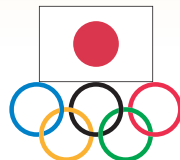
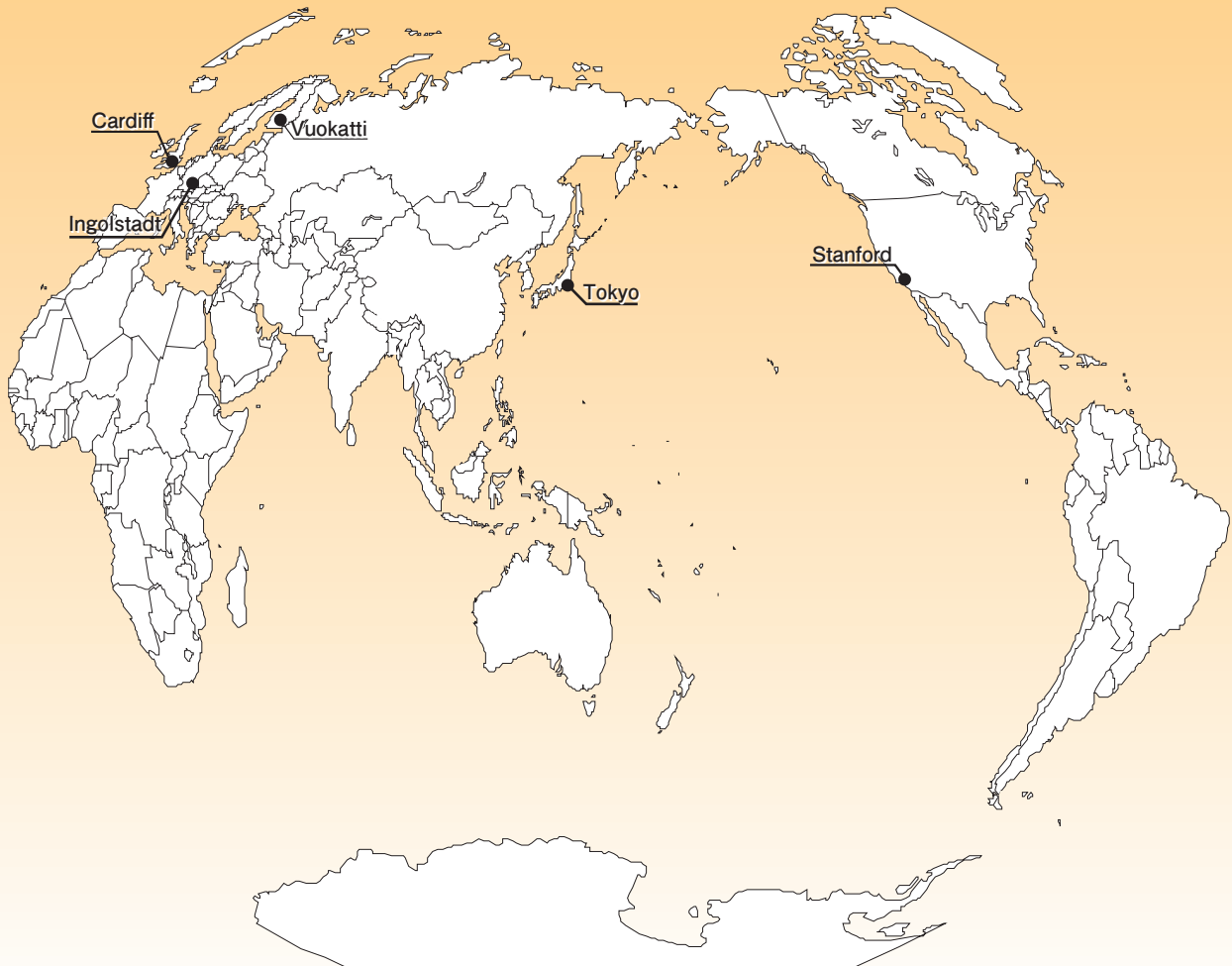


# スポーツ指導者海外研修事業

## 平成30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30年度帰国者報告書目次

平成29年度短期派遣（1年）

小川 秀樹（サッカー） .....	3
久保 貴寛（スキー／コンバインド） .....	35
桑原 俊（体操／体操競技） .....	51
金丸 雄介（柔道） .....	65

