に、高地という俗世間から遠く離れた所へ行く事による周りの人間からのプレッシャーや誘惑な



Craig Mottram

どから解放され、トレーニングに集中できる環境をあげている。)

・ヨーロッパ遠征ベースキャンプ…

ヨーロッパ各地で行われるトラックレース、クロスカントリーやロードレースで競争する為に、自分自身のベースに近いトレーニングを必要とするアスリートの為に、トラックやランニングに適した公園、ロンドンへのヒースロー空港や、鉄道サービスに近接するロンドンのテディントン駅の側に競争基盤となるbaseキャンプ地を持っている。



一周400mのグラストラック

・メルボルンでのトレーニング環境…

メルボルン郊外にある400mのグラストラックは、柔らかなサーフェスの為、中・長距離選手が抱える怪我のリスクを軽減する事が出来る。



競馬場での練習風景

毎週木曜日の午前中のみ市営の競馬場を使用する事ができる。一周2.8Km競馬場なので芝はゴルフ場のラフよりも深い。日曜日のロングランは1970年代から続く伝統的なランナーの習慣で、郊外にある森林Ferry Creekに多くのランナーが集い、各グループで走る。



Ferry Creekは森林の中を走る10000m記録保持者のBen st Lolence選手

・自立した選手の育成…

食事は全て自炊…普段の食事から合宿での食事は、選手自らが調理し、合宿では選手達で4～6人のグループを作り、日替わりで調理しシェアする。献立は無く、選手が考えて必要な物を考えて作る。

・給水は各自準備

練習時の給水用のボトルは各自で用意する。中身は各自異なり、練習内容や気候条件によって選手自らが考え、ただの水の選手もいれば、糖分を含んだドリンクを用意している。そして、練習場所へ各自で運び、練習時も各自で摂取するため、日本の様





買い出しは常に纏め買い



炭火で肉を焼く拘りの Birmingham選手



夕食の風景



バックパックを背負いW-upする選手達

にスタッフが与える光景は見られない。当然、着替えやシューズを履き替えて行う場合は、バックパックを背負いながらW-upで各自運ぶ。

・セルフケア

MTCには専属のトレーナーはおらず、合宿をする際にはトレーナーへ交通費と宿泊のみMTCの組織が負担。選手は必要に応じてマッサージを受け、支払いは選手個人。(相場は60分50～60AUS\$、30分25～30AUS\$) 必要以上にマッサージを受けない分、自身の体の事を良く分かっている。ストレッチポールやロールリカバリーといったグッズでのストレッチや、手の届く範囲での筋肉へのセルフケアの徹底ぶりには舌を巻く。

当然、収入の無い選手はマッサージを受けられない。選手同士で行う。



・ハングリー精神

実際に現在、在籍している各選手の収入はそれぞれで、大体年収300万から多い選手で800万程度と決して多いとは言えない。過去には1年で一つのスポンサーと2,000万の契約をした選手もいたと聞いて、全ての選手はその存在を目標に、常に自





らを厳しい環境に追い込み、それが短期間で着実なレベルアップに繋がっていくのを感じた。

②MTCトレーニングの特徴

1) 柔らかいサーフェスを走るという方針

走る場所は柔らかいサーフェスを徹底している。ダートやグラス、ウッドチップ、トレイル、クロカンといった不整地を走り、トラック練習もオールウェザーのトラックではなく、一周400mのグラスランド（芝）で行う。公営の競馬場の許可を取り使用できる。膝への負担が少なく、脚力強化にもなる。特に不整地を走る事で柔らかい走り、接地が短く、軽い走りが自然に身に付く。脛脛に負担をかけずにハムや臀部のパワーが身に付く。ロードよりも筋トレ効果がある。

ソールの厚いシューズを履く、走行中は視線をやや下に向ける、接地を素早くといったアドバイスを得る。

実際に走ってみると、不整地の為、滑ったり、足を挫きそうになったり、設定タイムよりも想像以上に負荷の高いトレーニングと感じた。不整地を走る事で自然と走りのバランス感覚を養い、同時にスピード獲得の為の脚力が身に付くのだと感じる。

練習ではロードは走らない徹底ぶりには驚いた。例えば、レースである地へ訪れた際に宿舎が町の中にあり、周りには適度に走れるコースが無く、近くのテニスコート一面に満たない程の、芝の上をぐるぐると周回する。見ていて逆に走りづらいのではと感じた。ロードレースには出場する事もあり、個人的にはロードで鍛える筋肉もあると感じるので、そこは疑問に思うこともあった。



2) トレーニングスケジュールは週単位でのルーティン

トレーニングメニューは週間単位で知らされ※表を参考。月曜JOG、火曜ハードワーク（Truck）、水曜JOG、木曜Threshold、金曜JOG、土曜Hillトレ、日曜ロングラン（22～28km程度）といったパターンが決まっている。

※Falls Creek（標高1600m）

（例）2週間の練習スケジュール（合宿導入時）【女子1500mPB 4'05"】

曜日	AM	PM	備考
月	60' JOG	35' JOG+ストライド	PM 8 Km
火	5 Km W-up 1 km × 6～8 5 Km C-down	ウエイト・JOG	(3'20") <R1'> PM 8 Km
水	60' JOG	40' JOG	PM 8 Km
木	400m × 8 + 7 Km-PR (3'45") Threshold	コアトレ 40' JOG	P75" <R400m=50"> <SR2'> PM 8 Km
金	60' JOG	35' JOG	PM 8 Km
土	16 Km B-up (5'00"～4'20")	ウエイト・JOG	PM 8 Km
日	Long Run 22km	REST	AM (AVE 4'20")

月	60'JOG (5'00"~4'20")	40'JOG	PM 8 Km
火	5 KmW-up 1 Km×6~8 5 KmC-down	ウエイト 35'JOG	(3'15") <R60"> PM 8 Km
水	60'JOG	体幹 40'JOG	PM 8 Km
木	400m×8+7 Km-PR (3'30") Threshold	35'JOG	(75") R50" <SR2">
金	50'JOG	35'JOG	PM 8 Km
土	Hillトレ800m×6	ウエイト35'JOG	P 3'00" <R4'30">
日	Long Run 22Km	REST	(AVE4'20")

3) スピードトレーニング

スピードに特化しているというよりは、満遍なく行っている。その中でも特徴的なのがレース直後に行うスピードトレーニング。狙ったレース以外はレースの距離だけではトレーニングにならないという事で、レース後にハードなトレーニングを行う。レースよりもトレーニングの方がハード。

・レース後のスピードトレーニング例

【メニュー①】

(800m+400m)×2+400m×2~3 (Men)

(800m×4)+(400m×2~3) (Women)

【メニュー②】

1600×5

【メニュー③】

4000m~6000m Threshold

Then600m+400m+300m+200m

※400mのスピードは男子56"、女子で60"

・スピード練習はレースで勝つ為のトレーニング

火曜日に行うトラックセッションでは200m~400mを繰り返すショート系のインターバルはあまり行わず、1000m~2000mのロング系を10kmレースペース、短めのリカバリーといった有酸素能力が中心。

例…1 km×8 (10km~ハーフマラソンレースペース※1、5、7本目を5000mペース)

ハンマーインターバル…一定の設定タイムや徐々にペースを上げていくのではなく、本数の途中にハンマーを落とすという意味のハンマーインターバル。

・ヒルトレーニング (坂トレ)

土曜日は地獄のHills…上り坂を走る事で、大腿部のパワーを獲得。スピードを身に付けるカギとなるトレーニング。





Nick's Hills

例…2000m+ (400mHill×3)×2+2000m <R2'>

800mHill×6 <R5'>

【800mHill+ (200mHill×3)】×3～4

4) ウェイト、筋トレ、コアトレ重視

トレーニングメニューは個々が（筋トレ、コンディショニング）担当のフィジオによって組まれている。筋トレの目的は①怪我の予防②パワーの改善とストライドの効率化で、長距離選手が高強度、低回数のトレーニング



を週2回、火曜日と土曜日練習後に行う。補強運動は、午前のセッション後に欠かさず、ほぼ毎日行う。（コアトレーニングメニュー（週3～4回）種目は飽きない様に100種類以上のメニューから選手個人が選択しながら行っている。

筋肉を付けても体重を増やさない事。個人それぞれ筋力トレーニングのメニューが違うのは、走りに必要な筋肉を分析し、その筋肉を狙って鍛えるためである。

5) 柔軟性を重視したトレーニング

ハードルを使ったドリル…ハードルドリルは股関節の可動域を広くし、よりストライドや柔軟性を高める。

3000mscを得意種目とするGenevieve LACAZE選手は以前からハードルドリルでの動き作りには取り組んでおり、私が現役時代に取り組んでいたドリル等を教えても、すんなりと熟す器用な選手。

例…Hurdle Drills Mobility

Leg Swings（レッグスイング）、Walk Overs（ウォークオーバー）、Lead-Leg / Trail-Leg（リードレッグ/トレイルレッグ）、Lateral Lead-Leg（ラレラルリードレッグ）、Straight Lead-Leg（ストレートリードレッグ）

これらのトレーニングの目的をまとめると
 ウェイトトレーニング→怪我予防
 臀部の強化→怪我予防
 柔軟性→怪我予防
 コアの強さ→ランニングの経済性



ハム、大腿部のパワー→スピード

プライオメトリクス→ランニングの経済性とスピード

○ジュニアの育成、タレント発掘

・11月から3月にかけての夏期、定期的に国内で行われるFalls Creekでは性別、年齢を問わず、AUS国内各地からアスリートが集う。練習メニューは全て統一されており、予め指定された場所、時間に集まり練習する。



未成年は親御さんが連れて来て練習へ参加させ、有望な選手はMTCへスカウトする事もある。

11月のFalls Creekが一年のスタートとし、MTC

のメンバーの入れ替えがある。MTCのメンバーは宿泊、トレーナーのマッサージの料金の幾らかをMTCの組織が負担してもらえる事が大きい。オーストラリア国内の選手は練習への参加は許されており、自費で参加する者が殆ど。親や友人から借金して参加し、走りをアピールする者もある。有能なタレントを持った選手がいればMTCがスポンサーを紹介する。反対に可能性の無い者はカットされる見極めの合宿でもある。練習への参加は自由。チャンスは平等にあり、生かすも殺すも本人次第。

・ジュニアからシニア、年齢、性別問わず、ミックスでの練習

良いトレーニングパートナーを見つける事が重要で、グループトレーニングが効果的。練習は指定された場所に集まり、全員が同じ練習メニューを行う。インターバルの本数や、距離走、時間、そして設定タイムは、それぞれの各コーチから指示された量、質を行う。

設定タイムによって各グループになり、速い設定タイムからスタートする。女子のトップクラスの選手はジュニアの男子が丁度良い練習相手になっており、特にペースメーカーといった日本の様なランニングコーチはおらず、また、日本では男女と一緒に練習する事は殆どないといえる。

また、個人主義が重視されるオーストラリアにあつて、普段のJOGからロングラン、ポイント練習のW-upからC-downまで基本いつも全員一緒に集団で走る事は意外であった。



男女、ジュニア、シニアミックスでの練習風景



○高地トレーニング

①国内高地トレーニング（Falls Creek）

メルボルンから車で6時間程度の距離を移動し、Falls Creek（標高約1700m～1800m）で高地トレーニングを行った。年間のシーズンスタートを11月中旬からの高地トレーニングとしており、最初は導入期間という事もあり、選手の身体はフィットして無い者が多い。トラックのレース中心の選手は10月をOFFとしている為、各自で練習は継続しているものの、リフレッシュ期間としていたからである。

Falls Creek入りしてからは選手と一緒に生活し、毎日一緒に走ったり、食事をしたりと、どっぷりメルボルントラッククラブに浸かる事ができた。宿舎は5～6人程度入れる建物を幾つか借り、私の相部屋の選手は800m～1500mを専門とする24歳のアイリッシュで、PBは1'45と3'35"で走るそうで日本記録よりも速いという事に興奮を隠せずにいた。その他、日本でも馴染みのコリス選手やライアン選手（1500m 3'31"06オーストラリア記録）、イギリス人（5000m13'11"50）など、異文化のトップアスリートと同じ建物で共に生活をしていった。

合宿での一日の生活は※表を参照、7時30分に起床、8時頃から軽い軽食（トーストやバナナ、お茶）9時30分からセッションが始まり、練習後軽食とサプリメントを取りジムへ行き、それぞれが補強やウエイトトレーニングを行い、プロテインなどを摂取、午後17時30分からJOG、19時に各グループで食事し就寝は11時過ぎという様な流れ。

②USAサンディエゴ（Mt. Laguna）

5月とオリンピック直前の7月にサンディエゴから車で90分程に位置するMt. Lagunaで高地トレーニングを行った。

食事は自炊で、選手がシェアして作り合うことになっている。宿舎の周辺には、お土産売り場のスペースに少しの食糧が販売されている程度なので、食材調達の為、週に一度

※一日の生活

7:00	起床
9:30	練習
11:30	補強・ウエイト
12:30	ランチ
17:30	練習
19:00	夕食
23:00	就寝



Athlete village



練習風景…壮大な大自然が広がるFalls Creek

(火曜日)、車で下山した際にサンディエゴで調達する。その他、車で数分の場所に、小さな町にジムがあり、その町にも小さなスーパーがあり、買い物ができる。

・練習環境

(標高約1600m) 走る場所はトレイルのみ。トレイルといっても登山をする様な道で、人1人がやっと通れる道幅の為、地面は凸凹。登山を目的に大きなリュックを背負い歩いている人を多くみかけた。登山道を走るのに路面は殆ど舗装されておらず、突き出た石や木の根に足を取られ、転倒する選手も見られた。スピードを出して走る練習時は、比較的平らな路面を使って行う。ここでも徹底して固い路面は走らない。毎週火曜日のみ、車でサンディエゴへ下山し高校のグラウンドを借り、トラック練習を行う。ジムは車で数分のところに小さな町が有り、民間経営のジムを使用した。



③MTCにおけるオリンピック強化スケジュール

MTCからAUS代表として800m、1500m、5000m、3000msc、10000mに12名の選手、GBR 1人、SWE 1人、NED 1人が選出された。

男子

800m Luke MATHEWS

1500m Luke MATHEWS、Ryan GREGSON

5000m Sam MCENTEE、Brett ROBINSON、Patrick TIERNAN

10000m David MCNEILL、Ben ST LAWRENCE (Andy VERNON)

女子

800m Selma KAJAN

1500m Zoe BUCKMAN

3000msc Genevieve LACAZE

5000m Eloise WELLINGS、Genevieve LACAZE、(Suzan KUIJKEN)

10000m Eloise WELLINGS、(Sarah LAHTI)、(Suzan KUIJKEN)

・MTCの強化選手のオリンピックで入賞を目指した取組み

2015世界陸上北京大会、AUSの中長距離は期待されながらも男女共に入賞は0と不本意な結果に終わっている。

アフリカ勢が中長距離界を席卷している中、白人系の選手で健闘している国の一つがオーストラリア。しかし、力はあるのに、大舞台では力が出せていない選手が多い。これは近年のオーストラリアの中長距離の選手は殆どといって全員この傾向にある。

今回のRioオリンピックにおいては、これまでの失敗を分析し、オリンピックで勝負という事を強く感じたシーズンであった。

今回、当初から特に注目していた3名の選手、男1500m 9位になったRyan GREGSON・女子5000mで12位そして3000mで9位になったGenevieve LACAZEそして残念ながら男800m、1500m両種目で予選敗退に終わった20歳のLuke MATHEWSのオリンピックに向けての強化スケジュールを次表に示す。

※表 Ryan GREGSON、Luke MATHEWS、Genevieve LACAZE 3選手のスケジュール

	Ryan GREGSON	Luke MATHEWS	Genevieve LACAZE
1月	Falls Creek 高地合宿 HUNTER TC 3000m	Falls Creek 高地合宿 HUNTER TC	Falls Creek 高地合宿 HUNTER TC 1500m
2月	BAT Hobart 1500m	BAT Hobart	BAT Hobart 5000m
3月	Melbourne WC 1500m Sydney TC 1500m AUS Championships 1500m	Melbourne WC Sydney TC AUS Championships 800m	Melbourne WC 3000m Sydney TC 3000m AUS Championships 3000m-5000m
4月	Mt. Laguna 高地合宿	Mt. Laguna 高地合宿	Mt. Laguna 高地合宿
5月	Doha 1500m Ravat 1500m	Payton Jordan 5000m Nijmegen 1500m	Payton Jordan 5000m Nijmegen 800m Ravat 3000m
6月	Rome 1500m Birmingham 1500m Oslo 1500m Stockholm 1500m	Birmingham 600m Oslo 1500m Stockholm 800m	Birmingham 5000m Oslo 3000m Stockholm 3000m Lapimlahti 5000m Kuortane 3000m Torku 1500m
7月	Monaco 1500m Mt. Laguna 高地合宿	Mt. Laguna 高地合宿	Mt. Laguna 高地合宿
8月	Rio Olympic 1500m Paris 3000m	Rio Olympic 800m, 1500m	Rio Olympic 3000m, 5000m Paris 3000m Zurich 3000m
9月	Zagurebu 1500m Brussers 1500m Newcastle 1 mile Michelemile 1 mile		Zagurebu 3000m Brussers 5000m Newcastle 1 mile Michelemile 1 mile

表を見ると、まずシーズン中、レースへの出場回数が多い事がわかる。

2月にはAthletic Australiaが主催する国内サーキットが始まり、日本と比較してシーズンインが早い。これは南半球に位置する日本とは真逆の季節が関係している。そして3月の下旬にはオリンピックの代表権を争うAUS選手権が行われ、オリンピックへの代表が内定する。

オーストラリア国内サーキットは1/30 HUNTER TRACK CLASSICからスタートする。(※大会は毎年変更される)

オリンピックまでの期間、スケジュールは余裕をもって計画される。



強化スケジュールの狙いとしては、1カ月以上の長期的な高地合宿を行った後、各レースを転戦し、レースを使いながらコンディションを作っていくといった流れで、AUSトライアル後は、USA・Mt. Lagunaで強化合宿を経て、5月、6月はUKロンドンをベースキャンプ地とし、オリンピックのレースに“対応する力”を養う為の位置付けとして、ヨーロッパで行われるダイヤモンドリーグを中心に、記録よりも勝負を意識した実践的なレースへ多く出場している。

NATIONAL EVENTS	
DEC 4-4	ALL SCHOOLS CHAMPIONSHIPS
DEC 5	ZATOPEK 10
DEC 7	SCHOOLS KNOCKOUT CHAMPIONSHIPS
DEC 13	50KM RACE WALKING CHAMPIONSHIPS
JAN 30	HUNTER TRACK CLASSIC
FEB 5-7	IPC ATHLETICS GRAND PRX
FEB 12	BRIDGES ATHLETICS CLASSIC
FEB 20	CANBERRA TRACK CLASSIC
FEB 20	ADELAIDE TRACK CLASSIC
FEB 21	20KM RACE WALKING CHAMPIONSHIPS
MAR 5	IAAF MELBOURNE WORLD CHALLENGE
MAR 6-13	JUNIOR ATHLETICS CHAMPIONSHIPS
MAR 12	PERTH TRACK CLASSIC
MAR 19	QUEENSLAND TRACK CLASSIC
MAR 19	SYDNEY TRACK CLASSIC
MAR 31-APR 3	94 TH AUSTRALIAN ATHLETICS CHAMPIONSHIPS

※オーストラリア各都市で開催される国内サーキット

・欧州遠征

ダイヤモンドリーグといった陸上競技、最高峰のレースから欧州各国で開催されるサーキットといった欧州遠征に帯同した。その中でも印象的だったのは6月にアスリートサポートとして参加した6月のダイヤモンドリーグ（オスロ、バーミンガム）と6/20～6/30に遠征した10日間のFIN遠征（Lapimlahti、Kuortane、Torku）であった。FIN遠征では大会側と交渉し、ペースメーカーとして旅費の一部を負担してもらい、あたかも選手と共にアスリートに戻ったかのような緊張感、雰囲気の中で研修できた事が良い経験になった。



ダイヤモンドリーグを2戦、視察した。ダイヤモンドリーグはIAAFが主催する14戦の陸上競技大会で構成されている最高峰のリーグ戦。大会が行われた会場は、超満員の観客で声援が地響きになる程の雰囲気の中、大舞台で平常心を保つ事が難しい程、エキサイトした。このようなレースを経験する事でオリンピックの舞台でも力を出せるのだと感じる。エリート種目の合間にキッズの100m走や一般のマイルリレー、車いすや身体障害者100m走といった種目が行われていた。エリート種目の真最中にキッズ競争が入るので、観衆もエリート選手に贈る声援以上の盛り上がりで子供たちを応援し、陸上というスポーツがしっかりと地域に根付いていると感じた。

遠征中、誰一人として日本人の長距離選手を見なかった事が残念である。





・Olympic強化合宿（Mt. Laguna）

レースから逆算して丁度、約1カ月程度の合宿が行われた。リオネジャネイロから北半球に位置するアメリカ大陸は時差調整に都合の良い場所であった。

オリンピックへ向けた選抜合宿という事で、当初は出場選手と限られたサポートスタッフのみで行う合宿であったが、シーズン当初から担当していた3000mscへ出場するGenevieve LACAZE選手への技術的なトレーニングサポートが認められ、契約上の守秘義務を交わし、潜入できた事は貴重な経験であった。

生活する場所は4月に訪れた時と同じ場所という事もあり、土地勘があり、生活リズム、食事にも困る事は無かった。ただ周りには、民家もカフェも何もない山奥の為、OFFの日によくリフレッシュするような場所が無い。トレーニングに集中するといった部分では良い環境であった。ただ、走る場所は徹底してトレイルを走る為、ほぼ毎日、ラトルスネーク（ガラガラ蛇）に遭遇する。もしその蛇に噛まれたら一溜りもない。危険というリスクを伴う様な場所を、合宿地として日本人が選択する事はまずないだろう。

気温は日中30度まで上昇する日もあり暑い。滞在期間中、雨は1度も降らなかった。そして高地なので湿度は低く乾燥している。長い距離を走るには体力面の消耗から不向きである為、走る時間帯は調整して行った。練習走路には毒蛇に遭遇する事が多く、危険。火曜日のトラックセッションはサンディエゴへ降りる為、更に暑い。合宿先としてはリスクがある為、この時期に合宿を行う事は勧められない。このタフなコンディションの中、オリンピックの事前合宿として選んだ一番の理由は時差調整だった。

Mt. Laguna合宿での私の仕事は、主に3000mscの技術的な指導、女子選手がトレイル道に迷わない為に先導。蛇からの護衛。といった事から、主に女子の選手の練習を見る機会が多かった。

4年に1度の大事なレースが近づくにつれ当然、士気が高まる。同時に周りからのプレッシャーなどから練習では、つい意気込み過ぎて、うまく走れない時もあり、メンタルも乱れる。そういった中でもトレーニングや生活でニックコーチが選手一人ひとりに声をかけ、時には冗談も交えながら選手とコミュニケーションしている姿が印象的だった。また練習メニュー、一つにしても、こちらが練習を強制的に与えるのではなく、どちらかという選手に合わせる、といったスタイルを取っていた。こういった部分からトレーニングの内容というよりもニックコーチの手腕を学