○平成29年度 短期派遣（1年）4名

競技団体	(フリガナ) 氏名	研修項目	研修先	研修時期
1 サッカー	オガワ ヒデキ 小川 秀樹	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。	ドイツ (インゴシュタット)	平成29年6月19日～ 平成30年6月18日
2 スキー (コンバインド)	クボ タカヒロ 久保 貴寛	フィンランドの強化拠点となっているヴォッカッ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把握。	フィンランド (ヴォッカッティ)	平成29年5月14日～ 平成30年4月19日
3 体操 (体操競技)	クワハラ シュン 桑原 俊	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。	アメリカ (スタンフォード)	平成29年8月29日～ 平成30年8月28日
4 柔道	カナマル ヨウスケ 金丸 雄介	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、強化システムの調査、研究および周辺諸国の柔道事情を学ぶ。	イギリス (カーディフ)	平成29年4月5日～ 平成30年4月2日

## 研修員報告 〈サッカー 小川 秀樹〉



平成29年度・短期派遣（サッカー）



### I. 研修題目

- ドイツ・ブンデスリーガクラブにおけるトップチームの強化及びマネジメントを学ぶ
- アカデミーセンターにおける選手育成について学ぶ

### II. 研修期間

2017年6月19日～2018年6月18日

### III. 研修地及び日程、受入関係者

#### (1) 主な研修先

FC Ingolstadt 04 (FCインゴルシュタット04)

##### 【クラブ概要】

2004年に2チーム（MTVインゴルシュタットとESVインゴルシュタット）の合併により成立した新しいクラブでドイツ南部バイエルン州のインゴルシュタット市に拠点を置く。2017-2018シーズンはドイツ・ブンデスリーガ2部所属。

クラブ所在地：Am Sportpark1、85053 Ingolstadt

#### (2) 主な受入関係者

- Roland Reichel氏 【FC Ingolstadt04 NLZ Sportliche Leitung】
- Harald Gärtner氏 【FC Ingolstadt04 Geschäftsführer Sport&Kommunikation】
- Stefan Leitl氏 【FC Ingolstadt04 Trainer U-21/ Profimannschaft】
- Ersin Demir氏 【FC Ingolstadt04 Trainer U-21】
- Jörg Daniel氏 【DFB Sportlehrer】
- Michael Feichtenbeiner氏 【ドイツU16代表監督】
- Steffen Winter 【Greuther Fürth NLZ Leiter】

#### (3) 研修日程

通常研修：FC Ingolstadt 04

期間：2017年6月19日～2018年6月18日

内容：クラブスタッフ、コーチングスタッフとして1年間帯同

特別研修①：ドイツU-16代表チームのキャンプ視察

期間：2018年5月28日～2018年5月30日

特別研修②：ドイツサッカー連盟GKコーチ養成講習会聴講

期間：2018年6月4日～2018年6月8日

特別研修③：Greuther Fürthアカデミーセンター視察

期間：2018年5月17日

## IV. 研修概要

### (1) 研修題目の細目

1. U21チームのチームビルディングとマネジメント
2. U21チームのトレーニングメソッド、プランニング、試合の準備
3. トップチームにおけるトレーニングメソッド、プランニング
4. トップチームにおけるチームマネジメント
5. クラブ哲学に基づいたアカデミーセンターにおける選手の育成及びタレント発掘
6. 特別研修

### (2) 研修方法

2017～2018シーズンの1年間、FC Ingolstadtのトップチーム及びセカンドチームを中心に帯同し、実際にオン・ザ・ピッチとオフ・ザ・ピッチ両面からチームビルディング及びマネジメントを学ぶ。またトレーニングを通してチームのコンセプトをどのように深く落とし込んでいくのかを実際の指導現場から学んでいく。

## V. 通常研修報告

### 【研修先の決定】

ドイツ・ブンデスリーガ2部に所属するFC Ingolstadt04に研修先として受け入れをお願いした。研修先を決める上では実際に指導現場に立たせてもらうこと、トップチームを含めたクラブの全体像を観ることを重視した。ドイツサッカー連盟のインストラクターを務める旧知のJörg Daniel氏に相談をしながら、FC Ingolstadtのアカデミーダイレクターを紹介してもらい、何度か話をさせていただく中で私の要望を受け入れていただき正式に受入れの許可をいただいた。渡独後は活動がスタートしているU21のトレーニングキャンプに参加することとなった。

### (1) FC Ingolstadt U21帯同

ドイツ・ミュンヘン空港到着後、バイエルン州北東部に位置するViechtachという小さな町に向かい、U21チームのトレーニングキャンプに合流した。当時U21チームの監督を務めていたのは、FC Ingolstadtに2007年から2013年の間選手として所属し、キャプテンも務めたStefan Leitl氏である。

彼は私が初めてドイツに留学した1994年に、偶然にも同じクラブでプレーをした友人であった。23年ぶりとなった偶然の再会をお互いに喜び合い、インゴルシュタットでの1年間の研修がスタートした。

監督であるLeitl氏の計らいもあり、U21の全活動にコーチングスタッフの一員として帯同することが許可された。

2017/2018シーズンのU21チームの年間スケジュールは下記の通りであった。



17年 6月	新チーム始動（16日）、キャンプ（17日～23日）、TM（28日）
7月	TM（2日）、リーグ開幕（14日）、リーグ戦（21日、28日）
8月	リーグ戦（4日、11日、18日、25日）
9月	リーグ戦（1日、8日、16日、23日、30日）
10月	リーグ戦（3日、7日、14日、21日、28日、31日）
11月	リーグ戦（3日、18日、25日）
12月	ウィンターブレイク
18年 1月	ウィンターブレイク、プレシーズンスタート、TM（19日、26日）、トレーニングキャンプ（26日～28日）
2月	プレシーズン、TM（10日、16日）
3月	TM（2日）、後期開幕（10日）、リーグ戦（13日、24日、28日、31日）
4月	リーグ戦（3日、7日、10日、14日、17日、21日、27日、30日）
5月	シーズン閉幕（12日）

### ①クラブにおけるU21チームの位置づけ

ドイツ・ブンデスリーガ1部、2部に所属するクラブは、シーズン毎にドイツサッカーリーグからクラブライセンスが発行されない限りリーグに参加することは出来ない。ライセンスを発行されるためにはかなり厳しい条件を満たさなければならず、満たせないクラブや不正を行ったクラブは資格剥奪となり、強制的にリーグの降格が命じられる。また1部、2部リーグ所属の全36チームに「ユースアカデミーセンター設立」が義務付けられている。

FC Ingolstadtにもアカデミーセンターがあり、2004年のクラブ設立時からトップチームの強化、成功と並行して育成組織の整備に努め、現在はU11からU21までの9チームを保有し、活動している。

U21はアカデミーセンターの総決算として位置付けられており、新たに選手を獲得するのではなく、自分たちのアカデミーで育てた選手を引き上げ戦わせることが、このクラブにおける最重要テーマとなっている。





昨季まではチーム名称がU23だったが、今季からU21に変更された。変更理由は下記の通り：

1. ここ数年来、セカンドチームはすでに大半が20歳、21歳の選手で構成されていたため
2. クラブコンセプトとして、U19選手はそのあと2年間は「大人のサッカー経験」を積む必要があると考えており、その機会を提供するため
3. 新たな選手を買い、新加入選手で構成されるのではなく、アカデミーで育てられた選手をさらに成長させることが重要であるため

今季（2017/2018）はU19から11人の選手がU21へ昇格した。規則として23歳以上の選手は3名まで登録することが許され、それは例外的に適用される（※）今季契約をした23歳以上の選手は2名であった。

※プロクラブのトップチームの契約選手がそのクラブのセカンドチームの公式戦（ドイツカップ及びブンデスリーガ）に出場できるのは、開幕年の7月1日時点で23歳未満の選手である。7月1日時点で23歳以上の選手は、同時に3名まで起用することができる。

プロ契約選手の地域レベルでのカップ戦への出場は認められない。

セカンドチームのリーグ戦及びドイツカップでは、2004/2005シーズンより試合登録メンバー18人の中にEU圏外の選手を3名以上エントリーすることは出来ない。ただし“サッカードイツ人”はこれに含まない。サッカードイツ人とは、過去5年間のうち最低3年間アカデミー選手としてクラブで試合出場資格を持っていた選手のことである。

U21チームの公式戦ではアカデミーセンターで育成された選手とともに、トップチームで出場機会が得られない若手選手や負傷明けでコンディションや試合勘を取り戻す必要がある選手も起用される。そのため、試合前のウォーミングアップや基本的なチーム戦術は全てトップチームに合わせられていた。