MTCのオリンピック事前合宿に参加のメンバー



練習パートナーとして選手と練習する私

ぶ事が多かった。

・オリンピック結果

Genevieve LACAZE	Ryan GREGSON
8/13 3000mcs予選3組2位 9'26"25	8/16 予選2組 2位 3'39"13
8/15 3000mcs 決勝 9位 9'21"21=PB	8/18 準決勝 2組4位 3'40"02
8/16 5000m 予選2組 15'20"45=SB	8/20 決勝 9位 3'51"39
8/18 5000m 決勝 12位 15'10"35=PB	



Rioオリンピックでの日本とMTC最上位選手の比較 (MTC所属の外国人アスリート)

種目	男子	女子
800m	川本奨 1次予選落敗退	出場者無し
	L. MATHEWS 1次予選落敗退	S. KAJAN 1次予選敗退
1500m	出場者無し	出場者無し
	R. GREGSON	Z. BUCKNAN 準決勝敗退
5000m	大迫傑 予選敗退	上原美幸 決勝15位
	B. ROBINSON 決勝14位	E. WELLINGS 決勝9位 (Suzan KUIJKEN 決勝8位)
3000mcs	出場者無し	高見澤杏樹 予選敗退
	出場者無し	G. LACAZE 決勝9位
10000m	大迫傑 決勝17位	高島由香 決勝18位
	D. MCNEILL 決勝16位	E. WELLINGS 決勝10位

G.LACAZE選手は2015年に行われた、世界陸上競技選手権北京大会にて、予選落ち。その後、1月からオリンピックに至るまで14試合に出場し、AUS選手権後9試合は国外の試合であり、このように他国での試合出場にこだわるスケジュールは日本選手ではまずみられない。オリンピックでの入賞に向け、なぜこのようなスケジュールを組むのかは幾つかの理由からである。

・国際的なレースへの出場

MTCの選手は国外の選手と戦うことに日常的に慣れ、世界選手権やオリンピッ

クといった大舞台でも過度の不安を避けることができるようになる。またライバル選手たちの特徴を掴むことで、レース戦術も具体的に組むことが容易になる。

・戦略と戦術

オリンピックでは記録ではなく勝負を意識したレース展開になる為、レース展開は予想できない。その為、チームを組んで、得意なレース展開へ持ち込む。5000mでは15' 20"を予選通過ラインとし、力の無い選手を振るい落とす為、そのタイムを割らない様に積極的に前に出てレースを作る。

E.WELLINGS選手とG.LACAZE選手は見事に予選通過。

・レースを転戦する

多くのレースを経験する事で現状から見たレースのシミュレーションを組みやすい。オリンピックで勝負する為には予選と決勝、全てのレースでベストなコンディションに保たなければならない為、レースを転戦し、それに耐えうる集中力を養う。

・タフな身体とセルフケア。

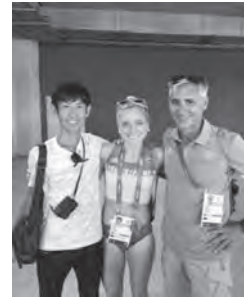
特に特筆すべきGenevieve LACAZEのオリンピックでの成果は3000mscと5000mの両種目でのパフォーマンスである。3000mscと5000mの予選、決勝、を走った場合、6日間で4レース走ることになる。ベストのパフォーマンスを出しにくいオリンピックの大舞台で3000mscの予選以降の3レースで、全て自己ベストを更新し続けたという偉業を成し遂げた。これは彼女に限らず、日ごろからセルフケアを徹底しているからこそ成しえる。

・移動による疲労・時差対策

選手はベースキャンプ地から様々な国外のレースへ積極的に参加している為、移



E. WELLINGSに挑む高島選手(資生堂)



レース直後G. LACAZEとニック氏



他国とチームを組みアフリカ勢に立ち向かう女子5000m予選



レース直後、アイシングする
G. LACAZE



動による疲労、ストレスを最小限におさえる移動への対処、時差調整も万全に行う事ができ、完璧な状態でリオ入りが出来た大きな要因となった。7月に行われたオリンピック合宿では時差の影響の少ないUSA (Mt. Laguna) で一カ月程度の強化合宿を経て、リオ入りしている。移動を習慣化することで、移動リスクに対する対処を経験的な部分からノウハウを蓄積し、対応をしている。

④MTCのマラソントレーニング

オリンピック後もシーズンは続くが、トラックは一区切りとし、MTCのマラソンへの取り組みを研修した。本来はトラック5000m、10000mで実力者のコリス・バーミンガム選手のマラソンへの取り組みを追う予定であったが、今シーズンは怪我の影響で断念せざるをえなかった。そしてRioオリンピックで5000m、10000m AUS代表のイロイスもまたマラソン挑戦を期待されたが、来年へ持ち越すようで、これも又、残念でならない。Rioではゲーレン・ラップ選手が8/13の10000mで5位入賞した後、中一週間後の8/21に行われたフルマラソンで銅メダルを獲得した事は記憶に新しい。Rioオリンピックではトラックでの実力者が、昨今、そのままの流れでマラソンへ参入して来ているので興味深いところである。

9月のBerlin Marathonへ向けたGBRのCharlotte Purdueマラソンスケジュールは守秘義務にあたり、全てを公表できないのが残念だが、その一部を下記※に示す。マラソンへの取り組みでも、基本的な週単位でのルーティンは変わらず、全体的なボリュームとしてはマラソンへ対しては少ないと感じた。

シャーロットは2012年のEUクロスカントリーチャンピオンである。近年はトラックでは通用しないという事もあり、ロードレース一筋の選手でマラソンへ掛ける思いはMTCの中でも人一倍強い。Micelも同様、ロードレースを中心に取り組む選手。昨年、初マラソンで2時間12分台で走っているが、何れも日本の選手層と比べるとレベルは劣っているという事と、日本人がマラソンへの転向と同じ様な傾向にある為、物足りなさを感じた。

※2016/9/25 Berlin Marathon 体調不良の為、途中棄権

※2016/10/30 フランクフルトマラソン 5位、2位間30分04秒PB



不整地を淡々と走るシャーロット選手



ペースメーカーとして参加したBerlin Marathon

※Berlin Marathonへ向けたマラソンメニュー（9月）

	AM	PM	設定タイム
8/31(水)			
9/1(木)	60min	40min	
9/2(金)	2k warmup 8k in 4min/k 10k in 3.35/k 2k cool down	10km (34.00)	
9/3(土)	60min	40min	
9/4(日)	90min	REST	
9/5(月)	60min	40min	
9/6(火)	7×2km with 30sec recovery in 7.40, 7, 30, 7.20, 7.10, 7.00, 6.50, 6.50 then 200m jog and 1k under 3.10	35min	30sec recovery in 7.40, 7, 30, 7.20, 7.10, 7.00, 6.50, 6.50 under 3.10
9/7(水)	35min	35min	
9/8(木)	50min		
9/9(金)	40min		
9/10(土)	30min		
9/11(日)	GNR（ハーフマラソンレース）	45min	Great North Run
9/12(月)	50min	50min	
9/13(火)	90min easy	REST	AVE4'30"
9/14(水)	60min	REST	
9/15(木)	40min	40min	
9/16(金)	60min	REST	
9/17(土)	10×1min with 1min float recovery	35min	
9/18(日)	90min-last 30 pick up to 4min/k	REST	
9/19(月)	30min	30min	
9/20(火)	track 5×800m with 1 min recovery in 2.36, lap jog recovery then 5×400m in 75 with 30 sec recovery	30min	1 min recovery in 2.36, lap jog recovery 75 with 30 sec recovery
9/21(水)	50min	REST	
9/22(木)	30min including 6×30sec@ marathon pace with 30 sec float recovery	20min	
9/23(金)	very easy 30min		(3'31"P)
9/24(土)	very easy 20min	REST	
9/25(日)	Berlin marathon		

・バララット合宿

MTCのマラソン選手で過去に有名なマラソンランナーといえばスティーブ・モネゲッティさんである。バララットで合宿した際、私はどうしても彼にマラソンについて話を聞く必要があった。

・練習の基礎は日本のマラソントレーニング



モネゲッティさん宅の前で記念撮影



当時、バララットに訪れた日本人アスリートが彼のマラソン練習に影響をもたらしたと言う。これまでのスピード重視から全体的な距離の練習を融合した事で、スタミナが身に付いた。当時、日本のレースにも多く出場し、日本に所縁のある選手だった事の裏付けが、日本人から学んだマラソントレーニングからだったという事が嬉しかった。

モネゲッティさんはマラソンランナーとして活躍した当時を振り返り、私に丁寧に話してくれた。常にスピードを重視し、マラソンへ取り組んでいる時もロードに特化せず、トラックのレースやクロスカントリーといった短い距離のレースへ積極的に出ている。彼は今後の世界のマラソンレースは更にスピード化すると推測する。とにかく話を聞き、今後のマラソン強化への紐解く鍵が見つかった。

・一周6キロのモネゲッティトラック

バララット市内のウェンドリー湖の周りがある、トレイルコースは、モネゲッティトラックと呼ばれ、モネゲッティさんがいかにバララットを象徴するアスリートで地元から愛されているかが分かる。

そこで行われる代表的な練習に“Monaファルトレク”と呼ばれる練習がある

【90”×2<R90”>・60”×4<R60”>・30”×4<R30”>・15”×4<R15”>）total=20分】

毎週木曜日はThreshold かMonaファルトレクを行う。伝統的なトレーニングを大事にしている。

・ロードレースへの出場

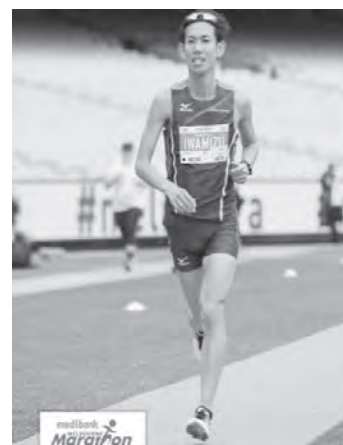
研修中、私は自ら女性の選手と練習をしたり、ペースメーカーを行ってきた。日本とは全く異なった環境下でトレーニングしている所を見て、なぜ、不整地で走るのか、身体にどんな反応があるのか、次第に違和感を覚える事が多々有り、練習メニューの負荷強度や目的を自分の体で確かめる必要があった。女性のペースなので、速くはないが、現役を引退しブランクがある私には丁度良く、その集大成として、2月に10kmと10月のメルボルンマラソン2つのロードレースへ出場した。

2/14Hovort10KRosd race…タスマニアで行われた10kmのロードレースは日本から実業団選手も参加していた。それらの選手に先着するというサプライズが起こり、日本で話題になった。

10/16Melbourne Marathon参戦…当日は暴風警報が発令される程、強風の中で行われた為、優勝タイムは2時間20分台とスローペース



Hovort 10Km



Melbourne Marathon

で記録は望めなかったが、7位入賞する事が出来、2時間27分17秒であった。

○オーストラリアの弱さ、日本の強み

オーストラリアの若いランナーは日本のランナーが中長距離のトラック種目で結果を残せないのと同じ様に長い距離で結果を残せていない。

800mからマラソンにかけて、両国には「逆」の特徴がある。

その背景には選手への活動資金を提供する部分へのスポーツ文化の違いが垣間見える。

日本でのロードレースはオーストラリアと比べてはるかに人気があるという事である。

日本の駅伝・マラソンランナーは有名人。

これは日本のビジネスの世界が染みついた結果ともいえる。日本の長距離選手はいいマーケティングであり、広告になっている為、企業はこれを支援する実業団に資金を提供する。

オーストラリアの選手の殆どはスポーツメーカーやサプリメント、飲料メーカーなどからの資金を頼りに活動しているので、結果が出なければスポンサーは離れる。より多くのレースに参加し、メーカーのロゴを露出しなければならない為、多くのレースに参加する必要があり、負担の少ない中距離のレースを選択する。

日本のスポーツ文化は学校体育が発展し「駅伝」を勝つ為の強化を第一に行っているというチームが多いが、オーストラリアでは幼少期から地域のクラブチームで練習を行い、得意な分野に挑戦して伸ばしていく為、ある年齢になれば競技人口は減少し、少数精鋭となる。長距離の強化においては、どちらが良いとは言えないが、シニア層の競技人口は明らかに日本人のアスリートの方が多い。

(4) 研修成果の活用計画

1) ジュニア世代の海外派遣

毎年、メルボルンへ派遣しているU-19オリンピック育成競技者長距離海外研修合宿のサポートを行った。

目的

- ①海外でのトレーニングや外国人選手との交流を経験する事により国内と海外との違いや国内では体験できないトレーニング環境の中で学んだことを生かし、世界で戦う事の意欲を高めさせる。
- ②海外合宿の中で、食生活の重要性を認識させると共にアスリートとして栄養管理の在り方を考えさせ、自ら食材を調達し、調理する事ができる能力を養う。
- ③異文化の中でコミュニケーション能力を養い、外国人選手に対しても積極的にアプローチできる能力や態度を養う。



・メルボルンでの異文化での生活、トレーニング環境はジュニア世代のアスリートにとって大変刺激的なものとなった。このプロジェクトは今回で5年目となるようで、参加した選手は皆、卒業間近の高校3年生の冬。しかし、このまま帰国し、今後それぞれが大学へ進学や実業団で競技を続けるにあたり、これらが高校生活、最後の思い出作りになってしまっていると感じた。

・国内高地合宿への参加。メルボルンでの生活、練習環境を体験し、Falls Creekで行われる国内高地合宿への参加することを勧める。

自立した選手の育成…メルボルンでの生活は食事から練習、治療に関しても、日本から管理栄養士の指導の下、自炊をしたり、トレーナーを帯同させ、セルフケアの大切さを学んだ。これらの期間を実践的に行う為の準備とし、次のステップとして実践的にオーストラリアの合宿へ参加させる。そして例えば、そのままAUS国内のレースへ出場し帰国。この一連をセットとすることで、更にメルボルンでの生活で吸収する意欲が沸くと考える。

2) 日本陸連3000msc東京オリンピック強化コーチ就任

日本の中・長距離界はここ数年で衰退し続け、停滞期と化した昨今、そこへ新たな風を日本へ吹き入れようと考え、渡豪した一年前。研修中、帰国する1カ月前に東京オリンピックへ向けた強化コーチ就任の知らせが入った。

オリンピックでの中・長距離惨敗…

Rioオリンピックは私も現地へ行き、スタンドで観戦した。3000mscに日本から男女1名ずつ出場し、二人とも本来の力は出せなかったが、私から見て、予想通りの走りであった。殆どの中・長距離選手に共通する事だが、相手の戦略が読めていない。レース中盤の揺さぶりを嫌い、無駄な動きが多い、自分の走りに徹底し、ひたすら逃げる。選手は急遽、追加で選抜された部分もあり、準備といった部分では厳しかったと推察する。せっかくのオリンピックも当日までに海外のレースを一度も経験する事なく、ぶっつけ本番であった。

これらの課題を含め、所属先の担当コーチの強化方針等、連携し、取り組む必要があると感じる。

短期目標…

2020東京オリンピックに向けた強化としては、時間との勝負。

来年度に行われるロンドン世界陸上に向け、取り組むべきことは、鎖国状態にある日本3000mscからの脱却。ターゲット選手に関しては海外3月や4月に行われるシーズンインの早いオーストラリアのレースへ参加。そしてEU遠征での勝負感養成。これらを所属先の専任コーチと連携し、進めていきたい。

日本での3000msc選手強化は、駅伝チームに所属しながらの強化となる。東京オリンピックへ向け軸足を3000mscとし、専門性を持った取り組みをサポートする必要がある。

今回1年間の海外研修を終えて、MTCのトレーニング方法、コーチング方法を学び、コーチと選手の関係、テクニックの相違点等、日本との違いをいくつも見る



ことが出来た。これをそのまま日本の選手に伝えても、その成果をすぐに発揮できるかは定かではないが、試してみる価値は大いにあるだろう。

（5）その他

本研修では、研修時にしかできない事、日本ではできない事は何かを常に考え行動していた。規定では一つの国に滞在し、研修する事が決まりであったが、1年間チームに密着する中で世界各国を回るという研修スケジュール等、貴重な経験を許可して頂いたことに感謝している。

Rioオリンピックへ向けて、多くのオーストラリア代表選手を輩出し続けているメルボルントラッククラブに、アシスタントコーチという立場で、現場の最前線で働くコーチ、マネージャー、スタッフの方たちと、指導者として、また選手と共に合宿や練習をし、レースへ出場して行く中で、選手と同じ空間にいられたことで、コミュニケーションを取る事が出来、実際にコーチングを任されて積極的に行動できたと思う。また、国内、世界各国での競技会とトレーニング状況も実際に見る事ができ、非常に有意義な時間を過ごすことが出来た。

異国のスポーツ文化と生活との関連からの視点で物事を思考できたことは、私にとって考え方を換えさせられる部分を得ることが出来た。これらの体験で、日本のコーチングレベルは決して他国に劣っていることがないということを確認できた。

ヨーロッパ諸国ではアスリートサポートとして選手を引率し、英語以外の言葉が飛び交う中で、言葉が通じない事もあった。そこで苦労した事は、今後、日本でも個人で選手を帯同し転戦できる自信にもなり、言葉の通じないところでも何とかする力・表現力を身につける事も出来たと自負している。

日本を離れ海外で1年間も過ごしたのは初めての経験で、周りに日本語を話す人は居ない中で、いい意味で雑音が無く、現地の人々の文化に触れる事ができ、非常に貴重な体験をさせてもらった。日本の文化ではなく違文化の下で過ごした事は、今後の海外活動で力を発揮する事が出来ると思う。

1年間MTCに密着し、今は1年間でももの足りない感じさえある。まだまだ学習しなくてはならないことが残っているだろう。1年経験したことを更に発展させ、自分流のコーチングに当てはめていく作業が行えなかったことは悔やまれる。

日本にいては経験できないことや、感じられないこと、そして他国の人々との出会いなど、全てが新鮮で緊張感があり、もちろん不甲斐なさを感じることや、嫌悪感をもつことがなかったわけではないが、本当に貴重で、素晴らしい経験をする事が出来た。

最後に、このような研修の機会を与えて頂いたJOCの皆様、またこの研修に推薦していただいた日本陸上連盟の皆さま、そして快く送り出してくださった資生堂ジャパンの皆さま、国内外の競技会の際、たくさんのサポートをして下さったその地域に住む方々、その他、多大なるご協力をして頂いた関係者各位の皆さまに心から感謝しております。

今後とも研修で出会った人たちを財産にし、指導の輪とネットワークを広げ、ここで学んだすべての経験を存分に生かし、更なる陸上中長距離界の発展に微力ながら尽力を注ぎたい。

研修員報告〈サッカー 広瀬 統一〉



平成27年度・短期派遣（サッカー）



I. 研修題目

フィジカルコンディショニング・アスレティックトレーニング指導論の研修

II. 研修期間

2015年9月6日 - 2016年9月3日

III. 研修地及び日程

- (1) 主な研修先：San Jose State University
- (2) 受入関係者：Dr. Masaaki Tsuruike、Dr. Matthew Massucci
- (3) 研修日程：2015年9月6日 - 2016年9月3日

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- A) アスレティックトレーニング指導論研修
San Jose State University学部・大学院プログラム受講
- B) アスレティックトレーニング・コンディショニング実地研修
Santa Clara Universityでのコンディショニング指導研修
- C) その他の付帯研修
 - ①プロフェッショナル、大学、高校チームでの指導環境視察
 - ②Spring Bridge International Schoolでの実技指導

(2) 研修方法

- A) アスレティックトレーニング指導論研修
San Jose State University学部・大学院プログラム受講
表1のようにサンノゼ州立大学の学部および大学院でのアスレティックトレーニングに関する講義を受講した（25時間/週）。
指導者は以下の通りである。
大学院プログラム
Dr. Masaaki Tsuruike、Dr. Hisashi Imura
学部プログラム
Dr. Kyon-Mo Han、Dr. Peggy Plato、Dr. Justine Laraya

表1 サンノゼ州立大学における履修授業例

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri	
8:30-9:20	Therapeutic Exercise (Le)			8:30-9:20	Therapeutic Exercise (Le)			8:30-10:20	Organization and Administration
		9:30-10:20	Lower Extrem Evaluation (Le)	9:30-11:20	Therapeutic Exercise (Lb)	9:30-10:20	Lower Extrem Evaluation (Le)		
10:30-11:20	Physiological Assess (Le)					10:30-12:20	Lower Extremity Evaluation (Lb)		
11:30-12:20	Physiological Assess (Lb)								
		12:30-13:20	Prev Care of Athletic Injury (Le)	12:30-14:20	Prevention Care of Athletic Injury(Lb)	12:30-13:20	Prev Care of Athletic Injury (Le)		
		16:00-18:45	Advanced Topics in Athletic Training	17:00-18:50	Leadership & Administration in Athletic Training				
19:00-21:45	Evidence Based Research in the Practice of Therapeutic Exercise			19:00-20:50	Fieldwork in Athletic Training I				

B) アスレティックトレーニング実地研修

Santa Clara Universityでのコンディショニング指導研修

Santa Clara University (SCU) にて男女サッカーチームを対象にコンディショニング実地研修を行った。同大学チーフコンディショニングコーチであるEvan Van Becelaere氏、サッカーチームのチーフコンディショニングコーチであるPatrick Dolan氏のもとでコンディショニングを実施。

C) その他の付帯研修

①米国プロフェッショナル、大学、高校チームでの指導環境視察

ベイエリア近隣の以下の大学および高校でのアスレティックトレーニングの現状を単回（1～2回）で視察。

プロフェッショナル

- San Jose Earthquakes
- San Francisco Giants
- Academy of Art University
- Menlo College
- Ohlone college
- Monterey Peninsula College

大学

- San Jose State University
- Stanford University
- Santa Clara University
- UC Santa Cruz
- Palo Alto High School
- Notre dame High School
- Sacred Heart School

高校



②男女サッカー選手育成指導研修

Spring Bridge International Schoolでの実技指導。4歳から10歳までの男女児童を対象にトレーニングを実施した。

(3) 研修報告

ここでは、主要な研修内容であるサンノゼ州立大学におけるアスレティックトレーニング指導論研修とSCUにおけるコンディショニング指導研修について詳細を報告する。

①アスレティックトレーニング指導論研修

本研究の大きな目的は、コンディショニングに関する最新の知見を得ることと同時に、スポーツ現場に於いてコンディショニングを担う人材が米国でどのように育成されるかを知ることであった。