## ②U21のチームビルディングとマネジメント

### 1) プレシーズンのトレーニングキャンプ

U21は6月16日に新シーズンに向けたトレーニングをスタートさせた。毎年新チーム始動後にトレーニングキャンプを行っているが、今季は始動日翌日の6月17日から23日にかけて行われた。

トレーニングキャンプにはコーチングスタッフ5名（監督、コーチ、アスレティックトレーナー、フィジオ、アカデミーダイレクター）、チームコーディネーター2名、選手22名（U21登録メンバー18名、U19所属4名）の合計29名が参加した。

このトレーニングキャンプの大きな目的は下記の通りであった：

1. シーズンインに向けたチーム、選手のパフォーマンスレベルの向上
2. 新たに加入した選手に可能な限り早くチームのプレー方法を落とし込む
3. 様々なプログラムを通してチーム内のコミュニケーションを深める

スケジュールの都合上、キャンプに参加できたのは3日間だったが期間中のスケ

時間	内容
7時	トレーニング
～9時	朝食
10時30分	トレーニング
13時	昼食
15時15分	軽食
16時30分	トレーニング（チームイベント）
19時	夕食
20時	ミーティング
～23時	治療／マッサージ



ジュールは基本的に上記の通りであった。

期間中は毎日起床後に低負荷の運動を行った。内容はバスケットボールのような運動や体幹、ストレッチロールを使用した身体のケアが主なものであった。

当時のアスレティックトレーナーであるJan-Philipp Hestermann氏は、このプログラムの目的を「からだがその日に行われる負荷への準備ができるように、神経を活性化させ、からだを目覚めさせること」に設定していた。ストレッチロールを使用した身体のケアは、シーズン中のトレーニング前後にも必ず行うように指示が出され、各自責任を持ったセルフケアを継続するよう求めた。

## 2) チームビルディング

今季は新加入選手が11名と多く、チームの大半が入れ替わったためにトレーニングキャンプでは、チームの基本原則をピッチ内外で落とし込む作業に多くの時間が割かれた。同時にチームが立ち上がった直後ということもあり、コーチングスタッフも含めた全員が参加するチームビルディングが6月21日に行われた。



内容は参加者を3チームに分け、与えられた5つの課題をチームで協力して解決するゲームをポイント制で行うものである。

実際に私も一緒に参加をしたが、全員が協力しながら行う内容であり、チームとしての一体感が求められるものであった。「勝つ」という共通した目標があると、自然にアドバイスを送り合い、コミュニケーションを取るようになっていた。笑い合い、助け合うことでお互いの距離がグッと近く感じたのは私だけではないはずだ。特に私は日本から来たばかりで、監督以外は全員が初対面であった。今後一年間をこのチームで過ごすことになる私には、選手たちとの距離が早々に縮まったことは精神的にも非常に楽になった。改めてこのような活動が、チームを創る上で非常に効果のあるものだと感じた。





### 3) U21のアイデンティティ

トレーニングキャンプではトレーニングやミーティングを通し、チームの戦術、方針、選手たちに要求するレベル等をひとつずつ明確に提示しながら、コーチングスタッフと選手が共通イメージを描く作業を行った。そこでは監督がしっかりとリーダーシップを取り、明確な言葉で選手に要求していく姿が印象的であった。

ミーティングでは常に同じ言葉で締められた。それは、「Viele Hunde sind des Hasen Tod」。「多勢に無勢」を意味するこの諺には、個々が好きなことをやり続けることがチームのためにはならず、チームのために何ができるかを常に考え、行動することの意味がある。「個よりチーム」を優先する姿勢を明確に求め、チームへの犠牲心を全員が持つように繰り返し求めた。チームとして立ち返る場所は常にここだということを一貫したメッセージとして監督が発信し続けた。

### 4) チームマネジメント

U21チームではコーチングスタッフの一員として帯同できたため、チーム内で起こる様々な出来事を間近で見ることができた。まだ人間としても選手としても未熟だが、サッカー選手としてのプライドを持っている選手の集まりである。チームとしてまとめ上げる難しさを感じた一年だった。その中で印象に残った出来事をいくつか紹介したい。

トピック①：選手と日常的に接するコーチングスタッフは日々の選手の様子、変化に敏感でいなければならない。監督にも色々なタイプがいるが、Leitl氏とDemir氏は積極的に選手とコミュニケーションを取るタイプだった。トレーニング前のラウンド（ボール回し）には積極的に参加して選手とコミュニケーションを図り、トレーニング前後も気になることがあれば選手と話す光景が常に見られた。チームの中心であるキャプテンとは、より密にコミュニケーションを取っていた。キャプテンを通してチームへメッセージを発することもあれば、キャプテンが代表して選手の意見を監督に伝えることもあり、キャプテンとのミーティングは欠かさなかった。しかしどのような場合でも、「ダメなことはダメだ」とハッキリ伝える監督の姿勢は一貫しており、チーム内のパワーバランスが決して崩れないようにしていた。

トピック②：若い選手にはまだ学ぶべき点も多く、オン・オフ両面で改善する必要がある。日本人と違い整理整頓に気を配る習慣がなく、ロッカールームが散らかっていても「自分のやることではない」という意識が強く、進んで片付けようとするのはあまりなかった。用具の管理や片付けも徹底されていないことが多く、口酸っぱく言うことが私の役割でもあった。日本の常識が海外では通じないことは色々ある





が、こういう光景を目の当たりにすると日本人の美德や教育は世界でも誇れる素晴らしいものだと思う。海外に来て改めて日本の素晴らしさを感じるが多かった。

トピック③：後期になると負けが続くようになり、最後は6連敗という形でシーズンを終えることとなった。負けが続くと選手たちは自信を失い、たとえリードして前半を折り返しても「また逆転されるのではないか」という疑心暗鬼になってしまう。不安が先行し消極的になり、結果的に同じミスを繰り返してしまう負のサイクルに陥ってしまった。監督は自信を与えるためにポジティブなコーチングを行うようにしたが、積極的なトライをせずに繰り返されるミスにはかなり大きな雷を落とした。一度狂ってしまった歯車を元通りにすることは難しく、結局何の解決策を見つかることもできないままシーズンを終えることとなった。若い選手は経験も少なく、自信を取り戻す術を知らないため、我々が選手たちに最適な道を示すべきであったがそれができなかった。結果が出ないチームに自信を与え、本来のパフォーマンスを取り戻すことの難しさを感じるようになった。

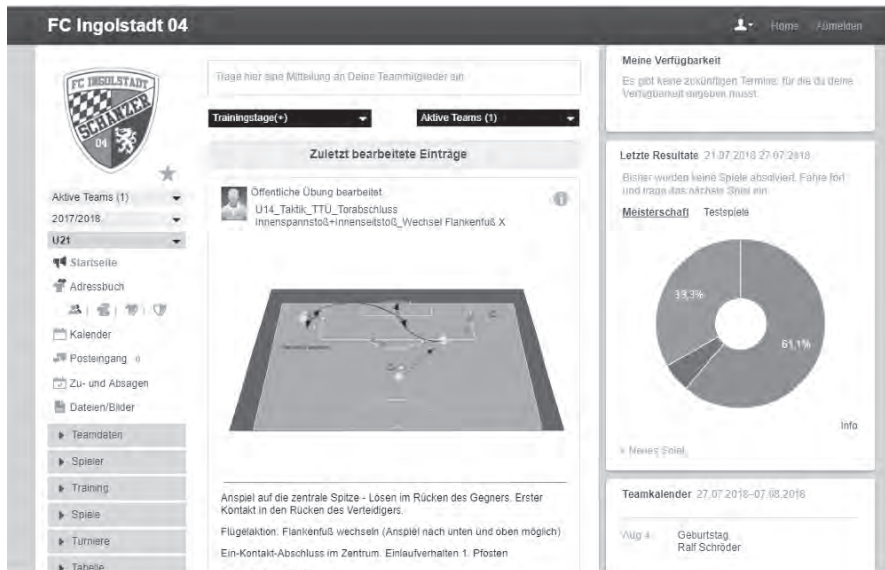
トピック④：2018年1月末、後期に向けた準備を進めていく中で、前期で活躍をした22歳の選手2名を後期のゲームに出場させないことをクラブが決定した。リーグ残留に必要な勝ち点をすでに獲得できたこともあり、U19から昇格してきた選手に出場機会を与えることが理由であった。しかし彼ら2名は開幕当初勝てないチームに「補強された」選手であり、コーチングスタッフが強く要望して獲得した選手であった。後期に向けた準備期間中の出来事でもあり、当然該当する選手たちはこの決定に対し納得するはずもなかった。契約が残っている以上トレーニングには参加できるが、試合に出場できないことでモチベーションが著しく低下し、年長者である彼らの態度が若いチームに大きな影響を及ぼしてしまった。彼ら2人の不満は、クラブからの直接的な説明がなかったことであり、すべてを監督に押し付けたクラブの対応に向けられたものであった。適切なタイミングで適切な人が話をすることは、選手を納得させチームをまとめていく上で非常に重要なことであると改めて感じた。