【大学院プログラム】

サンノゼ州立大学大学院ではポストプロフェッショナルプログラムと呼ばれるコースが展開されている。本プログラムには学部生時代に米国アスレティックトレーナー協会公認のアスレティックトレーナー（NATA-ATC）資格を有する学生のみが進学する。そして本プログラムでは午前中から夕方にかけて近隣の大学、高校、プロチームにて有給で実務を行いながら、16時以降に講義を受講する。このように実務と教育が一体となり、有資格者の実務能力向上が得られるプログラムである。参加している学生が一年間で実務者あるいは研究者として大きく成長する姿を目の当たりにし、本プログラムの有効性を強く感じた。本邦においてこのような実務者のさらなる能力向上、特に若年者の能力向上を意図したプログラムは見当たらず、今後の環境整備が必須と思われる。

授業内容は表2の項目で構成されている。

表2 サンノゼ州立大学大学院 ポストプロフェッショナルプログラム授業例

講義名	内 容
Advanced Topics in Athletic Training	スポーツ現場における近年の情報を、科学的に検証する。コアトレーニング、脳震盪後ケア、傷害予防などが主要テーマ。
Evidence Based Research in the Practice of Therapeutic Exercise	スポーツ現場で行われる各種エクササイズの効果について論文情報をもとに科学的に検証する。治癒過程から考えた各種モダリティの効能なども含む。(シラバス例は図1を参照)
Leadership & Administration in Athletic Training	スポーツ現場で活動するために必要な考え方や資質について、様々な現場で活躍しているヘッドアスレティックトレーナーやコンディショニングコーチを招聘してプレゼン&ディスカッションを行う。また、緊急時対応方法などについても学ぶ。

これらの内容および図1のシラバス例が表しているように、全ての講義と実習がスポーツ現場におけるコンディショニングやアスレティックトレーニングに直結しており、かつ経験的に行われていることや臨床的に効果があると考えられているエクササイズを科学的に検証したり、科学的知見から新たなトレーニングの可能性を検討するなど、

Week	Date	Topics	Review Assignment
1	8/29	Introduction to Therapeutic Exercise	
2	9/5	Labor Day – Campus Closed	
3	9/12	Postural Balance	Zemkova 2014, Clagg 2015, Stiffler 2015, Chapman 2008, Horak 2006, Noehren 2014
4	9/19	Mulligan Concept and Techniques	
5	9/26	Evaluation and Rehabilitation for Chronic Ankle Instability	Hale 2005, 2014, Brumitt 2013, Senecal 2016, Carcia 2008, Gribble 2013, Martin 2007, Kaminski 2013, Clanton 2012
6	10/3	Sidestepping and Landing regarding ACL Injury	ter Stege 2014, Sugimoto 2015, Fox 2014, Duprey 2016
7	10/10	Warm-Up Drills, Core Stability Exercise	Ekstrom 2007, Stevens 2005, Marshall 2005, Escamilla 2010, Youdas 2014, Mok 2014, Imai 2010, Kibler 2006, Willarddon 2013
8	10/17	Motor Control and Education for Lower Extremity Muscles and Eccentric Contraction	Cichanowski 2007, Baldon 2009, Willson 2008, Lepley 2014, Kallerud 2013
9	10/24	Scapular and Shoulder Rehabilitation	Kibler 2006, 2008, 2010, 2012, Ellenbecker 2010, Cool 2007, Oyama 2008, 2010, Hardwick 2006, Ludewing 2004, Esacamilla 2009, Reinhold 2004, Bitter 2007, Hinterwimmer 2003, Thigpen 2006, Alpert 2000
10	10/31	Stretching on Overhead Athletes	Wilk 2002, 2011, 2013, Laudner 2010, Thomas 2009, 2010, Muraki 2009, Harshbarger 2013, Tsuruike 2016
11	11/7	Conceptual Framework for Thera Exer	

図1 Evidence Based Research in the Practice of Therapeutic Exerciseのシラバス



図2a 大学院プログラム講義風景



図2b 解剖実習の風景



図2c 研修員による講義風景



非常に有意義なプログラムであった（図2a）。さらにサンノゼ州立大学アスレティクスのチームドクターによる解剖実習の寄付講座を受講する機会も得られ、日本では非常に限られた好機にも恵まれた（図2b）。

また、リーダーシップでは多様なスポーツ現場で組織をまとめているヘッドアスレティックトレーナーやコンディショニングコーチから、有機的な組織作りの考え方などを聞くことができ、今後の活動に関する多くの示唆を得た。年を追うごとに自身で入手する情報がより専門的になっていくなかで、組織運営方法など新たな情報を得ることで思考の幅を大きく広げていくことができたと考える。

さらに、本プログラムでは私も日本におけるトレーニングの例や、FIFA11+など世界的に行われている傷害予防の取り組み例について実技を交えて指導する機会を得て、受講生との議論から新たなトレーニング方法の開発に関するアイデアも得られた（図2c）。

②Santa Clara Universityでのコンディショニング指導研修

【米国女子サッカーとSCUの位置づけ】

国際サッカー連盟（FIFA）女子サッカーにおける国別ランキングは1位（表3）であり、競技人口も160万人を越えており、日本の4万人を遥かにしのぐメジャースポーツである。大学においても女子サッカーの位置づけは高く、全米大学体育協会（NCAA）のDivision 1に333チームが所属している。Santa Clara University（SCU）の女子サッカーチームはかつては全米1位を獲得しており、2015シーズンも26位であるなど、米国内でも有数の強豪チームである。現在も米国およびメキシコのU17代表選手が所属するなど、選手のパフォーマンスレベルは高い。本チームで2016年1月より本大学で男女サッカーチームのコンディショニング研修を開始し、秋シーズン前までトレーニングに参加した。

表3 女子サッカー国別FIFAランキング

ランキング	国名	ポイント
1	米国	2137
2	ドイツ	2112
3	フランス	2046
4	カナダ	2031
5	イングランド	2021
6	スウェーデン	1995
7	オーストラリア	1984
8	日本	1982
9	朝鮮民主主義人民共和国	1952
10	ブラジル	1946

【大学女子サッカーのシーズンとNCAAの制約】

米国の大学サッカーの活動で特徴的であったのは徹底したNCAAからの活動制約である。表4に示すように、冬シーズンから夏シーズンにかけてミーティングを含む練習時間、ボール使用時間、試合数などがシーズンごとに規定されており、この規定

を守らなかった場合には奨学金貸与できる選手数の制限や試合参加の制限が課せられる。そのため監督やコーチは非常に綿密に日々のトレーニングをプログラミングし、本当に必要な要素のみをトレーニングに組み込むように工夫している。その一方でフィジカルトレーニングに関する時間的制限が設けられていないため、シーズン全体を通じてフィジカルパフォーマンスの強化が行われている。このように大学サッカーチームにおけるコンディショニングの位置づけは非常に高いため、コンディショニングコーチは大学レベルでもプロフェッショナルスタッフとして有給で雇われている。

このように大学男女サッカーチームでは、非常に積極的にコンディショニングトレーニング、特にウェイトトレーニング、SAQ（スピード・アジリティ・クイックネス）トレーニング、エンデュランストレーニングが継続されている。このような基本的なフィジカルトレーニングを継続した選手から選りすぐられたものがプロフェッショナルチームに進み、さらにそこから選りすぐられたものが代表チームでプレーすることになる。その点で、米国女子サッカー代表選手のフィットネスレベルの高さは、遺伝的・人種的なものだけでなく、若年層から積み上げられたトレーニングによって作られたものであると確信できた。

表4 SCUサッカーチームにおける年間活動例

シーズン	期間	主な活動と制約
冬シーズン	1月第2週 - 3月第1週（8週間）	20時間（ボール8時間）
春シーズン	3月第2週 - 6月第2週（12週間）	20時間 / 5試合
夏シーズン	6月第2週 - 8月第2週（8週間）	練習なし （コンディショニングあり）
秋シーズン	8月第2週 - 12月第2週（16週間）	リーグ戦 プレーオフ

【SCUにおけるITを用いたコンディショニングおよびトレーニング管理】

コンディショニングプログラムの特徴として、各種Information Technologyを用いた疲労度評価、トレーニング強度・量の評価が挙げられる。本チームでは各選手にハートレートモニターを付与し、起床時のHeart Rate Variability (HRV) を指標として疲労度を評価している。さらに主観的疲労度もスマートフォンアプリケーションを用いて各選手が入力できるようになっており、これらの情報がそのままコーチや監督に伝わるようになっている（図3a）。この情報をもとに、昨日のトレーニングで意図した生体反応が出ているか（=適切な負荷がかけられていたか）を確認し、さらに当日のトレーニング強度・量を修正しているのである。また、トレーニング中はハートレートモニター（図3c）およびGlobal Positioning System (GPS; 図3b) を装着し、意図したトレーニング量・負荷が達成できているかを客観的に確認している。さらに各トレーニングセッションにて意図した強度が達成できていない選手に対しては、より運動強度（速度）を上げるように指導する際の資料として用いている。このように、得てして主観的になりがちなトレーニング強度・量評価を客観的に行うことで、トレーニング効果がより高まるものと考えられる。

このような客観的情報をもとに、テクニカルコーチとフィジカルコーチが有機的に連携して、選手のパフォーマンス向上およびコンディショニングの向上を図っている。図



a 主観的疲労度入力アプリ b 心拍数解析風景 c GPS
図3

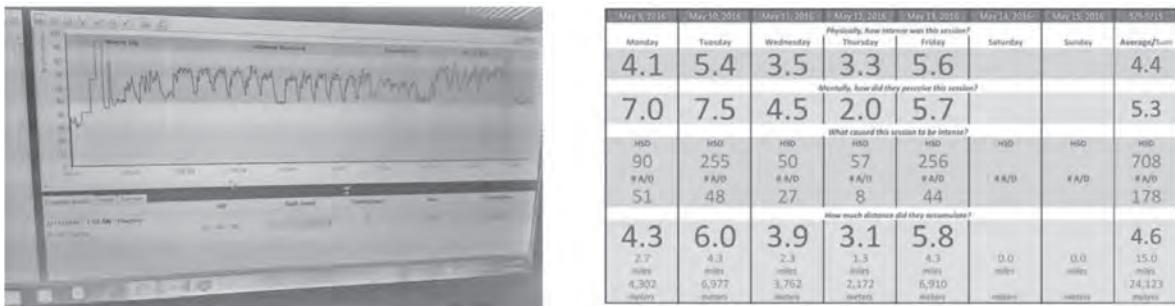


図4 トレーニング中の個人の心拍変動例（左）と週間レポート例（右）

4に示すように毎日、毎週、毎月ごとにコンディショニングコーチからトレーニング量・強度に関する報告書を提出し、その情報をもとにトレーニングの見直しと今後のトレーニングの在り方について議論が交わされている。その関係性からは、それぞれの専門性を尊重する姿勢と、選手のパフォーマンスは全てのスタッフが協力して向上させていくという考え方が強く感じられた。

【SCUにおけるコンディショニング】

SCUにおける週間トレーニングはシーズンによって異なるものの、おおよそ表5のようになっており、ボール練習時間制限がある場合にはボール練習は60分-90分の間で調整されている。ストレングスに要する時間は最大60分であり、その中でシーズンにより最大パワー向上、最大筋出力向上、筋肥大といくつかの目的に合わせたトレーニングデザインがなされている。

表5 コンディショニングの週間プログラム例

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Strength Practice	Endurance Practice	Practice	Strength	Speed/Agility Practice	Match/Practice	Off



図7 フィジカルテスト測定風景

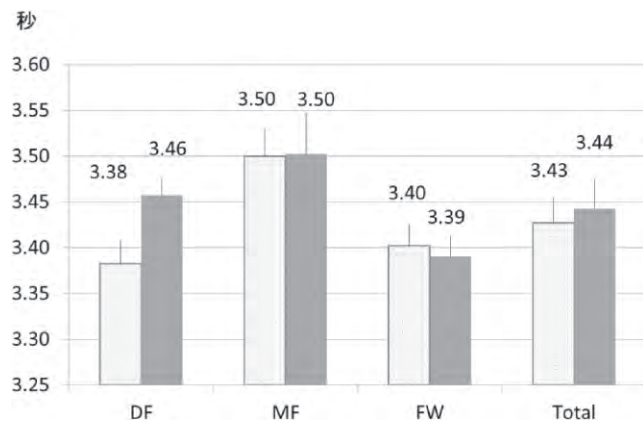


図8 日米女子サッカー選手の20m走タイムの比較

グに所属する選手（18名）の運動能力比較をディフェンス（DF；7名 vs 6名）、ミッドフィルダー（MF；6名 vs 6名）、フォワード（FW；6名 vs 6名）選手であり、それぞれのスピード（20m走）と高強度持久力（Yo-Yo Intermittent recovery test level 1）をポジション別に比較した。（統計はStudentのT検定と効果量）

その結果、20mでは全てのポジションで日米間で差が認められなかったものの、効果量でみるとディフェンスにおける米国選手（ 3.38 ± 0.11 秒）よりも本邦選手（ 3.46 ± 0.08 秒）が遅い傾向が認められた（ $d=0.84$ ）。これを試合でマッチアップするポジション間で比較すると、日本のFW選手（3.39秒）は米国のDF選手（3.38秒）とほぼ同程度であるため、試合での優位性は必ずしもあるとは言えない。一方で日本のDF選手（3.46秒）は米国のFW選手（3.40秒）よりも遅く、そのために米国選手に優位性が生じる可能性がある。これらのことを踏まえると、現状では特に日本のDF選手の大幅なスピード向上が必要であると同時に、本邦FW選手のスピード向上が望まれるものと考えられる。

一方で間欠的高強度持久力を示すYo-YoIR1は全てのポジションで本邦選手の値が高いことが明らかとなった（米国vs日本、DF；1249m vs 960m, MF；987m vs 1231m, FW；1013m vs 1220m）。このことから、本邦選手の持久的パフォーマンスは高い一方でスプリントスピードには改善の余地があることが明らかとなった。これらの基礎資料をもとに、今後、本邦の女子サッカー選手の国際競技力向上のためのトレーニングプランを構築していきたいと考えている。

【その他】

SCUのコンディショニング研修を通じて感じたことは3つある。ひとつは先に述べた客観的指標も交えながら選手のパフォーマンスやコンディションを把握し、トレーニングの改善に努める姿勢である。次に細部にこだわってコンディショニングを行う姿勢と、常に選手の伸び幅がどこにあるかを考える姿勢である。

SCUでは栄養管理も徹底しており、通常の食事では注意すべき点を全ての選手に教育している（図9）。強度の高いトレーニングで失われたエネルギーを補充するのは食事（栄養補助食品含む）でしかない。両者が合わさることで、初めてトレーニング効



果が高まるという基本的な考え方に則っているためである。基本的な考えではあるが、おろそかにしがちな考えでもある。今後の活動でも常に注意を払っていききたい。

この栄養指導でも分かるように、指導者は日々、選手の伸び幅がどこにあるかを分析することに務めている。長所を伸ばす事はもちろんであるが、課題を伸ばす事にも常に着手しており、選手に対しても自身の課題をネガティブに捉えず、つねに「伸びしろ」があると認識させる努力をしている。本邦の選手に置き換えてみると、栄養面、スピード、パワーは伸びしろであると考えられる。これらを短所ではなく「国際競技力を高めるためにまだまだ着手できる伸びしろ」と認識し、前向きに取り組んで行く姿勢が必要であると考えられる。



図9 選手への栄養教育用パンフレット

(4) 研修成果の活用計画 (研修を終えて)

本研修終了後から、改めてサッカー女子日本代表のフィジカルコーチに就任することとなった。本研修で得られた知見や人脈を最大限に活用しながら、2019年ワールドカップ (フランス)、2020年東京オリンピックでの優勝に貢献できるように活動していく。

そのための活動として、①代表各選手のフィジカルレベルの客観的把握と個人別トレーニングの作成、②トレーニングおよび試合中の運動量・強度の客観的把握とコンディショニング指導、③コンディショニング指導者研修と人材育成を計画している。

年間通じてサッカー女子日本代表選手の体力・運動能力がどのように変化するかを客観化し、そしてそれらの情報をもとに個人の長所と課題を分析する。そして長所を伸ばし、課題を克服するためのトレーニングプランを個別に作成して継続できるような指導環境作りを行う。選手のフィジカルパフォーマンス向上は選手が所属しているチームでの継続的なトレーニングが必須である。そのことからチーム指導者との連携を発展させて各クラブと代表チームが包括的に選手のフィジカルパフォーマンス向上を果たせるように環境整備をしていく。

次に練習中および試合中の運動量・強度を定量化することで、対戦相手との差異やチーム内選手間の差異を分析して国際競技力向上に努めていく。これまでにサッカー女子日本代表は持久力に優れているという評価が、国際サッカー連盟の報告書においてもなされている。しかしながら実際の運動量や運動強度に関する客観的資料は限られている。そこで日本の諸外国代表チームにおける立ち位置 (現在値) を明確にするためにも、試合中の運動量・強度の定量化を試みる。そしてこれらの情報をトレーニング量・強度の管理に反映させるとともに、U12～U23の育成年代のトレーニング指針作成の基礎資料にもしていく。

そして米国の大学女子サッカー選手がそうであるように、フィジカルパフォーマンスの向上は若年層からの積み重ねが必要不可欠である。そのために本邦における小学生か



ら大学生までの育成年代の指導者やなでしこリーグ指導者、特にコンディショニングに携る指導者との情報交換を円滑に行う環境作りを目指す。特に、将来のサッカー女子日本代表のコンディショニングコーチを担える女性指導者の育成が必要であると考えられるため、そのような人材の発掘と育成も同時に進めて行く必要があると考えている。

（5）その他、海外のスポーツ、スポーツ環境、スポーツ行政等についての感想および本制度についての改善意見、今後派遣される研修員が留意すべき事項等。

本研修は主に大学スポーツの環境で行われたため、特に大学スポーツに関する示唆を多く得た。その中でも特筆すべきは全米体育協会（NCAA）の存在である。NCAAは大学のスポーツクラブ間の連絡調整や管理など、さまざまな運営支援を行う組織である。近年、本邦においても「日本版NCAA」の設立が目指されており、にわかにNCAAに関する関心が広まっているように感じる。実際に研修者がサンノゼに滞在する間にも複数人の来訪者があり、NCAAに関する情報収集に協力した。一方で、NCAAに関する興味の大部分が経済効果に関するものであったのも事実である。しかしながら、研修者がサンノゼにて感じたNCAAの本質は、あくまでも「大学生アスリートとしての各種権利を守る」ことである。

歴史的背景からみると、20世紀初頭に米国アイビーリーグの大学生アメリカンフットボール選手が練習や試合中に重篤な傷害を負い、中には絶命するものも多く存在した。これら学生は将来の米国を担うべき貴重な財産であるため、選手の身体や命を守るためのルールや指導体制管理組織を作るとを念頭に、1905年にセオドア・ルーズベルト大統領が大学スポーツ関係者を招いて大学スポーツ改革を促したのが契機である。この歴史的背景からもNCAAが**大学生アスリートが健全にスポーツ活動を行う権利を守る**ことが大命題であったことが分かる。そして1950年代には上記権利を守るために活動するアスレティックトレーナーの団体（全米アスレティックトレーナー協会；NATA）も設立されている。

このような歴史的背景に加えて、現在のNCAAは各大学内で男女のクラブチーム所属人数を同一にすること、そして各シーズンに所属選手が指導者や大学（Department of Athletics）を評価することも課している。これらは大学スポーツにおける男女の平等性や選手と指導者の平等性（立場は違うが公平に扱われるべきという概念）を保証するための取り組みであると認識できる。さらには学生の成績（GPA）が基準を下回ると試合参加を認めないなど、学生の教育を受ける権利（義務）も保証している。

一方で、これらの取り組みを継続するための組織の拡充とそれに見合う経済基盤も必須であるため、発足当時はボランティアベースであった組織を1940年代後半から専業スタッフによる組織運営がなされた。さらに1950年代から放映権管理を行うことで、組織を運営する財政基盤を確立することになったのである。この財政基盤が現在では非常に大きいことが特徴ではあるが、これは**大学生アスリートが健全にスポーツ活動を行う権利を守る**ためである。本邦でもNCAAが設立された意図を具現化した組織作りがなされることを期待したい。

尚、本制度は研修員が諸外国にて新たな知見を得たり、自身のこれまでの指導方法や考え方をさらに発展させるうえで非常に有用な制度である。特に経済的な補助を得られ

ることは、研修員の安定的な研修活動の基盤となる。そのうえで感じた改善の必要性であるが、今回の研修場所であるサンノゼはシリコンバレー周辺地域という特徴から、ニューヨークやサンフランシスコと同等もしくはそれ以上に地価や物価が高騰している。一方で現時点での研修費の規定は過去の情報をもとに算出されているものと見受けられる。近年の世界情勢あるいは地域情勢の目まぐるしい変化を考慮し、今の状況に合わせた規定改変の必要もあると考えられる。

また、研修員は準備段階で計画していた研修内容ができなくなるような状況を想定し、いくつかのプランを事前に用意して研修に臨むことで、限られた時間を有効に活用できることが確認された。

研修員報告 〈スキー／アルペン 安食 真治〉



平成27年度・短期派遣（スキー／アルペン）



I. 研修題目

アルペンスキー強豪国であるオーストリアにおける、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の習得

II. 研修期間

平成27年6月12日～平成28年6月11日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

オーストリアスキー連盟（ÖSV）

アルペンスキーナショナルチーム ワールドカップトップグループ “Team Hirscher”

※オーストリアナショナルチームのチーム構成は下記IV. (3) ①参照

(2) 受入関係者

Mr. Klaus Leistner（オーストリアスキー連盟 事務局長）

Mr. Hans Pum（オーストリアスキー連盟 競技本部部長）

Mr. Andreas Puelacher（アルペンスキーナショナルチーム 男子ヘッドコーチ）

Mr. Michael Pircher（ワールドカップトップグループ “Team Hirscher” コーチ）

(3) 研修内容

①通常研修

- ・オーストリアスキー連盟ナショナルチームに帯同し、ワールドカップ選手への指導方法の研修
- ・ヨーロッパにおけるスキー環境全般の調査
- ・語学研修（ドイツ語）

②特別研修

- ・Team Hirscherのスタッフの一員として活動しての実践研修
- ・Marcel Hirscher選手のプライベートトレーニングの視察

※Marcel Hirscher（マルセル・ヒルシャー）選手について

オーストリアを代表するアルペンスキー選手。

ワールドカップ出場種目はSG、GSL、



ヒルシャー選手GSL種目の滑選

SLの3種目である。2014/2015シーズンのワールドカップでは、男子初の総合4連覇を果たし、今季は自らの記録を乗り越える5連覇に挑戦。そして、それを見事に達成した。オーストリアナショナルチームには、彼を支えるための特別グループである“Team Hirscher”が作られている。



ヒルシャー選手SL種目の滑り

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ①オーストリアナショナルチームの構成
- ②ワールドカップにおけるチームスタッフの配置
- ③シーズンスケジュールとトレーニング期のあり方
- ④トレーニングを行うコース作りとトレーニングの様子
- ⑤レースにおけるスタートを切るまでの取り組みと強さの秘訣
- ⑥ワールドカップを戦う上で
- ⑦強豪国オーストリアのチームビルディング
- ⑧指導法とコーチの役割
- ⑨研修と生活
- ⑩研修と情報の必要性

(2) 研修方法

ワールドカップトップグループ“Team Hirscher”のコーチMichael Pircher氏のアシスタントとして、今季ワールドカップ総合5連覇を果たすに至ったMarcel Hirscher選手をサポートし、5連覇を達成するまでの取り組みをスタッフの一員として体験することを研修方法とした。

(3) 研修報告

- ①オーストリアナショナルチームの構成
 - ・ワールドカップトップグループ“Team Hirscher”
 コーチ1名 フィジオ1名（アシスタント1名 安食）
 選手1名 メーカーサービスマン3名 アドバイザー1名
 - ・男子ワールドカップSLチーム
 コーチ2名 アシスタント1名 トレーナー1名 フィジオ1名
 選手5名 各メーカーサービスマン
 - ・男子ワールドカップGSLチーム
 コーチ2名 アシスタント1名 フィジオ1名
 選手3名 メーカーサービスマン
 - ・男子ワールドカップスピード&GSLチーム



コーチ2名 アシスタント1名 フィジオ1名

選手4名 各メーカーサービスマン

・男子ワールドカップスピードチーム

コーチ2名 アシスタント1名 フィジオ1名

選手9名 各メーカーサービスマン

②ワールドカップにおけるチームスタッフの配置

・スタート

各チームフィジオとトレーナー チームドクター 計5名

・コース

4箇所へコーチ1名ずつとビデオ2箇所

・ゴール

会長 部長 アシスタントコーチ1名 メディア担当1名

ウェア担当1名 ヒルシャー選手担当1名

③シーズンスケジュールとトレーニング期のあり方

ワールドカップ選手のレース期は10月末に始まり3月で終わりを迎える。4月から基本技術の確認を行い、来季に向けた基盤を作る。そしてマテリアルテストを繰り返し、来季使用するマテリアルの候補をリストアップする。5月から7月中旬までは雪上を離れ身体作りに専念し、心身の準備を行う。本格的なチーム活動は7月中旬からで、10月末のワールドカップ開幕に向け、季節が反転する南半球やヨーロッパの氷河などでの雪上トレーニングが行われる。

オーストリアチームの場合には、本格的な雪上トレーニングを前に、まずはオーストリアにある氷河にてマテリアルチェックのための合宿を行った後、男子ワールドカップSLチームは7月中旬にニュージーランドへ、男子ワールドカップGSLチームは7月下旬よりスイス・サースフェースキー場（氷河）にて活動を開始した。スピード系チームは7月下旬に南米チリへ向かった。

■トレーニング期

トレーニングが本格始動する7月中旬からワールドカップが開幕する10月末までを「トレーニング期」とした場合、その期間の過ごし方は各国の地理的な条件に左右されることが否めない。

ワールドカップの開幕もしくはシーズン最初のレースまでに40日前後の滑走日数を目標にトレーニングが進められるのは、日本チームも同様である。

右の写真は、その拠点として各国のナショナルチームが合宿を行うメルトター



メルトタール スキー場9月（オーストリア）

ルスキー場である。雪を求めて氷河のある標高3,000メートル以上まで登る必要があるが、高地は天候が不安定であるため計画通りにトレーニングを進めることは困難である。

スキーレーサーにとってトレーニングは天候次第というのは分かっていることではあるが、日本から雪を求めて遠征した場合、合宿日程も限られており、滑走日数が確保できないばかりか、気持ちの面でなかなか割り切れないのも現実である。

こうした点、オーストリアチームは地の利を活かして合宿が行われている。3日または4日間、氷河での集中したトレーニングが行われ、その後には自宅に帰り心身の回復を図るというサイクルである。この、オンとオフを持てることも、日本など他国から遠征している選手とは大きく異なる。



スキー場に向うための登山列車

■マルセル・ヒルシャー選手の場合

2015/2016シーズンのマルセル・ヒルシャー選手は、4月にマテリアルテストを行ったのち8月中旬まで雪上から離れていた。彼のコーチMichael Pircher氏によると、十分に心身の充電を図り長いシーズンをフルパワーで挑めるようにするためだそう。若い選手や技術が未熟な選手にとってはたくさん練習を繰り返すことが大切であるが、ヒルシャー選手は、自分にとって大切な技術、その発揮方法、そしてパフォーマンスを上げていく自分なりの方法を知っている。一般的な公式に惑わされず、その自分なりのペースを保つことが、彼の場合には大切なこととなる。今季、ワールドカップ総合5連覇を果たしたが、世界最先端にいる選手は自分の前に道はなく、常に自分と向き合いながら自分の道を開拓していく。彼はまさに世界のアルペンスキーを牽引しているパイオニアである。

次ページの図はTeam Hirscherの12月から3月のスケジュールを示したものであるが、色の濃い部分がレースで、薄いグレーの部分はレースに向けてのトレーニング日である。この期間、スキーをしない日は一月のうち約10日で、取材、テレビ出演、トレーニング等に当てられる。シーズン中はとてもハードなスケジュールであることが分かると思う。

- ・4月～3月：年間125日の雪上練習
- ・年間27レース出場（ワールドカップのみSG、GSL、SL、PGS、PSL）

ワールドカップは週末に行われるため、それに合わせてシーズン中はコーチの週間スケジュールも決まってくる。

月曜日 移動日 コース手配

火曜日 準備（コースセットと水撒き）※Ⅳ.（3）④にて後述

水曜日～金曜日 トレーニング

土曜日 日曜日 ワールドカップ レース本番

Dezember			Jänner			Februar			März		
1	DI	SG GS Aspen	1	FR	Reiteralm course set	1	MO	Mike abflug KOR	1	DI	Reiteralm
2	MI	GS Aspen	2	SA	GS watering	2	DI	Abflug KOR/JPN	2	MI	GS
3	DO	DH Training	3	SO	Reiteralm GS	3	MI		3	DO	SL
4	FR	GS	4	MO	SL	4	DO	DH	4	FR	GS Kranjska Gora
5	SA	SG Beaver C.	5	DI	SL	5	FR	DH	5	SA	GS Kranjska Gora
6	SO	GS Beaver C.	6	MI	SantaCaterina SL	6	SA	YongPyong GS	6	SO	SL Kranjska Gora
7	MO	Reiteralm check	7	DO	SL team support	7	SO	SG Jungbong	7	MO	Preparation
8	DI	SL preparation	8	FR	SantaCaterina GS	8	MO	abflug JPN Watering	8	DI	
9	MI	Preparation	9	SA	GS Adelboden	9	DI	Iwakura SL	9	MI	Reiteralm Course set
10	DO	Reiteralm SL	10	SO	SL Adelboden	10	MI	GS	10	DO	GS
11	FR	Val d'Isere GS	11	MO	Driving AM1	11	DO	SL	11	FR	GS
12	SA	GS Val d'Isere	12	DI	Kitzbühl check	12	FR	Naeba GS	12	SA	
13	SO	SL Val d'Isere	13	MI	Reiteralm Watering	13	SA	GS Naeba	13	SO	Reiteralm Course set
14	MO	Driving AM2	14	DO	Reiteralm SL	14	SO	SL Naeba	14	MO	SL
15	DI	Reiteralm Watering	15	FR	SL	15	MO	abflug AUT	15	DI	SG
16	MI	GS Watering	16	SA	SL	16	DI		16	MI	Driving to St.Moritz
17	DO	Reiteralm SL	17	SO	Wengen SL	17	MI	Hinterstoder check	17	DO	St. Moritz SG
18	FR	GS PGS	18	MO	Reiteralm/Annaberg watering	18	DO	Hinterstoder SG GS	18	FR	GS
19	SA	Alta Badia GS	19	DI	Annaberg SL	19	FR	Reiteralm GS	19	SA	St. Moritz GS
20	SO	GS Alta Badia	20	MI	Reiteralm SL	20	SA	GS	20	SO	St. Moritz SL
21	MO	PGS Alta Badia	21	DO	Reiteralm SG SL	21	SO	Course set	21	MO	meeting
22	DI	SL Madonna	22	FR	SC Kitz (SG+SL)	22	MO	reiteralm PSL	22	DI	meeting
23	MI	Driving AM4	23	SA	SL	23	DI	CE Stockholm	23	MI	meeting
24	DO		24	SO	SL Kitz	24	MI	abflug AUT Course set	24	DO	Reiteralm Course set
25	FR		25	MO	Reiteralm course set	25	DO	Reiteralm GS	25	FR	GS
26	SA	Reiteralm course set	26	DI	SL Schladming	26	FR	GS Hinterstoder	26	SA	Reiteralm Course set
27	SO	SL	27	MI	Reiteralm course set	27	SA	SG Hinterstoder	27	SO	SL
28	MO	SL	28	DO	SL team support	28	SO	GS Hinterstoder	28	MO	
29	DI	GS	29	FR	Reiteralm GS	29	MO		29	DI	Preparation
30	MI		30	SA	GS	30			30	MI	GS annaberg
31	DO		31	SO	GS Garmisch	31			31		GS annaberg

TeamHirscherの12月から3月のスケジュール

《2015/2016 ワールドカップスケジュール》

開催日	場所	開催国	種目
2015.10.24-25	Soelden	AUT	GS
2015.11.14-15	Levi	FIN	SL
2015.11.25-29	Lake Louise	CAN	DH - SG
2015.12.1-6	Beaver Creek	USA	DH - GS - SG
2015.12.12-13	Val d'Isere	FRA	SL - GS
2015.12.16-19	Val Gardena / Groeden	ITA	DH - SG
2015.12.20-21	Alta Badia	ITA	GS - PGS
2015.12.22	Madonna di Campiglio	ITA	SL
2015.12.27-29	Santa Caterina Valfurva	ITA	DH
2016.1.5-6	Santa Caterina Valfurva	ITA	SL
2016.1.9-10	Adelboden	SUI	SL
2016.1.12-17	Wengen	SUI	DH - SL - SC
2016.1.19-24	Kitzbuehel	AUT	DH - SL - SG - SC
2016.1.26	Schladming	AUT	SL
2016.1.28-31	Garmisch Partenkirchen	GER	DH
2016.2.3-7	Jeongseon	KOR	DH - SG
2016.2.13-14	Yuzawa Naeba	JPN	SL - GS
2016.2.17-20	Chamonix	FRA	DH - SC
2016.2.23	Stockholm	SWE	CE
2016.2.26-28	Hinterstoder	AUT	GS - SG
2016.3.4-6	Kranjska Gora	SLO	SL - GS
2016.3.10-13	Kvitfjell	NOR	DH - SG
2016.3.14-20	St. Moritz	SUI	DH - SL - GS - SG

平成27年度・短期派遣（スキー／アルペン）



④トレーニングを行うコース作りとトレーニングの様子
 コースを作るのはコーチのMichael Pircher氏と私の2名もしくは3名で行う。スキー場の協力により、水を撒き、コース閉鎖を行ってトレーニングができる。特にオーストリアにあるReiteralmスキー場は、スキー場のどのコースでもヒルシャー選手は練習をすることが可能で、次のレース会場を想定してコースを選び、ポールセットと水撒きに取り掛かる。

コース作りは、コーチ自身が水を撒き、どの程度氷にするのかを考え、水の量とサイドスリップの回数で固さを調整する。使用するコースの下見から始まり、初日は6時間、次の日からは4時間くらいかけて整備を行う。コースの出来はワールドカップのコースよりも整えられて素晴らしいコースに仕上げる。

また、安全面も最大の注意を払っている。必要な箇所にはネットを張り、コースサイドの看板を外すこともある。タイム計測機の設置にもとても気を遣い、選手が少し触れただけで計測機の固定が外れるようにするなど、これまで私も気にしながら計測器をセットしていたが、それ以上だった。

トレーニングの準備には以上のように拘りがあり、たとえ他の選手との合同練習でも機材はTeam Hirscherで準備し、その機材はコーチのMichael Pircher氏と私しか触ることができない。

コース作りを共に行う中で徐々にその感覚を体得できた私は、シーズン後半からは雪質チェックとコース作りを任せられた。時にはヒルシャー選手のトレーニングをPircherコーチ不在で行うこともあった。

■トレーニングの様子

コースセットについてはGSLのインターバルは25～27メートル、SLのインターバルは10メートル前後でセットされている。

レースでもトレーニングでも特別トリッキーなセットはなく、ごく一般的にセットしてあるが、ワールドカップのコースは起伏に富んでいるところが多く普通のセットでも難しくなってしまう。

トレーニングにおける滑走本数は、インスペクションとウォームアップを兼ねて軽く滑る2本と、タイムを計って滑る7本である。トレーニングの際はスノーモービルを使用する。理由は時間の短縮と、コースによっては近くにリフトがないためである。



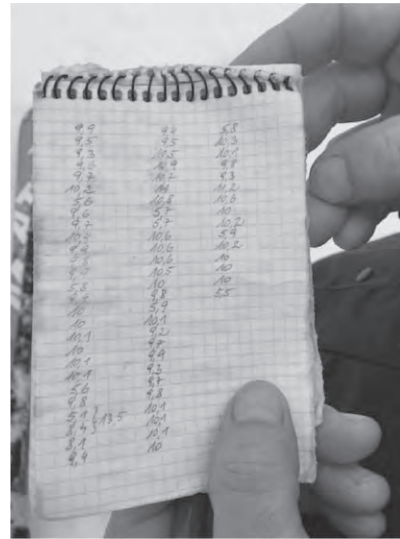
コースに水を撒く Pircher氏



スノーモービルを運転するのもTeam Hirscherスタッフの重要な役目

⑤レースにおけるスタートを切るまでの取り組みと強さの秘訣

レースに臨むにあたり、コースにセットされたポールのインターバルを測るという重要な仕事がある。これも私が任された仕事で、このメモをもとにポイントとなるターンやヒルシャー選手の通過するライン取り等が加えられ、コーチと十分に検討した上でインスペクションが行われていく。ヒルシャー選手はインスペクション時間の1本目45分、2本目30分を十分に使い、全てを覚えている。コーチと共に全てのターンを確認してインスペクション終了となる。このように、全てを覚え、全てのライン取りを予め決めていく選手は他にはいない。



インターバルを記したメモ

私はMichael Pircher氏に質問したことがある。「どうしてヒルシャー選手は2本目のコースが荒れている状況でも速いのだ？」と。「まだ100%で滑っていないから」というのがその答えだった。一般的に、早さの秘訣は100%の力を無駄なく発揮出来ているからだと思えるが、ヒルシャー選手はさらにその上をいき、100%出さなくても勝てる力を蓄えておいて、戦略的に勝ちにいつている、ということだ。

■ヒルシャー選手の勝因

ヒルシャー選手の勝因は、1本目と2本目の間にあると言ってもよい。1本目はまず滑り、2本目はリスクを考えた上でどれだけの積極的なライン取りするかを決める。1本目のビデオを見て、ここが少し遠回りしたからタイム差がいくつになったというように、決めたラインとの誤差を確認する。そしてその情報をもとにマテリアルを全て変えて挑むのである。



コースインスペクションの様子

この光景は、私にはF1の世界に見えた。そのパフォーマンスを実現するためにも、身体の調整は重要になる。スタート前には汗をかくほどのアップを行い、まるで陸上競技の100mを走る前のようだ。1月末にシュラドミングで行われたナイトレースの1本目では、ヒルシャー選手のゴーグルが滑っている最中に曇り何も見えなくなってしまうハプニングが起きた。メディアではヒルシャーの初歩的なミスと報じられたが、滑り始めてからも曇るほど汗をかいていたという、真冬の雪の上でそこまで体温を上げ毎回1本1本に最大の取り組みをしていたことも事実である。



⑥ワールドカップを戦う上で

ワールドカップのレース当日、ウォーミングアップコースには必ずノルウェーの選手のクリストファセン選手が最初に現れる。彼はまだ若いこともあり多くの本数を滑っている。ヒルシャー選手はアップを多く滑ることはないが、レースの前日までオーストリア（Reiteralm）で練習してから現地に入る（そのためにヘリコプターや小型飛行機が必要になっ



ワールドカップの様子（表彰式が始まる直前）

ている）。ワールドカップで活躍している選手の練習量はとにかく多い。レースが終わった次の日には練習を行い、前日まで滑り込んでいるのは当たり前前の光景である。

オーストリアの若手選手、マルコ シュワルツ選手やマヌエル フェラー選手はシーズン初め第3シードでスタートしていたが、最終戦までに第1シードでスタート順を上げてきた。男子ワールドカップコーチに、なぜ今年のSLチームは良くなったのかと尋ねたところ、「どんな時もプッシュし続けてきた。たくさん練習してきた。そして選手自身のマテリアルも一から考え選手に合うものを探し調整してきた」と答えてくれた。

ワールドカップで活躍している選手の滑りは、とにかく賢く的確な通過ラインを取らなければタイムを出すことはできない。

戦術だけではなく、戦略もとても重要な要素になっている。私はこのような要素は日本人の得意とするところだと思う。マテリアルをF1のように精密にセットアップすること、陸上選手のような身体をシェイプして、最大限に身体を調整できることが難易度の高いワールドカップコースで的確に攻められる方法だと考える。

■コーチ間のネットワークとコネクション

コーチが果たすべき役割については先にも述べたが、ワールドカップは基本的にヨーロッパを舞台とするので、情報を共有できるコーチ仲間の存在は大きい。Team Hirscherのコーチ、ノルウェーチームのヘッドコーチは同じ出身であり、ロシアチームのコーディネーターも同様である。強豪国のトップチームはTeam Hirscherと同じスキー場を拠点に活動しており情報交換は常に行われている。日本チームにとっても必要な情報がすぐに手に入るネットワーク作りは急務の課題だと思う。そして、チーム作りがすべての土台となる。闇雲にフルアタックするのではなく、しっかりと成績を残しにいくための戦略を、選手とコーチが一緒になって議論できるような関係性をつくる必要があると考える。

⑦強豪国オーストリアのチームビルディング

オーストリアチームの各チーフコーチは、それぞれ他の国のナショナルチームのコーチを経験し、オーストリアチームのチーフコーチに就いている。

男子ワールドカップSLチームチーフコーチはスウェーデンチームチーフ、男子ワー



ルドカップGSLチームチーフコーチはフィンランドチームとスロヴェニアチームチーフを経験している。Team HirscherのコーチであるMichael Pircher氏は、ヨーロッパカップチームコンディショントレーナー、ヨーロッパカップチームコーチ、スピードチームコーチ、ワールドカップチームチーフを経てトップグループTeam Hirscher担当コーチとなった。

つまり、他国のコーチとしての経験や、国内でのさまざまなチームでの経験を積んだコーチがマネジメントにあたっていた。多くの経験を積んでオーストリアナショナルチームのコーチをしている人々は、きっと将来チーフコーチになり、トップグループコーチはヘッドコーチ、ヘッドコーチは部長になっていくことが予想される。前オーストリアチームヘッドコーチは現在ドイツチームのヘッドコーチをしている。先述したノルウェーチームヘッドコーチはオーストリア出身であり、オーストリアのコーチとの人脈は必ず日本チームに必要なことになる。

ヨーロッパのコーチたちは、このようなやり取りの中で自分の身をどこに置くかを決め、自分を求めている場所で力を尽くすことで力をつけているのだと考えられる。

また、コーチの配置は、まずヘッドコーチから各チーフコーチが指名され、そのチーフコーチがそれぞれ自ら、コーチやアシスタントを決めている。チーフコーチはシーズンに臨むビジョンをしっかりと考え、それに必要な人材を集めるところからチーム作りをする。そのため、どのチームを覗いてもスタッフが同じ思いを持ち、チームワークがしっかりと成り立っていた。

⑧指導法とコーチの役割

指導法については、特別な技術があるのかと想像していたが、選手を育て支えているのはコーチの熱意であり、その人柄やチームワークの良さがチームの在り方を作り出していた。従って、技術的な指導法以前に、先述したチーム作りこそが、世界一を誇るチームを支えているということになる。

選手とコーチの関係性を示すものとして、毎日行われる個人のビデオミーティングがある。ワールドカップTop10に入っている選手たちもしっかりと話を聞き「俺はどうしたらもっと良くなる？」と話し合っている姿が印象的であった。コーチの存在が必要なのはマルセル・ヒルシャー選手も例外ではない。彼はとても繊細でとても良く考えている。その彼を多くの人が支えている。私の想像を超えるプレッシャーを感じ、最高のパ



ヒルシャー選手とTeam Hirscher
(下段右が筆者)



Team Hirscherのメンバーはいつでもそれぞれの役割に徹する

パフォーマンスを発揮するヒルシャー選手は、別次元でスキーをしているように感じる。1本目が良くなかった時に私は、「今日はダメだな」と思ったことがある。しかし、ヒルシャーは2本目のプレッシャーがかかった状況の方が力を発揮して必ず表彰台まで順位を上げる。

スタートに立ってしまえば、あとは信じることを以外は何もしてあげられないわけなので、だからこそ練習の時は最高のトレーニング環境を用意することが私の仕事であった。トレーニングにおいてもスタッフのミスはまず起こらない。タイムが測れなかった、ビデオが撮れなかったということは一度もない。この緊張感は、オーストリアチームと言えども他のチームとは全く違う。コース作りについては先にも述べたが、これに対するこだわりも同じである。通常2時間くらいで終わるコース整備を、Team Hirscherは4時間かける。これだけ徹底した環境づくりこそがコーチの役割なのだと感じた。それと同時に、Team HirscherのコーチはやはりMichael Pircher氏にしかできない仕事だとも思った。

⑨研修と生活

2015年6月に私はオーストリアに到着した。しかし、この時点では生活拠点になるどころもなくアパート探しから始めた。そして同時に、オーストリアスキー連盟とミーティングを繰り返し視察できるようにお願いする日々であった。

視察しながら数週間経ったころ、Team Hirscherのトレーニングの見学を許された。スキー場に行っても、最初はポール一つ持たせてもらえず全く仕事がない状況であったが、徐々に手伝うことができるようになり、Team Hirscherから「次回のトレーニングも来てくれ」と言われ、少しずつTeam Hirscherに入ることができていった。次第にオーストリアチーム全体においてもTeam Hirscherの一員として認めてもらい、仕事も任されるようになった。

このように、研修開始当初は視察も困難な状況であったが、ワールドカップ開幕戦の頃からはチームスタッフとして迎え入れられ、開幕戦前日の重要なチームミーティングにも出席させてもらった。そして、最終戦のチームミーティングでは、オーストリアスキー連盟会長、部長、ヘッドコーチ、各チーフコーチより「Ajiki Thank you! Ajiki Good Job!」と嬉しい言葉を頂くことができた。研修というかたちではあったが、彼らがチームスタッフの一員として接してくれたこと、そして、緊張の日々を共に過ごす中で、多くの喜びも共有させてもらえたことに感謝している。

オーストリアに到着した頃は先も見えず、何も決まっておらず、視察させてもらえるだけでも幸いだと思っただけのスタートだったが、私は幸運にもMichael Pircher氏に出会う事ができ、そのMichael Pircher氏



オーストリアナショナルチームのメンバー
(左から3人目が筆者)

が認めてくれたことで活動が始まった。そしてMichael Pircher氏は、私のアパート、生活必需品など全てを準備してくれた。当初は想像できなかったほど、オーストリアチームは私を受け入れてくれた。良いチームはこの人柄で成り立ち、そして、そのおかげで、チームの一員としてチームを内側から見て体験することができた。

⑩研修と情報の必要性

日本チームがヨーロッパのチームと戦っていくには、もっと情報を入手でき、コースの確保も有利に進められるようなコネクションを持つ人材が必要である。また、世界の中での日本チームの位置づけを考えれば、次世代の選手の育成はもちろん、コーチの育成にも力を入れる必要があると思う。今シーズンの経験を通して、コーチとしてのあり方ひとつとっても、まだまだ強豪国から学ぶべき事はたくさんあると感じた。

V. 研修成果の活用（研修を終えて）

オーストリアは世界最強のアルペンスキーチームであり、育成への姿勢、組織論も含めた強化体制のあり方、技術指導、選手へのサポート体制、そして、選手の日常生活から指導者との信頼関係を見てきた。コーチングスタッフは常に最善を尽くし、コーチ自身も成長するように努力している。その一人ひとりの集合によって世界一になったチームでありながらも常に挑戦し、立ち止まることはない。学び続けることの大切さや情熱を持った指導の重要性は、世界トップクラスのチームでもとても大切にしている事で熱意がまた新たな挑戦へと繋げてくれるのだと考える。それはそのまま自分の財産にもなり、そのことによって日本のスキー強化にも貢献していきたいと考えている。

VI. 謝辞

私に貴重な研修の機会を与えてくださった日本オリンピック委員会、全日本スキー連盟に感謝いたします。そして研修を受け入れてくれたオーストリアスキー連盟、新鮮で刺激的な毎日を与えてくれたTeam Hirscherの皆様にも感謝いたします。この体験を今後の指導に活かしていきたいと思えます。



研修員報告 〈バレーボール 萩野 正二〉



平成27年度・短期派遣（バレーボール）



I. 研修題目

バレーボール競技において最高峰であるブラジルバレーの強化・育成・指導方法を学ぶ。

クラブチームにおける年間トレーニングプランと各カテゴリーにおけるチーム強化システムとコーチング研修。

II. 研修期間

平成27年8月30日～平成28年8月27日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

- ・ SESI FISP（クラブチーム）

住所：Rua Carios Weber, 835_Vila Leopoldina CEP 05303-902_Sao paulo

(2) 受入関係者

- ・ Edwado Kahiro（SESI FISP部長）
- ・ Marcel Miri（スポーツ事務局本部長）
- ・ Marcos Firpe（事務局）
- ・ Marcos Pasheco（シニア男子監督）
- ・ Jersinyo Amoson（シニア男子コーチ兼ジュニア男子監督）
- ・ Taomo（シニア女子監督）
- ・ Juba（シニア女子コーチ兼ジュニア女子監督）

(3) 研修日程

平成27年8月30日～平成28年8月25日

- ・ SESIクラブチームにてシニア男子・女子、ジュニア（-21）男子・女子の4チームを視察。

特別研修

- ・ TAUBATEクラブチーム視察
平成27年12月8日～12月11日
- ・ Brazil KIRINクラブチーム視察
平成28年1月18日～1月21日
- ・ Brazil（-19）ナショナルチーム代表視察
平成28年7月15日～7月30日
- ・ リオデジャネイロオリンピック視察

平成28年8月7日～8月13日

Ⅳ. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ・ SESIFISP会社組織
- ・ SESIクラブチームシニア男子・女子チーム、(-21) ジュニア男子・(-21) ジュニア女子チームの4チームを中心に研修
- ・ 強化、育成の概要
- ・ プロ選手の概要
- ・ コーチング
- ・ コーチライセンス

(2) 研修報告

SESI FISP会社組織

会社は労働者（工業で働く）のための会社であり、社員の給料の一部をスポーツ、文化、学校、医療に還元している。スポーツクラブチームはバレーボール男女を中心に水泳、水球、体操、バスケットボールがある。その他に障害者スポーツクラブもありバレーボール、体操、陸上がある。（クラブチームの選手にはパラリンピック代表選手も所属している）。クラブチームのプロ選手はバレーボール男女、水泳男女、水球男子であり、体操は個人契約をしている。今後はバスケットボールもプロ化を目指している。

バレーボールチームの組織

SESIクラブチームの男子チーム、女子チームは同じチーム数があり、(-15) ジュニアチーム・(-17) ジュニアチーム・(-19) ジュニアチーム・(-21) ジュニアチーム・シニアチームに分けられており合計10チームである。

SESIクラブチームの契約は、(-15) ジュニア選手は金銭の契約はない。(-17) ジュニア選手はクラブと契約を結び、(-19) ジュニア選手以上はプロ選手となり一年契約を結んでいる。年代別のプロ契約内容は以下のとおり。

(-15) ジュニアチームは交通費、食費補助（大会のみ）、アスリート手当なし。

(-17) ジュニアチームは交通費、アスリート手当（400～600RL／月）、衣類・シューズ支給（契約は親と結ぶ）

(-19) ジュニア・(-21) ジュニア：契約金1200～3000RL／月（金額は選手の実績で決定）。衣類支給、シューズは個人が購入。

ジュニア選手の個人契約の例をあげると以下のようなになる。

(-21) ジュニア選手の場合、州の選抜に選出、年代別の代表に選出されると契約金上がるがSESIクラブのほとんどの選手はクラブが設定した契約の金額になっている。

そして、(-19) ジュニア・(-21) ジュニア選手は契約金が少ないため、選手はアパートの一室を借りて共同生活をしており、部屋は3LDKであり一部屋2人ずつ入り計



(-19) ジュニア・(-21) ジュニア選手アパート



(-21) ジュニア選手の一室 (2人部屋)

6人の共同生活。食事は朝食と休日以外の昼食と夕食はクラブチームが負担しており、栄養士もクラブに在籍しているので選手は安心して栄養管理や食事がとれる。共同生活により家賃やその他経費の出費を抑えられるうえに、選手同士のプロとしての意識や自覚をはかりチームスポーツに必要なスキルとコミュニケーション作りの場となっている。

SESIクラブチームの強化と育成

① コーチング研修

SESIクラブチームのシニア男女チームと(-21)ジュニア男女チームの合計4チームを中心に視察をした。体育館には窓がなく夏は非常に暑い。そしてバレーボールコートも一面しかない。4チームの練習時間は割り当てられており、各チームは午前午後の2部練習となっている。

一日のスタートは、午前8時から(-21)ジュニア男子がウエイトトレーニングとボール練習。8時30分からシニア男子がウエイトトレーニングとボール練習。9時30分からシニア女子がウエイトトレーニングとボール練習。午前中のボール練習はジャンプ系よりも守備中心の練習内容となりコーチングスタッフが台上からボールを打ち守備の強化を図る。サーブレシーブの練習ではサーブマシーンを使ってジャンピングサーブ対策やジャンピングフローターサーブ対策をしてレセプションの強化を図る。

午後は13時から(-21)ジュニア女子がボール練習とウエイトトレーニング。14時から(-21)ジュニア男子ボール練習。16時からシニア男子ボール練習。18時からシニア女子ボール練習となっており一日の練習終了時間は長い時で21時を回るときもある。

午後の練習は基本チーム練習となっておりゲーム形式を取り入れた練習内容である。ゲーム形式の練習では、アナリストが選手の各スキルのデータをパソコンで記録し、その日の練習における決定率や成功率をスタッフが把握して選手の強化や育成を図っている。



②練習風景

ブラジルは日本と違い練習時間スタート5分前に選手が体育館へ入る。遅い選手は1分前に体育館へ来る。日本では最低でも15分～30分前に選手は体育館へ入っているので、初日の練習視察では30分前に体育館へ行くと選手やスタッフが誰一人体育館に来てなくて、急遽練習が中止になったかと思ってしまった。

練習を視察していく中で、なぜ選手は時間ギリギリに入るのか理由がわかった。練習に必要な準備はスタッフがすべて行い選手は練習のみ行うのがブラジルスタイルである。日本では年齢の若い選手が練習の準備をするのがスタイル。ブラジルでは選手に練習の準備をさせなくてもコーチの他に用意するスタッフがあり、選手は練習や試合においてベストな状態でプレーさせるのがブラジルバレー界の常識となっている。チーム強化の練習内容においては、ジュニアからシニアまでよく似た練習もあればジュニア世代に必要な練習内容も取り入れられており練習のメニューが豊富である。それは男子チーム女子チーム同じである。

練習時間は、ジュニア世代は長い時間練習するケースもある。シニアチームは短い時間で集中して行われる。男女のジュニアチームの監督はシニアチームのコーチにも在籍しているため、シニアチームの練習をジュニアチームに取り入れるケースがある。ジュニアチームにシニアチームの練習を取り入れる事により、ジュニアチームの強化や選手の強化・育成にも役立っている。選手においては、ジュニア選手がシニアチームの練習に参加する機会を与えられるケースもありジュニア選手は高いレベルで練習ができる。このようなシステムは選手個人のスキルアップにつながるとともに、ジュニアチームの強化と育成に大変有効だと感じた。しかし問題もあり、(-21)ジュニア女子チームにおいては選手スキルがまだまだ未熟である。そのため基本練習に時間をかけるメニューになっており、シニア女子へ練習に参加できる選手は数名で毎回決まった選手が参加していた。

練習を通じて(-21)ジュニア選手からシニア選手まで、一人ひとりがプロ選手としての自覚を持ち練習時間内は全力でプレーしている。季節により体育館が冷え込んでいるときもあり、体が温まるまで時間がかかるときもあった。それでも選手は練習が始まると寒さを感じさせない雰囲気練習に取り組んでいた。(-21)ジュニア男子の選手は寒い時期でも早朝からスパイクを打つ練習もあり視察しているこちらがケガをしないか心配になった。

毎日の練習を視察して思ったことは、選手の練習に取り組む姿勢、プロ選手としての自覚と常に向上心を持って練習していること。選手自身が今置かれている立場を常日頃から理解して練習に励んでいると感じた。このような光景を見て、今の日本のバレーボール界において選手たちは恵まれた環境で練習ができ何不自由なくバレーボールができることに感謝をしてほしいと思った。



シニア女子練習風景



シニア男子



シニア女子



(-21) ジュニア男子



(-21) ジュニア女子

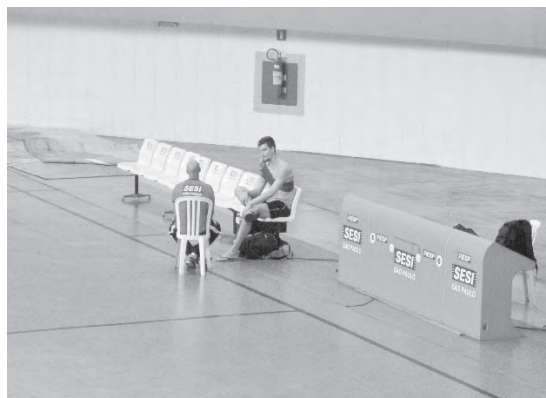
③ コーチング

ブラジルのコーチングには2通りある。

監督がすべての練習を指揮するタイプとコーチに役割を与えるタイプがある。SESIクラブチームは、シニアチーム男女ともにコーチに役割を与えチーム強化と選手の育成をしている。オフェンス部門とディフェンス部門の役割が明確になっており、コーチに役割を与える場合でも練習前にスタッフミーティングが行われ強化するポイントを話し合ってから練習に移す。コーチ自身も担当を持つ事により指導者としてのスキルが向上し責任感が生まれる仕組みになっていると感じた。



コーチング



練習後、コーチと選手の対話

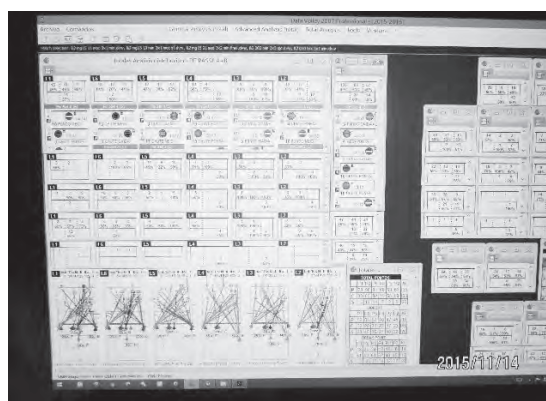


コーチングを拝見し日本との違いを感じたことは、コーチが選手に指導するときにはしっかりと選手の目を見て指導や指摘をして、一人の選手にだけ指導するのではなく周りの選手も同じように話が聞ける環境を作っている。選手への指導も上から押し付けないで選手の意見も聞きながらコミュニケーションを大事にしている。

練習視察をしていた中で練習中にコーチが厳しく指導した選手には、練習後その指摘した選手を呼び一対一で話し合いの場を持っていた。コーチは指摘するだけでなくフォローも忘れることなく選手との信頼関係を築いていた。

④ミーティングスケジュール

研修の後半にシニアチームのミーティングに参加することができた。ミーティングは試合の週に4日間行われる。最初の3日間は一日一回。ミーティング時間は20分～25分の短い時間。試合当日は午前中と試合前の2回行われる。試合までの3回の内容は、1回目相手のオフエンス、2回目相手のサーブ&ブロックシステム、3回目は対戦相手すべてのスキルのデータ分析と自チームの試合における決まりごとや約束ごと。



ミーティングのデータ

試合当日の午前中は映像を見て監督が話をする。試合前のミーティングは最初にスタッフのみ約一時間行い、監督よりもコーチやアナリストが分析した対戦相手のデータと映像を見てスタッフ全員が納得するまで話し合いをする。その後アナリストがパワーポイントを最終調整してミーティングに備える。試合の最終確認は試合前にスタッフ、選手全員が集まりミーティングを開き、監督が対戦相手の特徴などパワーポイントを使って説明する。

⑤試合観戦

ブラジルでは試合数が非常に多い。サンパウロリーグ、ブラジルカップ、スーパーリーグの試合があり完全ホーム&アウェー方式である。ジュニアチームの試合も多く、若い選手は試合をすることにより技術向上やメンタルなど成長できる環境が与えられている。

1) スーパーリーグの概要

スーパーリーグはAとBに分かれており、スーパーリーグAは12チーム、Bは10チームとなっており完全ホーム&アウェー方式で総当たりの2試合が行われ、スーパーリーグAのみ上位8チームにプレーオフ進出の条件が与えられる。スーパーリーグBはプレーオフがなく全チーム総当たりの2試合ずつ行い順位を決定する。スーパーリーグAの下位11位と12位はスーパーリーグBの上位1位と2位との入れ替え戦がある。これは日本のバレーボールのリーグ戦と同じルールである。プレー



オフはトーナメント方式となっており、試合はホーム&アウェー方式で2試合行う。1勝1敗になると、引き続き25点の一セットのみの試合をして勝敗を決定する。ファイナルまでこの方式で行い、ファイナルは一試合のみで優勝チームが決定する。

2) 試合観戦の感想

試合開始時間は日本と違い夜に試合がある。早い時間で19時から行い、遅い時間は21時開始になっている。試合は男子女子関係なく毎試合白熱しており選手は懸命にプレーをしている。たとえば試合が接戦してお互いが熱くなり過ぎて、試合中に審判やラインズマンの判定に納得がいかない場合には審判に意見する光景が多く見られ、それでも判定に納得のいかない場合は審判に暴言を吐く選手やスタッフが多く見受けられた。審判も抗議に慣れている感じですがすぐにイエローカードを出し警告を与える。それでも必要以上に意見を言う選手にはレッドカードや退場処分まで与える。私が試合観戦したときも退場者がいた。日本の試合ではレッドカードなどほとんど目にすることがなかったので最初は驚いてしまったが試合観戦をしていく中でこの光景が普通になっていた。

また、試合内容はどの試合も拮抗する場合が多く3-0で終わる試合がほとんどない。フルセットが多く試合時間は非常に長い。アパートへ帰ると23時を過ぎているのがほとんどであった。

試合観戦を振り返り試合の雰囲気やチームの勝利に対する気迫や気持ちが常に表に出ている光景を見ることができたことは、今後、指導者をしていくなかで選手たちを試合へ導く方法や気持ちの入れ方の勉強になり日本で実践していきたいと思った。試合終了後は、ホームゲームやアウェーに関わらず選手がファンサービスをしている姿が多く見られ、ファンの方を大事にすることやバレーボールファンを増やすサービスをしている光景をたくさん見た。

そして、日本と違いブラジルではバレーボールはサッカーに次ぐ人気スポーツであるため試合期間中はテレビで生中継の放映がされる。国民にも絶大な人気を誇るスポーツである。



スーパーリーグシニア男子 SESIホームゲーム

⑥ コーチのライセンス

コーチライセンスを取得するには大学体育学部卒業が必須である。

ブラジルバレーボール連盟の資格は監督コースとコーチコースの2種類がある。

資格は3コースからレベル式になっており、子供（13歳以下）、（-19）ジュニア以下、（-21）ジュニア以上。

外国人がブラジルチームのスタッフになるには本人のキャリア内容をCRFE（クレフ）に提出。承認されるとコーチングスタッフになれる。

※ブラジル代表の監督資格は（-21）ジュニア以上のライセンスが必要。

★資格の内容

レベル1（13歳以下）

体育学部を卒業。体育学部には教師・スポーツ・バレーボール研修専門分野コース。

レベル2（-19ジュニア）

研修12日間（8時から18時）、技術指導研修。

口頭試験、筆記試験、実技試験。

レベル3（-21ジュニア以上）

研修12日間（8時から18時）戦術・戦略、コンディショニング、実践的研修、指導者同士のディスカッション。

口頭試験、筆記試験、実技試験。

※他にレベル4があり、各チームの監督・コーチが集まりディスカッションして戦術・戦略などバレーボールに必要な研修をする。

※ブラジル国内リーグチャンピオンのSADAチーム監督は外国人であり国際免許を取得しているがブラジル国内リーグ規定によりブラジルのライセンスを取得した。

⑦ サンパウロ州の取り組み

サンパウロ州のスポーツクラブの現状は、10歳～14歳までの子供たちにスポーツやトレーニングを実施し選手発掘をしている。バレーボール競技においては男女約1,000～1,500人がトレーニングをしている。

各地の所属クラブチームに有望選手がいる場合、国内トップクラブチームのスタッフからスカウト選手の連絡がありクラブへ召集。トライアウトを実施して選手を発掘。

他に、未来のアスリートとしての活動があり、経済的な問題などで運動の機会に恵まれない子供にも競技体験の場を与え、将来アスリートを目指すチャンスを作っている。

⑧ 特別研修

TAUBATEチーム・Brazil KIRINチームの視察

研修期間中にSESIクラブチーム以外の2チームを視察した。ブラジル国内リーグ上位チームのTAUBATEとBrazil KRINチームの練習を一週間ずつ視察した。

TAUBATEチームは監督がすべてを指揮しながら強化をしていた。練習は午前



午後の2部練習でレシーブ練習では台上から打つ機会を与えられた。TAUBATEチームも何名かのジュニア選手がシニア選手に混じり練習に参加しており、代表選手もいるのでよい刺激になっていた。練習終了後もコーチにアドバイスをしてもらいながら課題練習に汗を流していた。

Brazil KIRINチームはSESIクラブチームと同じスタイルで、練習はコーチに担当を任せて強化をしていた。監督が指揮を執っていたのはチーム練習であった。ジュニア選手もいたが練習には参加せずボール拾いやモップがけをしてシニアの練習を見学していた。

ブラジル代表-19ジュニアチーム視察

-19ジュニアチームの練習時間は長かった。練習内容は基本練習が多くパスに時間をかけ全員がすべて同じメニューを行っていた。監督がすべての練習の指揮をとりながら、気になる選手や気がついたプレーに対しては全選手を止めて説明をしていた。選手全員に説明することでミスに対する重要性を選手に意識させていた。

視察して感じた事は、選手個人のスキルはまだ未熟だがチーム練習になると素晴らしいプレーや個人練習では打った事もない力強いスパイクも打っており、チームとして全員で戦うことの重要性和チームプレイとしてのあり方を練習からコーチングしていると強く感じた。そして日本にはない高身長選手がたくさんいることにも驚かされた。ブラジルのバレー界は将来的にも選手層が安定していると感じた。



-19ブラジル代表 練習風景



-19ブラジル代表メンバー

リオデジャネイロオリンピック視察

リオデジャネイロオリンピックは8月7日～13日の日程でバレーボール競技のみ観戦した。日本は残念ながら男子チームはオリンピックに出場できなかったが女子チームは出場したので応援でき研修期間中に素晴らしい経験ができた。そして、オリンピック観戦は初めての経験だったので新鮮な気持ちと日の丸を付けた選手やチームを応援できたことに感動しながら観戦した。

試合は男子女子交互に日程が組まれており予選リーグではあったが、外国チームのレベルや個人レベルの高さを痛感した。特に女子の試合では中国チームの層の厚

さやセルビアチーム、オランダチームの
高さに圧倒された。私が出場していた
ころ、オランダチームは世界レベルから
見ても少し劣っていたが、現在はチーム
の平均身長が高く各スキルにおいても高
いレベルで試合を展開していた。結果は
4位だったが将来性のある選手や今後強
豪チームになり得る素晴らしいチーム
だった。



オリンピック全日本女子チーム

男子は、アメリカチームの調子が少し
悪かったように思った。イタリア、ポー
ランドといった強豪チームは予選でも高
さを活かした攻撃やチームのまとまりが
素晴らしく、自分たちの強みを最大限に
発揮した試合運びをしていた。試合観戦
していく中で特にアルゼンチンチームに
注目した。なぜなら平均身長が他のチ
ームより低いですが、硬い守りから攻撃
に移しセッターからの速いコンビバレー
が素晴らしかった。日本男子チームも
世界と比較すると身長が低い。しかし、
バレーボール競技においては、ボールを
落とさなければ勝利できる可能性が高
い競技なので、私の主観から、アルゼ
ンチンチームのバレースタイルは日本男
子バレーにとって今後のチーム強化の
ひとつとして良いヒントになった。

決勝戦は男女ともにテレビ観戦だった
が、優勝した中国女子チームとブラジ
ル男子チームに共通することは、試合に
出場している選手の技術やメンタルはも
ちろんだが控え選手の層の厚さが勝利
や優勝に大きく貢献していると感じた。

試合によって調子が良い場合や悪い
場合がある中でどの選手を起用しても同
じようにプレーし活躍をするチームは
強い。ベンチワークも戦術・戦略が的確
なチームほど劣勢な場面で発揮できて
いたように感じた。

7日間ではあったがオリンピック観戦
は私にとって非常に良い経験であった。



試合観戦 イタリア対アメリカ



（3）海外研修期間の感想

海外研修をとおして国内では経験できないことをたくさん経験することができた。

ブラジルサンパウロへ到着し通訳の方が出迎えてくれてタクシーでアパートへ向かった。治安が悪いと聞いていたが私の住んでいた地域は何も心配することなく生活ができ、体育館とアパートの行き来も徒歩3・4分で行ける。

アパートはベランダもなく2DKの間取りで広かったが、ベッドとガスコンロ、電子レンジしかなくこれから一年間本当にここでやっていけるのかと不安でいっぱいになった。

2日目に通訳の方と買い物に行き日用品など生活に必要な物を揃えた。アパートの近所にお店があるので通訳の方に説明を受けながら食べ物や飲み物を購入した。

研修をスタートした3日目から通訳なしでの生活を始めた。一日でも早くポルトガル語を覚えようと思い毎日辞書片手に必死に覚えた。その結果周りの選手やスタッフ、関係者の方々のおかげで少しずつ言葉がわかり日に日に意思の疎通ができポルトガル語が上達していった。

毎日朝から晩まで練習視察をしていたが、アパートに問題が発生した。当初は洗濯機と冷蔵庫はアパート生活を始めて10日までに来ると言われていたが、洗濯機は一週間で設置されたが冷蔵庫が2週間経っても設置されず食べものに困った。そして一番困ったのはアパートにアリのいたことだった。

そのほかにも、ブラジルと日本の文化の違いにも驚かされた。時間にはルーズであり練習においては急遽練習がなくなったりスケジュールが変更になったりとあらゆる面で日本では考えられないような事柄に遭遇し知らず知らずのうちにストレスが溜まり体調が悪くなった。生活が安定したのは研修スタートから約2ヶ月かかった。

生活リズムが掴めてきた時期に、サンパウロ日本人学校に招待して頂き小・中学生や先生方、父兄の皆様に会うことができ久しぶりの日本語やたくさんの日本人を見て楽しい時間を過ごした。このサンパウロ日本人学校訪問をきっかけに日本の駐在員の方々やご家族、日本人学校の先生方、日系人の方々に大変お世話になり研修の3ヶ月目から終わりまでは充実した日々を過ごした。本当にみなさんには感謝の気持ちでいっぱいになった。



サンパウロ日本人学校 講演会



サンパウロ日本人学校 全校生徒



日系人のみなさん



駐在員のご家族

(4) 研修を終えて

一年間の短期研修を終え、研修スタートは先行きが不安で言葉も何もわからない環境での生活に苦労し、選手時代には経験したことがない自炊生活をしたが終わってみればあっという間だった。バレーボール王国ブラジルでブラジルバレーを肌で感じ数々のことを見たり聞いたりとしながらの生活。また、研修期間中にさまざまな事柄に驚かされたり、感動したり、新たな発見をしたりと毎日が緊張の連続だった。

ブラジルのバレーボール競技は日本のバレーボール競技と大きな違いがあり多くを学べた。大きな違いは、プロスポーツ組織と企業スポーツ組織である。ブラジルバレー界では、完全なプロ組織であるため選手及びスタッフは生活の大半をバレーボールに打ち込み、一年一年が勝負であることを自覚している。日本のバレー界では企業のバックアップがあり将来も保障され守られている環境である。選手・スタッフのバレーボールに対する取り組み方や情熱は日々の研修で痛感させられた。

コーチングでは選手の個性を最大限に活かしながら、コーチが選手に練習をやらせるのではなく選手自身が常に考えながらプレーし責任感を持ちながら個人スキルアップとチーム強化の向上を目指していた。

研修期間中によく見る光景として、普段の練習からミスや怠慢なプレーに対して選手同士が厳しく指摘しながらチームとしてのあり方や一点の重みの重要性を共感し強化に繋げていた。それはジュニア世代からシニア世代まで男女問わず行われていた。試合においては、試合に出場している選手に控えの選手が常に声をかけ、得点するたびに大きな声やジェスチャーで喜びを表現しベンチのスタッフを含むチームの一体感を観察できチームスポーツとしてのあり方を改めて考えさせられました。

最後になりますが、この一年間の研修で学んだことをバレーボール指導者として皆さんに伝えながら、今後のバレーボール界の発展に少しでも貢献できるようこれからも精進していきたいと思えます。

今回JOCスポーツ指導者海外研修を受けるにあたり、日本オリンピック委員会、日本バレーボール協会、ホームステイ先であるSESI FISP会社の皆様、SESIバレーボールチームの皆様ならびに関係者の皆様、そしてこの研修にあたりサポートをして頂いた皆様に心から感謝いたします。本当にありがとうございました。

研修員報告 〈バイアスロン 進藤 隆〉



平成27年度・短期派遣（バイアスロン）



I. 研修題目

バイアスロン射撃術、クロスカントリー技術、トレーニング法及びその指導要領を学ぶ。

更に2015-16ノルウェーバイアスロン連盟（NSSF）及び国際バイアスロン連合（IBU）が主催する試合を視察し強豪ノルウェーチームの組織の一体化を把握する。

II. 研修期間

平成27年7月27日～平成28年7月26日

III. 研修地及び日程

（1）主な研修先

Norwegian Biathlon Federation（NSSF） / Team Statkraft Lillehammer（TSL）

（2）受入関係者

- Tore Bøygard / NSSF（President）
- Erlend Slokvik / NSSF（Visepresident） 2016～NSSF（New President）
- Hanne Güssow Thoresen / TSL Coach（Innlandet）
- Sverre Roiseland / TSL Coach（Bardøla）
- Jan Olav Gjermundshaug / TSL Coach（category 3）
- Geir Ole Steinslett / NSSF Coach（National A（M））
- Arild Askestad / NSSF Coach（National B（W）） 2016～NSSF Coach（Junior）

（3）研修日程

①通常研修

- リレハンメルを拠点として活動する、TSL（Innlandet、Bardøla）の強化合宿に帯同し、各期におけるトレーニング要領及びコーチング法を学ぶ。また、2015-16NSSFが主催するDNB-CUP及び国内選手権の大会を支援する。
- 2015. 8. 21～28 ノルウェーサマーバイアスロン選手権大会+OS強化合宿
- 2015. 9. 21～25 Geilo強化合宿
- 2015. 10. 4～9 Trysil強化合宿
- 2015. 11. 3～5 Beitostølen強化合宿
- 2016. 2. 26～28 DNB#6
- 2016. 3. 30～4. 3 ノルウェーバイアスロン国内選手権
- 2016. 5. 29～6. 2 Oslo&Lillehammer強化合宿
- 2016. 6. 3～6. 10 Lillehammer強化合宿

- 2016. 6. 23～7. 1 Gauatefall Spring Competition + Gauatefall強化合宿

②特別研修

- 2015-16IBUが主催するW-CUP、IBU-CUP、ユース・ジュニア世界選手権大会、世界選手権大会、IOCが主催するユースオリンピックが行われるため、チームと帯同し各地を周りチームの組織力（ワックス・トレーナー・コーチ・運営等）を学び研修する。
- IBUの主催するコーチセミナー及びIBUキャンプに参加し、各国の指導者と情報交換を行い射撃技術、スキー技術、フィジカルトレーニング、ワックス、IBUルール、栄養管理、アンチ・ドーピング、タレント発掘要領等を学ぶ。
- 2015. 9. 17～20 IBUコーチセミナー 2015（チェコ／ノベメスト）
- 2015. 11. 8～12 RamndBerget強化合宿（JPN Team）
- 2015. 11. 13～30 Idre強化合宿及びIBUカップ#1（NSSF B）
- 2015. 12. 1～9 IBUキャンプ（JPN Team）
- 2015. 12. 10～13 IBUカップ#2（NSSF B）
- 2015. 12. 14～20 IBUカップ#3（NSSF B）
- 2015. 12. 21～1. 5 Ramsau強化合宿（JPN Team）
- 2016. 1. 6～11 IBUカップ#4（NSSF B）
- 2016. 1. 12～14 IBUカップ#5（NSSF B）
- 2016. 1. 15～17 Worldカップ#5（NSSF A/JPN Team）現地視察
- 2016. 1. 18～24 IBUカップ#6（NSSF B）
- 2016. 1. 25～2. 1 ユース・ジュニア世界選手権大会（NSSF Jr）
- 2016. 2. 12～2. 21 ユースオリンピック現地視察
- 2016. 2. 29～3. 13 バイアスロン世界選手権大会（NSSF A/JPN Team）現地視察
- 2016. 4. 9～4. 10 チルドレンバイアスロンフェスティバル
- 2016. 6. 16～19 IBUコーチセミナー 2016（ミュンヘン／ドイツ）

IV. 研修概要

（1）研修題目の細目

- ①研修の動機
- ②ノルウェーバイアスロン連盟（NSSF）の組織について
- ③Team Statkraftについて
- ④射撃技術について
 - 1）基本射撃テスト
 - 2）基本射撃姿勢・照準・撃発、メンタルトレーニング、ライフルストックについて
- ⑤スキー技術について
 - 1）テクニカル指導者の指導要領（Innlandet）
 - 2）乳酸閾値と並行的な走法の指導要領（Bardøla）
- ⑥夏季トレーニング（ローラースキー）について
- ⑦フィジカルトレーニングについて



⑧トレーニング計画について

- 1) 年間計画
- 2) 月間計画
- 3) 合宿計画

⑨体力測定とその活用方法

⑩特別研修

- 1) IBUコーチセミナー
- 2) IBUカップ
- 3) バイアスロンユース・ジュニア世界選手権大会
- 4) バイアスロン世界選手権大会
- 5) ユースオリンピック
- 6) チルドレンバイアスロンフェスティバル

⑪その他

(2) 研修方法

ノルウェー王国（ノルウェー）の首都オスロから北に約180kmに位置する、リレハンメルを拠点として活動するTSL（Innlandet・Bardøla・category 3）の20歳から25歳までの約45名が強化拠点施設を利用するチームに対し、アシスタントコーチとしてトレーニング支援、ノルウェー国内の強化合宿及び大会等に帯同し研修を行う。

この際、ノルウェー地域で合宿の拠点となり得る地域の特性も合わせて確認し、研修後の日本チームとしての反映できる内容を収集する。

また、NSSFやノルウェーオリンピック組織委員会が主催するセミナーに参加して最新情報を収集、NSSF組織の一体化を把握し、多くの関係者と接触して人脈作りを積極的に行い情報収集を実施する。

(3) 研修報告

①研修の動機

まず研修の動機として「人生は今決まる。現在は過去の決断と行動の結果。未来は今日の決断と行動の結果。」という言葉を目にして、今の日本バイアスロン界の現状を打破するには行動しかないと思い、バイアスロン連盟からの打診を快く引き受けた。日本のバイアスロン人口は世界のバイアスロン人口と比較して僅かな人数で、ヨーロッパを主とする強豪国と今まで戦ってきた。過去に長野オリンピックで6位入賞、世界選手権大会で4位入賞、また多くのワールドカップでも一桁に入る成績を収めて来た事で、トレーニング環境や状況も今までの状態で問題が無いと思っていた。

しかし、ここ数年の成果が低迷している事から、原因を探り、現在そしてこれからの日本代表選手に対して強化する秘訣を強豪国から学び、日本に適している様々な情報を入手して、今後（未来）の冬季オリンピック大会（平昌・北京）に反映する為の強化対策になればと思い決断した。

②ノルウェーバイアスロン連盟（NSSF）の組織について

NSSFは1983年12月10日に設立され約9,000人が選手登録、地域を16分割された約200のクラブ・チームで構成されている。区分として、チルドレン8歳～15歳以下、ヤングスター15歳～16歳、ユース17歳～19歳、ジュニア20歳～21歳、シニア22歳以上となっている。ナショナルAチーム、Bチーム、ジュニアチーム、養成GpとなるTeam Statkraftと編成され世界大会に向けて編成される。



NSSF2015-16組織・編成図



北欧地区の研修地区

バイアスロンスタジアム（NOR×13、SWE×3）

③Team Statkraftについて

養成GpとなるTeam Statkraftは3個地域に分割、オスロ、トロンヘム、リレハンメルに配置され、オスロは10名（20歳～21歳）、トロンヘムは11名（20歳～23歳）、研修先となるリレハンメルは総勢45名（20歳～25歳）で3個班に区分される。

編成としてInnlandet（L1）男子×8名、女子×4名、Bardøla（L2）男子×6名、女子×6名、Category 3（L3）男子×10名、女子11名の構成で選抜され、Innlandetはシニア主体（21～25歳）で2014-15DNB-CUPカップ総合ランキングで上位に位置している選手でIBUカップ及びW-CUPに出場が目標、Bardølaはシニア・ジュニア主体（20～25歳）でジュニアの部（20～21歳）で上位に位置している選手でジュニア世界選手権に出場とIBU-CUPに出場が目標である。Category 3はその他の選手で構成され、ノルウェー国内で実施するDNB-CUP及び国内選手権で上位に入る事を目標とする選手から育成中の選手で編成される。Statkraftへ希望する選手はクラブ・チーム所属であり、世界へ羽ばたきたい若い選手（20歳～25歳）が応募して選抜される。

④射撃技術について

1) 基本射撃テスト

基本射撃テストは射撃予習の成果の確認やその命中精度から冬季大会（コンビネーション）での成果に反映される傾向が高いため、NSSFは主要な射撃テストを定期的実施して各地区でトレーニングしているナショナルチームからクラブ・チームまで情報公開、その成果を競い合わせ競技能力の向上を狙いとして共有を



射撃姿勢（伏射）

射撃姿勢（立射）

図っている。

これは、夏季トレーニング期間の他国・他チーム・他人と比較することが可能で客観的に射撃命中精度のレベルがわかるため非常に良い。更に、人と競い合う事によるメンタルの強化、モチベーションの向上に繋がると推察する。

2) 基本射撃姿勢・照準・撃発・メンタルトレーニング、ライフルストックについて

基本射撃トレーニングは重要視され、5月のトレーニング開始時期から10月初旬まで欠かすことがない。また冬季に入っても週1回の基本射撃は最低でも実施している状態であり、命中精度の重要性を認識している事を意味している。

▶射撃姿勢・照準・撃発について

射撃予習の姿勢が基本射撃の姿勢で、冬本番へつなげる事を重視して射撃の3大要素を重点に意識させトレーニングしている。

▶射撃姿勢（伏射）のポイント

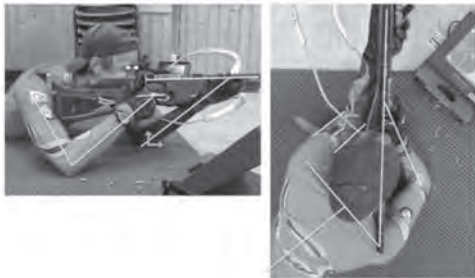
射撃姿勢の基本として必要なポイントを、アンケート形式で選手に確認、選手が意識していることを文字や絵に現し、射撃手簿として活用する。コーチが選手の射撃姿勢を見た感じと、選手の射撃姿勢の意識を合致させるには非常に効果的なアンケートである。以下項目は伏射のアンケート内容（結果）を抜粋した内容である。

- ハンドストッパーと肩への力の割合を100%として50%対50%が理想的である。
- 左手は出来るかぎり親指の付け根付近で保持、ライフルストックは握らない。
- 左肘は銃身上から2～5cm離れている位置が望ましい。
- 左前腕の角度は約90度
- 左右の肘にかかる力の割合は、左肘70%～75%、右肘25%～30%が望ましい。
- 目標（的）に対して銃身と右足の角度は平行
- 床尾部の片付けは出来るかぎり内側が良い。
- 右手のハンドグリップの角度は引き金部に対して垂直
- 引き金は真後ろに引く。



- 頬付けする力の割合は頭の重量を100%として20～30%が望ましい。
- 頬付けする際の頭の角度は水平が望ましい。
- マイクロサイト（照準器具）と眼の距離は3～5cm
- 銃身は水平（照星のリングが平行）を意識する事が望ましいが左側に傾く傾向は銃口内のライフリング（腔線）の関係から容易である。
- 肩のラインと臀部は約90度で自然に開く足の開きが良い。この際目標（的）に対して銃身と右足の角度は平行が望ましいがその限りではない。
- ライフルスリングは上腕を三頭分した一番上で決定し中央部に金具が位置する。

射撃姿勢(伏射)



射撃姿勢(伏射)



射撃姿勢 (伏射)

Godt trykk med kolben inn i skulderen.



Dette er en bedre løsning



伏射姿勢 (NSSF射撃資料抜粋)

HOLD BØRSA I VATER: Unngå "kanting"!

1. Loddrett gevær: sentrumstreff
2. Kanter til høyre: treffer for lavt og til høyre
3. Kanter til venstre: treffer for lavt og til venstre



Men: du skal kante mye før dette gir stort utslag!

照準図 (NSSF射撃資料抜粋)



引き金の引き方 (NSSF射撃資料抜粋)



▶照準練習

照準トレーニングとして、的（紙的）を变形させ照準ライン（照星頂の中心）にブレがないように意識させるトレーニングがある。呼吸回数を統制し、呼吸量による的への導きが目を閉じても毎回同じように照準できるかを確認、射撃予習、実射射撃で照準トレーニングしている。

▶メンタルトレーニングについて

メンタルトレーニングは担当コーチも重要視して、様々な取り組みをしている。

大会をイメージさせる要領、人と競わせる要領、困難な状況（夜間照明・強風時）を作為する要領、音楽や言葉によるストレス・興奮を作為する要領等様々な取り組みがある。特に人と競わせる状況は相手が存在しないと出来ないため、リレハンメルでトレーニングしているナショナルチームの中からNTGという高校生まで定期的に競技会等も含め実施している。また、メンタルトレーニングCD等も選手へ配布し個人で聞くようにさせている。

▶ライフルストックについて

射撃技術と直結する物の中でライフルストックに注目した。リレハンメルでライフルストックを作成する職人 Jan Olva 氏は category 3 のコーチであり、その偶然の出会いがノルウェーストックを作成するという3年越しの願望が叶った瞬間であった。この出会いは、ライフルストックを継続的に作成する為に重要な人脈であり、作成してもらえたことは日本チームにとって大きな財産となる。



夜間照明射撃



射撃テスト（ノルウェー在住者合同記録会）



イメージトレーニング



日本選手の3名がライフルストックを作成（枋木司選手、立崎幹人選手、田中友理恵選手）



Jan Olva氏のライフル作成の作業場



ノルウェーナショナルAチームのMarte選手

また、現場でライフルストックの作成要領を研修すると、射撃するための重要なポイントが見えてきた。作成手順として銃身の引き金部と握把を基準に床尾部、頬付け部、伏射用の左手の部位の広さや傾斜、立射用の左手の部位の高さと決めていく。はじめの握把の部分に時間をかけるのは、引き金を真っ直ぐ引けるかが重要だからだ。

▶銃身の手入れをする職人

ノルウェーの選手で使用しているライフルの銃身の多くはドイツ製のAnschützスモールボアライフル、日本選手が使用しているものと同様である。NSSF担当の職人で楯桿作動部の調整やカーボンファイバーの取り付け等を行っている職人の作業現場を研修する機会があった。専門的な職人とあって信頼度もあり仕事も丁寧、銃の楯桿部の作動は素早く照準する為に重要であり、スムーズな照準ができるようになる。



銃身の楯桿部を整備中



銃身にカーボンを巻きつけ保護



⑤ スキー技術について

1) テクニカル指導者の指導要領（Innlandet）

ノルウェーナショナルチームを指導をしているAuden Svartdaテクニカルコーチからスキーテクニック指導を受ける選手の研修を実施した。スキー技術の一つ一つに意味があり、その継続がスキータイムの短縮に繋がるということを意識して走る事が重要であると言う。技術内容は普段から実施している筋力トレーニング、バランストレーニング、ジャンプトレーニング等に一貫しているものであり勉強になった。

Audunコーチは私にこのように言う。「自転車に例えると平地は重いギアで大きく、登りになれば軽いギアで回転数、私達はスキーに乗っているのでパワーを意識することより体重移行をうまく使わなければならない。それは、急勾配の地形以外は可能である。緩やかな傾斜から急勾配に走法変換するタイミングで、素早い走法変換することでより早く効率的に走る事ができタイムを短縮する事が可能だ」。

▶ スキーテクニック（スケートイング走法）で意識するポイントは以下の8点である。

- ・ダイナミック（ゆっくり大きく）
- ・リラックス（腕力と振り子の原理）
- ・ハイポジション（腰の位置）
- ・体幹を意識して使う（腹筋・腹圧）
- ・重心バランス（スキーの真上・体重移行）
- ・限りなく狭く（地形に応じたスキーの開きは出来るかぎり平行に）
- ・リズミカル
- ・プッシュ（蹴足は力任せにするのではなく、重心の移行と合わせて瞬発的に）



Auden Svartdaテクニカルコーチから指導を受ける選手（ホルメンコーレンスタジアム）

2) 乳酸閾値と並行的な走法の指導要領（Bardøla）

リレハンメル大学（HIL）構内に、Olympiatoppen指定の体力測定室がある。そこにはローラースキーで走行可能なトレッドミルが設置され、その前と横には大きな鏡がありテクニックを確認しながらの走行が可能である。

測定指導要領は、スーパースケートイングとシングル・クリックスケートイングを各3回実施、スキーテクニックを指導しながら心拍数と乳酸閾値を確認してテクニック効果を確認すると言うやり方である。これは選手の横でテクニックを指導して改善出来るので非常に効果的であると推察する。



HILで測定するOle Andreas選手



HIL (Olympiatoppen) Your測定員 (右側)

⑥夏季トレーニング（ローラースキー）について

夏季のトレーニングの定番といえばローラースキー・山地走・自転車である。これはノルウェーでも同じだ。しかし、衝撃を受けた内容が、ローラースキーのトレーニング量においてスケートイングとダブルポール(推進滑走)の割合がほぼ50対50であったことである。さすがに冬季のスキーになるとスケートイングよりダブルポールの頻度が少ないがそれでも70対30の割合では実施している。過去にロシアチームと冬季合宿地が同じだった時にもそのような光景は目にした。ダブルポールは推進する方向へパワーをダイレクトに伝えるポールへの力の加減やポイント、体幹の使い方、そして筋力トレーニング（持久筋）も兼ねて出来る事がメリットである。日本でのローラースキーの取り組みは、スケートイングの滑走技術を上げる事に重点を置き意識してトレーニングすることが多かった。技術も重要視するが滑走中での筋力の使い方（ポールを着くポイントや加減）、瞬発系や持久系の筋力アップにはスキー動作に関連した動きの中で取り入れることが重要なのだと改めて感じさせられた。

スキー滑走トレーニングに関連した筋力アップ（フィジカルトレーニング）については⑦項で解説する。

また、地域の特長として強みとしてノルウェーでの公道で、ローラースキートレーニングは当たり前のように出来るということだ。個人で行うことより集団で行うことが多いノルウェーのトレーニング状況から、地域住民やドライバー、警察から苦情がき



公道でのローラースキートレーニング



ローラースキー規則



でもおかしくないであろうと思う事が多々あり心配だったが、国民性（ウィンタースポーツはノルウェーの国技でありファミリー一体型が多い事）の違いから周囲の人は逆に応援してくれる。特に驚いたのは、スキーテクニクの撮影の為ビデオを撮っていた時、選手の後方から来た車は選手を追い越さずビデオ撮影に協力してくれる。これは非常に一体感を感じた瞬間だった。しかし公道でローラースキーをするのには簡単なルールがあり、ヘルメットの着用と遮光着や蛍光着でドライバーが一目瞭然で識別出来るということだ。

⑦フィジカルトレーニングについて

フィジカルトレーニングも非常に驚いた研修の項目である。筋力トレーニングはスキー滑走に必要な筋力アップを狙いとして計画的に日本でも実施してきた。ノルウェーでは筋力トレーニングを基本的に5月6月7月は週3回、8月9月10月は週2回、11月からは最低1回～2回（冬季は遠征に入ることが多いので自主最良）で、それぞれ1時間程度取り入れている。内容は、マシンや重りを活用したウェイトトレーニングは筋肥大、サーキット系のフィジカルトレーニングは持久筋の強化とオーソドックスであり、その後別の持久系トレーニングに移行する。

スキー滑走に必要な要素として、ローラースキーで推進滑走量が多い事、スケータイングテクニクに必要な体幹を意識した高いポジションと、その全てが一致した瞬間であった。意識する箇所は腹筋・腹圧で、下記のサーキット種目（一例）の資料の①～⑩を基本の内容として実施、⑪～⑬の応用とバランストレーニングは時期とレベルに合わせて組み合わせ変更していく。以下資料が、その一例である。

サーキット種目（一例）

- 週1回（木）の実施（TSL＝TB+TSL-養成班）
- 約10種類×1分×3セット
- 1種目は1分間
- 種目間のリカバリーは20秒
- セット間のリカバリーは2分間
- トレーニング時間約40分
- 前後にアップダウンの実施

筋力（フィジカル）トレーニング（一例）

Magen（腹圧）を意識を持つこと

上段の背中が丸まっている状態＝腹圧に感慮している状態＝

Magen（腹圧）Training
基本量使用

Magen（腹圧）Training
片足不安定性

Magen（腹圧）Training
ボール＋ゴム使用

①ヒップレイズ（ボールあり）

②メディシニングバウンド

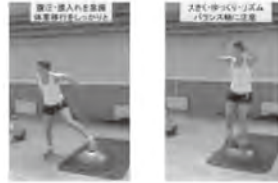
③ヒップレイズ

フィジカルトレーニングの（一例）

④片足メディシングバウンド



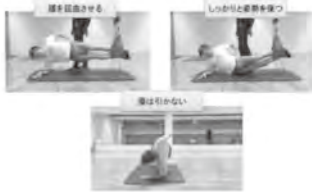
⑤スキーバランス・フリー



⑥ビヨルゲン



⑦TRX使用・側筋トレーニング



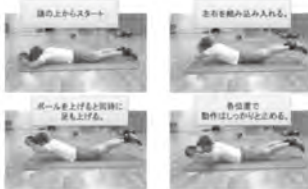
⑧スキーバランス・プッシュ



⑨TRX使用・腹筋トレーニング



⑩背筋(メディシング)



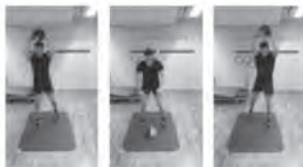
⑪ハンギング・バー・トゥー・タッチ



⑫メディシング壁投げ(左右)



⑬メディシングバウンド(スケート)



⑭メディシングバウンド(チューブ前)



⑮メディシングバウンド(チューブ横)



⑯メディシングベア



Aバランスドームトレーニング



Bバランスドームトレーニング



Aバランストレーニング



Bバランストレーニング



Cバランストレーニング



フィジカルトレーニングの(一例)



⑧ トレーニング計画について

1) 年間計画

TSLの年間計画は4月中旬から下旬にかけて概略が作成される。合わせて新年度の人員の募集と人選、昨年度のデータ集計と個人面接（年度の反省等）をしているので、この時期はとても忙しい。年間計画の決定は、NSSFが5月上旬にナショナルチームの編成やコーチの選定をして発表、同時期に年間の国内、国外の大会の予定が決定する。

そこから逆算し合宿やトレーニング計画、測定・射撃テスト等の年間計画が決まる。

2) 月間計画

毎月計画が電子メール（一斉送付）で送られてくる。これはチームの特性で、選手は仕事をしていたり、大学に通っていたり、リレハンメルではない所に住んでいたりと様々だからである。月間計画が送付されるとほとんど計画に変更はない。それは、合宿以外のトレーニングで一週間（日々の内容）全てが統制される事がないからだ。

日本では1連盟1競技チーム（本格的にオリンピックを目指す団体）と言う状態であり、コーチと選手の意志疎通ができて、指導する環境で計画や指導が徹底できる。そのため組織化としては日本の方が良い条件であるが、その反面選手の自己管理能力（安全管理・体調管理等）を阻害しているのは否定できない。

3) 合宿計画

合宿計画の概要も電子メールで送付される。基本的に合宿期間は問題が無い限り

Team Bardøla				
日	内容	時間	備考	備考
8.30	Løpstart for Nordstevn	2:00-3:00		
10:00	Medisitasj	16:00	Utdanning, øving, skiløp og møting	1.00
8:30	2 skate-køp, total øvelse 45-60 min skiløp	14:5	Styrke i Budstovnettet 4 FE for junior og 17 for senior	
Samling Trysil				
Samling Trysil				
Samling Trysil				
Samling Trysil				
Samling Trysil				
16:00 Møting og skiløp øvelse på skiløp				
8:30	Mjørdalen skiløp-øvelse skiløp	3:30	Styrke i Budstovnettet 4 FE for junior og 17 for senior	
Test skiløp				
Test skiløp				
8:30	Skiløpstart skiløp N-S		Styrke i Budstovnettet 4 FE for junior og 17 for senior	
8:30	Skiløp start skiløp			
8:30	Handøp (1-3 på skiløp)	16:00	Skiløpstart skiløp - Kraftøvelse, 18-5 øvelse	
AVKØBLING				
AVKØBLING				
AVKØBLING				
AVKØBLING				

Team Bardølaの月間計画

※ Trysil 合宿トレーニングメニュー Team Bardøla

10月	トレーニングメニュー (Trysil)
4日	午前 各人移動(現地集合)
	午後 1600集合完了 1630全体ミーティング 1800〜コンビネーション射撃トレーニング90分(ナイターセッション)
	午前 1030〜コンビネーション射撃トレーニング80分(ハードセッション)
6日	午後 フリー
	1800〜基本射撃トレーニング60分(ナイターセッション) 全体ミーティング・個人ミーティング
	午前 0900〜ボールランニングインターバル(ハードセッション)
6日	午後 1600〜基本射撃トレーニング(バウシットセッション) 全体ミーティング・個人ミーティング
	午前 0830〜ロングロープスキートレーニング180分(テクニカルセッション)
	午後 1600〜ロープ押しのみ80〜90分〜フィジカルトレーニング30分
7日	午後 全体ミーティング・個人ミーティング
	午前 0830〜コンビネーション射撃トレーニング90分〜120分 (ランニング+ロープスキーセッション)
	午後 フリー
8日	午後 全体ミーティング・個人ミーティング
	午前 0830〜コンビネーション射撃トレーニング90分(ハードインターバルセッション)
	午後 フリー
9日	午後 フリー
	解散(現地解散)

Team Bardølaの合宿計画



ポールランニングインターバル



基本射撃トレーニング



合宿期間のストレッチ・マッサージ ケアサポート

全て統制（集団）でトレーニングを行う。トレーニング強度や要領等を示され、選手も淡々とこなして行く。その背景には、日々のミーティングがある。日本と同様にミーティングでコーチから細部トレーニング時間、内容、要領が示される。

⑨体力測定とその活用方法

2015年のTSLとしてチームの考え方は春と夏と秋の3回測定を実施して自己能力を把握しトレーニング計画に反映させるという取り組みだった。これは日本も同じ考え方でトレーニング管理をする為には最も適当なやり方であると推察する。測定後の数値はトレーニング強度の指標に照らしあわせ管理し、基本的に自己管理（ハートレート等の活用）で日々のトレーニングはこのIntensityを基に管理し強度と時間が設定される。目標とする年間トレーニング量もNSSFから示され、その値に近い割合でトレーニングを実施する。

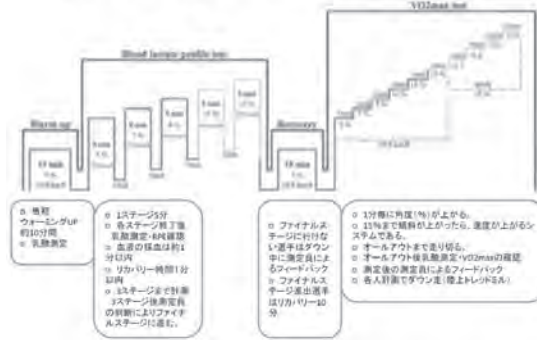
日本のJISSにも同様の測定機材はあるが日本バイアスロンナショナルチーム選手のほとんどが北海道で活動（トレーニング）している為、経費と時間を考えると活用するには非常に難しいものがある。夏季・冬季のオリンピック種目の特性に応じて、施設も冬季選手が数多くいる北海道に冬季JISSのような形で設営すれば、冬季種目全体の強化に繋がるのではないかと感じた。

トレーニング強度の基本
(Olympiatoppen)

Intensitet	VO2max 最大酸素 摂取量	HFmax 最大心拍数	Laktatmiljø m 乳酸値	Tid 時間	一般的 割合	ナショナル トップレベル 口寄せ選手 Hanne
Intensitetsone1 LV-1	40-65%	60-72%	0.8-1.5	1h-6h	80%	90%
Intensitetsone2 LV-2	65-80%	72.5-82.5 %	1.5-2.5	1h-3h	5-10%	0%
Intensitetsone3 LV-3	80-87%	82.5-87.5 %	2.5-4.0	1h-1.5h	3-5%	3-5%
Intensitetsone4 LV-4	87-94%	87.5-92.5 %	4.0-6.0	40min-1h	2-5%	2-5%
Intensitetsone5 LV-5	94-100%	92-97%	6.0-8.0	20min-30 min	1-2%	1-2%

NSSFトレーニング管理資料

体力測定速度・傾斜・時間計画(男子)



体力測定実施要領

測定機材とRPE指標表



測定機材 (酸素摂取及び乳酸値測定器)

体力測定の現場と用具



測定用具は全て貸出を利用 (統制される。)



Team Bardøla (Anne Marit選手)

ローラースキー女子体力測定結果(9月3日)

Anne Marit 63.3kg/20歳	% 傾斜	km/h 速度	VO2 酸素摂取量 ml/min/kg	HF 心拍数	Laktatmiljø m 乳酸値	RPE 主観的運動 強度
アップ約10分	3.0	11.0		140	1.00	
ステージ1	5.0	9.0	32.8	155	1.05	8
ステージ2	7.0	9.0	37.1	170	1.85	10
ステージ3	9.0	9.0	43.1	181	5.29	16
ファイナルス テージ	5.0/1min 7.0/1min 9.0/1min 11.0/1min 13.0/1min 15.0/1min*	15.0% 1setまで 9.0 15.0% 2set9.5	48.9	188	11.45	19
Anne Marit 63.3kg/20歳	% 傾斜	km/h 速度	VO2 酸素摂取量 ml/min/kg	HF 心拍数	Laktatmiljø m 乳酸値	
4mmol	5.3%	9.0	48.9	177		

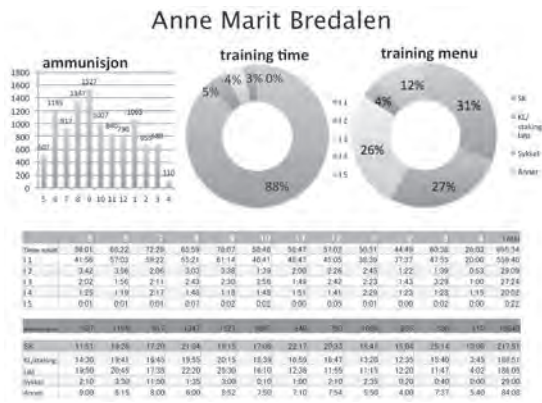
測定結果2015. 9. 3 (Anne Marit選手)

⑩特別研修

1) IBUコーチセミナー

IBUコーチセミナーは日本バイアスロン連盟代表として参加した。講義内容はフィジカルトレーニング理論、ライフルの取り扱い、スキーワクシング、トレーニング理論、スキーテクニク、トレーニング一般理論、IBUルール (新しい安全管理や登録要領)、射撃技術、栄養管理、Developmentの位置づけ、ライフルの特性、





チームの平均トレーニング時間

TSI

Day	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	合計	割合	
合計	79.50	89.14	88.60	74.29	79.54	73.44	58.44	58.22	56.31	46.06	61.51	29.30	79.18	100%
T1	89.48	75.10	71.28	81.01	61.33	60.11	46.36	41.04	43.31	35.19	47.20	24.30	824.58	88%
T2	4.29	2.59	3.02	3.06	2.45	1.56	1.44	2.12	2.29	1.42	1.41	0.05	28.10	4%
T3	1.38	2.11	4.23	2.51	3.00	2.57	2.17	2.18	2.48	2.31	2.52	1.37	30.42	4%
T4	0.40	1.14	1.41	1.20	1.44	2.11	2.44	1.95	2.18	2.31	2.09	1.15	21.18	4%
T5	0.27	0.31	0.55	1.10	0.97	0.56	0.52	0.48	1.05	1.23	0.50	1.07	9.28	1%

TB

Day	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	合計	割合	
合計	35.45	64.10	70.47	62.12	67.20	59.28	57.48	51.43	48.57	43.49	56.24	24.17	642.44	100%
T1	27.01	51.51	57.48	51.15	54.48	47.53	47.10	42.04	38.15	35.17	45.44	16.33	516.50	87%
T2	2.55	4.05	3.02	2.48	3.00	2.03	2.04	1.56	1.38	1.36	1.59	2.52	29.50	5%
T3	1.00	2.01	2.22	2.08	2.36	2.26	1.58	1.58	1.41	1.39	2.34	0.55	23.08	4%
T4	1.01	0.59	1.27	1.27	1.18	1.53	2.16	1.35	2.20	2.09	1.31	1.18	19.05	3%
T5	0.15	0.14	0.27	0.46	0.26	0.39	0.33	0.60	0.58	1.02	0.29	0.29	6.57	1%

Team Bardøla (Anne Marit選手)

InnlandetとBardølaのトレーニング量 (平均)

射撃理論、射撃指導要領、アスリートの競技者精神、ユースアスリート (タレント) 発掘とそのトレーニング要領、科学式トレーニング (ロシアバイアスロン連盟)、トレーニングプランである。重複する講義内容もあったが特に日本バイアスロン連盟が重要視する必要があるタレント発掘とそのトレーニング要領について各地域の考え方が勉強になった。射撃理論と指導要領はフランスのコーチJean Pierre氏 (フランスナショナルチームコーチ) はノルウェーの指導と似たような内容を話していたので良く理解する事ができた。

▶タレント発掘とそのトレーニング要領

ポーランドのタレント発掘要領は連盟の努力が非常に感じられた内容であった。ポーランドの競技人口はシニアで150名、ユース・ジュニアで300名である。これでも日本とは桁違いであるが、連盟としての努力は凄い。レーザーライフル (全部で10台所有) を活用し毎週様々なところでトレーニングや大会を行うという。例えば、バイアスロン競技場に限らず、体育館、駐車場、グラウンド、スキー場、シティーセンター等で開催、これはレーザーライフルだから可能だということである。プロジェクト範囲は7歳～11歳までのスペシャルチルドレンクラス450名で、ジュニアの選手がコーチになることが可能、競技ルールは年齢に合った内容に変更する。そして、12歳からスモールボアライフルを開始、16歳までの意識の高い選手をタレン



ピラミッドの法則

ポーランドタレント発掘プロジェクト資料



チルドレンにはユースの選手がコーチ



ト候補生として本格的に強化するシステムだ。日本バイアスロン連盟も少しずつではあるが、発掘・育成に力を入れている。即時に結果が出なくても、未来に明るい材料（環境・人材）が出来ることを期待したい。

▶射撃理論

射撃のポイントは3つ、1つ目は姿勢をしっかりと見つけること。ファーストショットが早くても射撃トータルタイムにさほど影響は無い事を理解する事が大事である。

まず銃の補正をして身体に合わせたライフルの調整を行い、安定性とバランスを構築すること。この際、選手は快適さを求めたりはせず基本的な姿勢で保持することを意識する。コーチは眼鏡により弾痕を見ることよりも射撃姿勢と銃の動きを見て、客観的な指導をすることが重要である。基本的な姿勢を何度も繰り返しトレーニングをする事により、時間の経過と共に快適な姿勢になる。「楽な射撃姿勢が命中に値するのではなく、少し苦痛な基本姿勢でも何度も繰り返すことにより楽になる。」ということである。

2つ目に銃口の動きを確認する。伏射と立射の銃口の動きは個人毎に違い、呼吸のリズムと照準線が常に同じ動きになっているかを射撃予習で確認する。

3つ目に射撃予習の成果を実射で試す。射撃予習は何百回も同じことを繰り返しているの、その結果を確認するだけである。

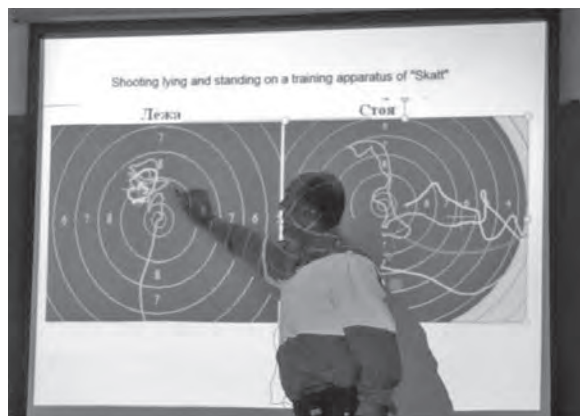
この際、問題が生じた場合は気象や部品に不具合が無いか確認をする。確認する部位は、風の影響、照星頂と光の関係、引き金、ライフルストックと接続されている様々なアタッチメント等の接続部である。

日本チームも同様の内容で記録会を実施しているが、他国（強豪国）が同じ事をしているので参考になった。

フランスのMartin Fourcade選手は年間100時間の射撃予習を実施するという。これは重要な情報で、日本選手の射撃予習時間の少なさが命中率に影響している可能性が高いと推察することができる。



射撃姿勢のポイントの説明
フランスチームコーチJean Pierre氏



弾痕解析装置での個人の特徴の把握
ロシア連盟Nicolai Zagursky氏



InnlandetからIBU-CUPに出場したLene選手はWCへ出場するほど成長

2) IBUカップ

11月下旬からはIBUカップ1戦（イドレ／スウェーデン）、2戦（リドナウ／イタリア）、3戦（オバテリア／オーストリア）に、年度明けにはIBUカップ4戦（ノベメスト／チェコ）、5戦（リドナウ／イタリア）、6戦（アルバー／ドイツ）にアシスタントとして参加し大会本番での組織力を確認することができた。

3) バイアスロンユース・ジュニア世界選手権大会

ルーマニア（スエルグラディステイ）で開催されたバイアスロンユース・ジュニア世界選手権ではBardolaの選手が力を発揮した。参加国は40カ国で、多くの国がユース・ジュニア選手を育成している事となる。Bardolaからノルウェーチームのジュニア代表として3名（男子×1、女子×2）、イギリス出身でイギリスチームのジュニア代表で男子選手×1名が参加した。このイギリスの選手Sam Cairms選手は20歳でcategory 3と共に2015年トレーニングをリレハンメルで実施している選手だ。このような異国の選手も受け入れ、切磋琢磨の精神で、ノルウェーのTSLは運営されている。



表彰式に集まるスタッフ（NOR）



女子リレーの部で優勝に貢献
Bardola Anne MaritとTuri S Thoresen

4) バイアスロン世界選手権大会

今年のバイアスロン世界選手権は、大会期間中の参加国は34カ国、参加選手324名、ボランティア数1,350人、135,000人の総観客数、656人のMedia関係者、25カ国でテレビ放映された。ノルウェーの国別順位は2位で9個（金×4、銀×2、銅×3）のメダルを獲得した。特に女子選手でリレー金メダルを獲得した4名中3名がリレハンメルでトレーニングをしている。（Marte Olsbu選手、Fanny H Birikeland選手Synnøve Solemdal選手）この大きな成果は、地元の利が兼ね備わったものとも見える。

リレハンメルでの研修に積極的に支援してくれたGeir Ole Steinstettコーチも大きな成果を収める事が出来たと言って喜んでいた。

バイアスロンは自然の状態（気温・雪温・雪質・風速）を良く把握しているほど有利である。ワックス支援の体制については⑧その他の▶組織的環境について、で記載する。

5) ユースオリンピック

2016年2月12日～21日の間は、ユースオリンピックがリレハンメル、ギョービッ



Geir Ole Steinstettコーチ



日本代表の立崎美由子選手



Erlend Bjoentegaard選手



女子リレーの優勝選手



ク、ハーマーの3ヶ所で行われた。研修種目はカーリング、クロスカントリースキー、フィギュアスケート、ジャンプスキー、バイアスロンの5競技、カーリングとフィギュアスケートはあまり見る機会が無い競技でいろいろ考えさせられる事があった。

6) チルドレンバイアスロンフェスティバル

チルドレンバイアスロンフェスティバル (Liatoppen Skiskytter Festival) では、日本のマイナー競技 (バイアスロンを含めてあらゆる種目に関係) に必要な原点を見ることができた。リレー競技のチーム数は約240チーム。フェスティバルの参加者は8歳から16歳までの1,100名。父母・クラブチームのスタッフ関係者を入れると少なくとも3,500人は会場に来ている事になる。また、ボランティアや役員の人も含めると4,000人はいる。これだけの観衆を集める大会運営は選手育成に非常に重要である事を、ノルウェーバイアスロン連盟会長のTore Boygard氏に紹介してもらった。まず、地域と組織が一带になることが必要で、連盟の努力により考慮された内容が沢山あり考えさせられた。

大会の実施要領は、基本的にライフルは背負わず、クロスカントリースキーで滑って射座に設置してある自分のライフルで射撃をして周回を回る。リレー競技は11歳から16歳の部で編成が組まれており、年齢の加算数が35歳以内で組まなければいけない特別ルールが適用される。運営において、大勢の観客・選手が一つの地域に集まる事になるので、分散させるためのエリアの設定、安全確実に運営する為のライフルの管理要領、大会出場者の多さからペナルティーコースを2ヶ所設定、大型テレビによる死角の映像を提供 (コース1.5km内にカメラ10台の設置) して観客が楽しめる様に工夫、更にインターネットによるLIVEリザルトを提供したりと努力が伺える。また、ワックスメーカー・ショップの販売等も、親と参加している選手が大半なので頑張ったご褒美に購入している家族が多くあり全てがうまく回っている。また、フランスのチルドレン選手の招待により国と国の交流から合宿に派遣し、国際経験及び士気高揚を図っている。

①その他

▶ ライフルの所持について

ヨーロッパ全土と同じ規制であり、ライフルを所持するにはヨーロッパライフル許可が必要で発行される。個人で許可書を取得する年齢は18歳からである。しかし、ノルウェーバイアスロン連盟では競技推進している為10歳から学校 (クラブ) に行き活動するように勧めている。また、特別な規則で6ヶ月以上安全な取り扱いでトレーニングした者は16歳から特別許可書を発行することが可能だ。規則では、12歳以下の選手にはクラブでライフルを貸しだしてくれる。12歳以上であればクラブのコーチが同伴していれば可能なことから活動する子供の選択肢も更に広がる。

ライフル (銃身) を購入するには、12歳~16歳までは保護者が購入し、子供 (選手) は個人的に購入することができない。購入後の保管要領は個人の家で保管可能 (鍵付きの動かす事が難しいライフルキャビネット) で弾薬は他の保管ケースに入れて保管する必要がある。以上の内容から、ノルウェーでは日本の小学生の時期にはレーザー

銃(ライフル)の所持

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
競技 出場 可能 保護者 同伴 ライフル 貸出												
NSSF 推進												
クラブ コーチ 同伴 保護者 購入												
特別 許可書 取得 可能 購入 購入												
許可証 取得 可能												

- 武器使用に関する情報（ノルウェーバイアスロン連盟）
基本的ヨーロッパ全土の規則であるヨーロッパライフル許可証が必要で発行される。個人で許可証を取得する年齢は18歳から。しかし、ノルウェーバイアスロン連盟では競技推進しているため10歳から学校（クラブ）に行き活動することを助めています。また、特別な規則から6ヶ月以上の安全な取り扱いでトレーニングをした者は16歳から特別許可書を発行出来ます。
12歳以下の選手で実弾のライフル射撃をするためには、保護者が同伴することが規則で決まっております。しかし、12歳以上であればクラブのコーチが同伴していれば可能だそうです。
ライフル（銃身）を購入するには12歳～16歳までは保護者が購入、子供（選手）は個人的に購入することは出来ません。12歳未満はクラブでライフルを貸し出してくれるそうです。
保管費は個人の家で保管可能（鍵付きの動かすことが難しいライフルキャビネット）で、弾薬は別の保管ケースが必要になります。一度に購入（保管）できる弾薬数も決まっています。

ライフル所持の表（NSSF推進要領）



スタジアムは選手、家族、チームコーチで混雑



スモールボアライフル（冬） レーザーライフル（夏）

ライフルや親と一緒に実弾の弾薬で射撃し、中学生からクラブの指導者の下、そして高校生（ユース期）から本格的にトレーニングすることができ、段階的にバイアスロン選手として成長出来る環境が整っていることになる。日本の法律を改正するには制限があることから、レーザーライフル等を活用しチルドレンとその親に興味を持ってもらう工夫が必要になると推察する。

▶ スポンサーとの関係について

チームを運営するためにはスポンサーは欠かすことが出来ない。NSSFとして大手のSWIXやStatkraftやBendit等沢山のスポンサーがついていることで運営できる。その他にStatkraftとしてBardøla（ホテル）、Sport 1（スポーツ店）、Møllerens（小麦製造メーカー）、VISMA（会計事務所）、Kjwlstad（ベーカリー店）、またその他に各クラブ・チームと個人でスポンサーを受けている。私が研修しているチームの名前となっているBardølaはGeilo地区のホテルで、そのホテルには合宿でお世話（宿泊・食事が無償で提供）になっている。その代わりとして、定期的に廃材の解体や部屋の清掃を手伝ったり、トレーニングや試合の成果をFacebookやInstagram等のネット上で拡散しチームとしての広報活動も怠ることはない。更に競技で成績を取った選手は各クラブ・チームにもよるが、レンタカーとして車を数年単位で貸し出してくれるそうだ。これは日本では考えられないメジャー級の話だが、強豪国ならではの現実の話である。





Hotel Bardølでの部屋の清掃と廃材回収



スポンサー提供の車両や衣服等

▶組織的環境について

ワックスサポートは自然（雪質の変化）を相手にするバイアスロン競技には非常に重要で、成績に直結すると言っても間違いではない。日本で行われた長野オリンピック（野沢バイアスロン競技場）で過去最高の成果を取め、地元の力を発揮出来たのもワックスサポートは大きな要因となっている。ワックス作業における時間と人数の割合で、どこまで追求してワックステストができ、如何に滑るワックスを選択できるのかが勝負になる。現にノルウェーのオスロで行われた世界選手権大会では自国選手（Team Statkraft Oslo）を前走者に活用してワックステストをさせ情報を獲得し、他国よりも競技時間開始近くまでワックステストを実施させている。また、世界のワックス業界の中でも定評のある、日本のワックス会社のガリウム社に依頼し、サポーター

サポート体制の比較

WC	JPN	NOR	GER	RUS	IBU	JPN	NOR	GER	RUS
男子選手	2名	6名	5名	6名	男子選手	2名	4名	5名	5名
女子選手	3名	5名	6名	4名	女子選手	2名	4名	5名	6名
スタッフ	2名	20名 最大数	20名 最大数	20名 最大数	スタッフ	2名	4名	5名	14名
男子成績 WC#4 スプリント	40位 30位	1位 2位 3位	9位 11位 17位	28位 30位 40位	男子成績 IBU#6 スプリント	118位 115位 110位	15位 26位 41位	4位 10位 23位	1位 2位 3位
女子成績 WC#4 スプリント	49位 17位 24位	17位 29位 33位	1位 4位 61位	5位 10位 32位	女子成績 IBU#6 スプリント	31位 26位	22位 27位 40位	12位 25位 42位	1位 3位 4位

※ スタッフはサポート体制=MAX支援
ヨーロッパ大陸ではサポート体制が国別順位上位圏は万全な体制である

	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位	JPN
男子	NOR	GER	RUS	FRA	AUT	USA	UKR	CZE	ITA	CAN	24位
女子	GER	FRA	CZE	ITA	UKR	RUS	NOR	POL	SWE	BEL	21位
総合	GER	FRA	NOR	RUS	UKR	CZE	ITA	AUT	USA	BEL	29位
スタッフ	20名	12名	20名	20名	18名	12名	14名	16名	10名	14名	3名

サポート体制の比較表 (NOR)



WC#4ルポルディング ワックス支援体制

を3名導入する等あらゆる手段を尽くしていた。他にもスキー板の滑走面部を張り替えることや、現地の雪質に合わせストラクチャー機械により滑走性の高い溝に入れ替えたり、国の威信をかけたチームワーク（仲間と仕事）の結果と言える。

その結果、⑩4) 項バイアスロン世界選手権で報告した内容である金メダル4個、銀メダル2個、銅メダル3個の成果を収めている。また、個人戦でメダル獲得が可能な国別順位を10位までと絞るとしても、上位国全てのサポート人数は最低10名でサポートをしているのが現状だ。ワックスマンの抱負な知識（現地外国人によるワックスサービスマン）も必要かもしれないが、人数を増やす事によってできる幅が広がり、より滑るスキーを選手に提供することが可能になる。この内容を現場以上の組織が理解し、日本チームとして主たる目標に重点を置きサポート出来る環境を作っていけば、メダルも近い将来、獲得することが可能だと推察する。

(4) 研修成果の活用計画

この1年間バイアスロン王国のノルウェーで、指導者として選手を強化するために重要な事を肌で感じる事が出来たので、反映できる内容・計画は28年度から即時に反映させノルウェーで得たノウハウを日本らしく改良して行く。

(5) その他（海外のスポーツ・環境・行政等）

1年間という期間(短期)ではありましたが、指導者として海外で研修できたことは、大変貴重な経験で、客観的にノルウェーのバイアスロンの強さを考えさせられる事が沢山ありました。ウィンタースポーツが盛んな国には歴史と伝統があります。もちろん日本にも歴史と伝統があり、それを継承し選手を育成しなければならないと感じています。現在も日本ではスポーツ庁が様々な取り組みや調査・研究をしている状態であり、今後のスポーツ界全体の発展に尽力しているところだと思います。その「あともう少し」を達成するために、選手やコーチである私達の努力はもちろんですが、地域関係者、連盟関係者、日本オリンピック委員会の関係者が一丸 (Team Japan) となって目標達成できることを願います。

また、研修期間に関係のあったNSSFとの共有及び架け橋となり日本選手の育成を



していきたいと思っています。更に本研修の動機である「人生は今決まる。現在は過去の決断と行動の結果。未来は今日の決断と行動の結果。」という言葉は今一度噛み締め、未来の栄光・目標達成に向けて尽力して行きたいと思っています。本研修にあたり推薦して頂いた連盟各位、職場と家族の理解、JOC関係者皆様のご支援に深く心から感謝申し上げます。



NSSF2015年会長のTore氏



NSSF2016年会長Erland



Team Statk raft の首脳陣 (左からLillehammer、Trondheim、Oslo)



Innlandet2015-16選手



Bardola2015-16選手

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

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、不適当な行為があったときは、その研修をとりやめ、帰国を命じることができるものとする。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28年4月1日 一部改訂（平成28年4月1日から適用）

スポーツ指導者海外研修事業 派遣者一覧

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	平成3
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	*田中 京	
サッカー	森 考慈		松本育夫			田村 脩		山口芳忠					田嶋幸三
スキー	*笠谷幸生 *富井澄博					古川年正					*八木弘和		北島光則
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	秋山エリカ
バスケットボール	西尾未広	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		檜塚正一										
自転車競技													
卓球										須賀健二			前原正浩
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		松岡義之
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	佐久本嗣男
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													桑原典子
トライアスロン													
ハイスロン													
合計	13	8	13	5	4	5	3	3	4	3	10	3	8

※合計数は延人数
*印は長期(2年)派遣者

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	平成17
		青戸慎司		内田孝男		*土江寛裕				吉田孝久	近野義人		今村文男
		緒方茂生	緒方茂生		鈴木大地					岩崎恭子	林 享		*立花美哉
	野地照樹										木村孝洋		
			*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	
			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	橋口美徳	原田睦巳
								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										
								渡辺理貴			河野正和		
	齋藤一雄												
	*後藤浩二郎												
山口 香	中西英敏			田辺陽子	岡田弘隆	持田達人	増地千代里	金野 潤	長井淳子	中村行成	楠崎教子	中村兼三	阿武教子
	金坂広幸						*藤井 瀾		三野卓哉				
			勝田 隆				山本 巧						
	成田寛志												
	清野 勝										坂井寿如		
		栗山浩司											
筒井大助								小島啓民					
					二宮秀夫				神庭裕里				
									佐藤吉朗				
4	7	4	7	4	7	5	7	5	7	8	8	4	4

競技/年度	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	平成29	計
陸上			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			22
水泳		*稲田法子				原田早穂		中村真衣	*塩田義法	*三木二郎			22
サッカー			猿澤慎治			今泉守正	廣山 望	田村奈津枝	山尾光則 坂尾美徳	広瀬統一		小川秀樹	16
スキー	*工藤昌巳	佐々木耕司								安食真治		久保貴寛	14
テニス	谷澤英彦								土橋登志久	*岩淵聡			9
ボート				中村さなえ				*大戸淳之介		*白井祐介			6
ボクシング													3
ハレーボール	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		13
体操			*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		桑原俊	24
バスケットボール													3
スケート			白幡圭史	神野由佳					*出島茂幸				9
レスリング							*笹本 睦			*米満達弘			11
セーリング				中村健一		橋元郷							5
ウエトリフティング													5
ハントボール									*高橋豊樹	*舍利弗学			11
自転車競技				沖 美徳					*福島晋一 *小田島梨絵				5
卓球					三原孝博		*梅村 礼						7
相撲													2
馬術													3
フェンシング	岡崎直人						*和田武真		長良将司				5
柔道			*井上康生			*塚田真希	*谷本歩実					金丸雄介	23
バドミントン													3
ライフル射撃													7
剣道													3
近代五種													2
ラグビー													4
カヌー				上原茉莉		*栗本宣和							5
空手道													5
アイスホッケー													3
なぎなた													2
ホブスレー・リュージュ													4
野球													3
武術太極拳													4
トライアスロン													2
バイアスロン					小館 操					進藤隆			3
合計	4	2	5	8	3	6	7	9	9	12	1	4	233

スポーツ指導者海外研修事業 研修員名簿

平成 29 年度現在

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

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

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
67	細川 伸二	元年短期	柔道	平成元年11月4日 ～平成2年11月3日	フランス パリ	フランス柔道連盟	フランスを中心としたヨーロッパにおける科学的トレーニングの理論を含む選手強化の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(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、イタリアのスポーツ医学から見た選手強化策
82	田口 隆	4年短期	ハンドボール	平成4年11月16日 ～平成5年11月15日	ドイツ	ケルン体育大学他	ヨーロッパでのトレーニング指導方法、理論の研修及び新戦術の研究
83	山口 香	4年短期	柔道	平成5年2月15日 ～平成6年2月14日	イギリス	ハイウイカム柔道センター	イギリス柔道の強化の実態他
84	筒井 大助	4年短期	野球	平成4年8月31日 ～平成5年8月30日	アメリカ	ジョージア南大他	アメリカ式ベースボールの考察
85	野地 照樹	5年短期	サッカー	平成5年12月8日 ～平成6年12月7日	イギリス	イプスウィッチ フットボールクラブ	イングランドサッカーのコーチング イングランドサッカーの指導者養成
86	齋藤 一雄	5年短期	相撲	平成5年10月3日 ～平成6年10月2日	オーストラリア	オーストラリア相撲連盟	オーストラリアのタレント発掘方法とジュニアからトップまでの選手育成システム、および体力強化の実情等についての研修
87	中西 英敏	5年短期	柔道	平成5年12月21日 ～平成6年12月20日	イギリス	エジンバラクラブ	英国および欧州を中心に欧州柔道の技術と指導法の研究および指導体制、強化体制ならびにトレーニング方法の研修(強化現況把握・指導体系・練習体系・強化システム)
88	金坂 広幸	5年短期	ライフル射撃	平成5年10月31日 ～平成6年10月30日	ドイツ	U、Sオリンピック シューティングセンター	エア・ライフル、スモール・ライフル射撃の指導技術およびメンタルトレーニング
89	成田 寛志	5年短期	空手道	平成5年10月23日 ～平成6年10月22日	アメリカ	ジョージタウン大学	選手強化法を含むスポーツ医学全般の研修 空手道における動作の分析 脊椎のスポーツ傷害の診断と治療の研修
90	清野 勝	5年短期	アイスホッケー	平成5年8月26日 ～平成6年8月25日	カナダ	カルガリー・フレイムス(NHL)他	カナダナショナルチームのスタッフとして、アイスホッケーのコーチ学、心理学、技術の習得
91	後藤 浩二郎	5年長期	馬術	平成5年11月18日 ～平成7年11月17日	フランス ル・マン	ル・マン乗馬クラブ他	総合馬術競技に係わる選手の育成と競技馬匹の調教
92	青戸 慎司	6年短期	陸上競技	平成6年11月7日 ～平成7年11月6日	アメリカ コロラド	コロラド大学 ボルダー校	陸上競技、主として短距離走のトレーニングについて研修し実践的にトレーニングを積み競技力向上のための指導法を研究する
93	栗山 浩司	6年短期	リュージュ	平成6年10月16日 ～平成7年10月15日	ドイツ	ドイツ ボブスレー・リュージュ連盟 (DBSV)	リュージュ競技の科学的なトレーニングシステムの現状、ジュニア選手の発掘および選手育成プログラムについて
94	緒方 茂生	6年短期 7年短期	水泳	平成6年11月14日 ～平成8年11月22日	アメリカ ミシガン州他	ミシガン大学 アメリカ水泳連盟他	アメリカの水泳とコーチングの実習
95	佐藤 満	6年長期	レスリング	平成6年11月17日 ～平成8年11月16日	アメリカ ペンシルバニア	ペンシルバニア州立大学	アメリカレスリング協会のシステムの研究 トレーニング指導法及び処方の研究 レスリング技術の研究
96	梶谷 信之	7年短期	体操	平成7年9月1日 ～平成8年8月29日	アメリカ サンフランシスコ	スタンフォード大学	体操競技の指導方法について 選手育成システムについて
97	東根 明人	7年短期	ハンドボール	平成7年8月30日 ～平成8年8月29日	ドイツ ライプチヒ	ライプチヒ大学	ハンドボール競技におけるトレーニング コーチ方法全般について
98	大門 宏	7年短期	自転車	平成8年2月2日 ～平成9年2月1日	イタリア	スポーツグループエキップ93	ロードレースの新しい技術、高度な指導技術の研究開発 諸外国の競技力の分析・戦術・戦法について
99	勝田 隆	7年短期	ラグビー	平成7年9月25日 ～平成8年9月24日	イギリス	イングランド・ラグビー フットボール・ユニオン	最新ラグビーとコーチングの理論と実際について ラグビー先進国の強化システムと内容について

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
100	佐藤 晃	7年長期	スキー (スベシャルジャンプ)	平成7年10月25日 ～平成9年10月25日	フィンランド	クオピオ市 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 アルカション市	アルカションテニスクラブ	フランスの指導法と練習内容の把握、フランスシステムの把握、世界レベルのテニス研究、ヨーロッパテニスの研究
112	瀬尾 京子	9年短期 10年短期	体操	平成9年10月5日 ～平成11年10月4日	アメリカ オクラホマ州 オクラホマ市	Dynamo Gymnastics Club	アメリカでの体操競技における指導方法
113	本 博国	10年短期	ボクシング	平成10年9月8日 ～平成11年9月6日	ウズベキスタン タシケント市	"DINAMO"STADIUM PUSHKIN SQUARE 他	科学的トレーニング、指導法、栄養管理
114	持田 達人	10年短期	柔道	平成10年11月10日 ～平成11年10月31日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	フランスの国立スポーツ、体育研究所の指導体系
115	土江 寛裕	10年長期	陸上競技	平成11年1月15日 ～平成13年1月13日	オーストラリア シドニー・キャンベラ	NSW Institute of Sport, Australian Institute of Sport(AIS)	オリンピック地元開催に向けた強化体制と、競技力向上のためのトレーニング方法の習得
116	藤井 彌	11年長期	ライフル射撃	平成11年10月29日 ～平成13年10月27日	フランス パリ	フランス射撃協会	ジュニア期からの一貫指導システムの研究
117	菅野 範弘	11年短期	スキー(ジャンプ)	平成11年10月3日 ～平成12年10月2日	スロベニア ブレッド市 他	SLOVENIA SMUCARSKI KLUB TRIGLAV KRANJ	スロベニアにおけるスキージャンプの強化システム、トレーニング指導方法、転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 ノッティングガム	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	サンチエス&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	檜崎 教子	15年短期	柔道	平成15年9月19日 ～平成16年9月18日	アメリカ オマハ	Offutt Air force Base Judo Team	コーチング及びトレーニング方法の研修
144	近野 義人	15年短期	陸上競技	平成16年1月19日 ～平成17年1月18日	アメリカ デーヴィス	カリフォルニア大学デーヴィス校	中距離トレーニング及びコーチング研修、バイオメカニクス研究
145	河野 正和	15年短期	卓球	平成15年9月23日 ～平成16年9月22日	イギリス ノッキンガム	英国ナショナルトレーニングセンター、イギリス卓球協会	英国及び欧州各国の卓球コーチングシステム、クラブ運営システムの研修
146	木村 孝洋	15年短期	サッカー	平成15年8月1日 ～平成16年7月31日	イギリス ロンドン	アーセナル	若手有望選手の指導・育成方法の研修
147	坂井 寿如	15年短期	アイスホッケー	平成15年8月6日 ～平成16年8月5日	カナダ エドモントン	Concordia大学	コーチングの実戦研修
148	山田 永子	16年長期	ハンドボール	平成16年8月1日 ～平成18年7月12日	ノルウェー オスロ	Bekkelaget Sport Club	ハンドボールの指導法、強化システムの研修
149	中村 兼三	16年短期	柔道	平成16年10月12日 ～平成17年11月23日	イギリス ロンドン	Budokwai柔道クラブ	コーチング、ナショナルチームとの交流
150	橋口 美穂	16年短期	体操	平成16年11月28日 ～平成17年11月30日	オーストラリア ブリスベン	Moreton Bay College	ジュニア選手の育成、ナショナル強化選手の指導方法、環境施設運営面等の研修(Moreton Bay Collegeで研修)
151	山田 晃豊	16年短期	バレーボール	平成16年9月29日 ～平成19年9月2日	イタリア ラベンナ	イタリア女子バレーボール・ナショナルユースチーム(CLUB ITALIA)	世界トップレベルのセリエAを中心にヨーロッパトップリーグの視察とコーチング、チームプレーの研修
152	立花 美哉	17年長期	水泳 (シンクロナイズドスイミング)	平成17年10月13日 ～平成19年11月12日	アメリカ サンタクララ	Santa Clara Aquamaid Synchronized Swim Club	語学研修を主とし、シンクロの歴史の深いアメリカで指導を中心にスポーツマネジメントを学ぶ
153	今村 文男	17年短期	陸上競技	平成17年9月9日 ～平成18年9月1日	イタリア サルッツォ	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 歩実	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	テキサス大学	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 スペンボー	オーレホイスコール ハンドボルトレーナリエ	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	SA Vendee Cyclisme	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	Velo Club 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ヴェクショー	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)	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5月9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30日	フランス(パリ)	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で技術・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 赳人	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	舍利弗 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・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・オーストラリアにおけるカント・発掘・育成プログラムを視察する
222	小川 秀樹	29年短期	サッカー	平成29年6月19日～平成30年6月18日	ドイツ(インゴシュタット)	FC Ingolstadt04	ドイツ・ブンデスリーガのクラブにおけるチーム強化及び選手育成、地域におけるプロクラブのあり方を学ぶ
223	久保 貴寛	29年短期	スキー	平成29年5月14日～平成30年5月13日	フィンランド(ヴォッカティ)	Vuokatin Urheilupuisto	フィンランドの強化拠点となっているヴォッカティを中心に夏季及び冬季におけるジャンプトレーニング、クロスカントリートレーニング、その他トレーニング内容の研修
224	桑原 俊	29年短期	体操	平成29年8月29日～平成30年8月28日	アメリカ(スタンフォード)	Ford Burnham gymnastics gym	スタンフォード大学にて体操競技の指導、他国の指導・技術分析の方法を学び実際に指導を行う
225	金丸 雄介	29年短期	柔道	平成29年4月5日～平成30年3月31日	イギリス(カーディフ)	Sports Wales National Centre	イギリスをはじめとするヨーロッパ諸国のトップクラス、及びナショナルチームにおける柔道指導法、強化システム等の調査、研究および周辺諸国の柔道事情を学ぶ

**スポーツ指導者海外研修事業
平成28年度帰国者報告書**

発行日 平成30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 岸記念体育館内

TEL03-3481-2230 FAX03-3481-2282