トピック⑤：トップチームで出場機会のない選手や、トップチームの監督の意向で出場させたい選手が公式戦のメンバーに入るのがU21チームの位置付けでもあった。彼らは原則90分間出場することになり、メンバー編成にも色々な問題が起こった。コンセプトは基本的に同じなので問題はないが、トレーニングを一緒に行うことがない選手同士がプレーするため、コンビネーションやお互いの理解度はどうしても低くなり、チームとしての完成度は高まらず、選手個々の質に結果が委ねられてしまうことが多くなる。また、前節活躍したにもかかわらず試合に出場できないU21の選手も出てくる。監督から選手個々に対し直接説明を行うなどしていたが、選手たちのモチベーションを保つことにも苦労した。

その他、選手たちにクラブの一員であることに責任と誇りを持たせるために、チー







easy2coachのオンライン上の画面

ムでも同様のコンセプトでトレーニング行い、プレーシステムもトップチームと同じ1-4-3-3が用いられるようになった。

トップチームの監督とU-21の監督は2年間U-21で監督とヘッドコーチの関係であったため、お互いを理解し合っている点は大きなメリットであった。毎日しっかりと情報交換をしているため、お互いにチームの状況を正確に把握でき、2チーム間のコンセプトの共有を図ることは比較的容易であったと思う。

トレーニングは常に試合の状況を想定したもので、ゴールと敵のいないものはウォーミングアップとして行うテクニクトレーニング程度だった。「試合のためにトレーニングを行う」ことが徹底されており、トレーニングの中から徹底して勝負にこだわらせていた。2チームに分けて行う試合やシュートなどでは頻繁に勝者にポイントが与えられ、毎月ポイントの少ない選手には少額の罰金が科せられた。そのため日常から勝つために戦い、トレーニングから負荷も高く激しい削り合いが見られた。その光景を見ることは日本ではまだまだ少なく、日常から試合以上のインテンシティでトレーニングを行う必要性を改めて感じる事ができた。

#### ④ 試合に向けた準備とマネジメント

##### 1) シーズン中の週間スケジュール

シーズン中の週間スケジュールは基本的に変化がなかった。前期（毎週1試合）と後期（毎週2試合）では試合数の関係で変化したが、それぞれの基本スケジュールは下記の通りであった。

##### 【曜日別テーマ】

##### ■ 日曜日

オフ⇒身体的疲労よりも精神的疲労を取り除くことを優先にし、試合翌日はオフ。

##### ■ 月曜日

AM⇒個にフォーカスした内容。ストレスの少ない状況下でテクニク、個人戦



術を改善。リカバリー要素も含む。

PM⇒筋力トレーニング。2グループに分け、約1時間のプログラムを行う。

■火曜日

AM⇒チーム戦術の確認。ポゼッションや攻守の切り替えなどチームの基本原則的な内容が多い。

PM⇒試合形式のトーナメント戦。大抵火曜日に毎週行われ、勝負にこだわらせた。

■水曜日

PM⇒ゲーム戦術の落とし込み。週末に対戦する相手に応じた攻撃と守備。

■木曜日

PM⇒トレーニング前にミーティング。相手チームの分析を行い、チームとしてどう戦うかを共有する。トレーニングでは、ミーティングで共有したものを実際に実践する（ゲーム戦術）。

■金曜日

PM⇒基本的に毎週同じメニュー。試合前日ということもあり6vs6で競争心を煽り、ゴールへの意識をより持たせるためにフィニッシュのトレーニングを行う。

■土曜日

リーグ戦。クラブハウスでミーティングを行ってから会場へ移動。

※前期（試合が週1試合）

日	月	火	水	木	金	土
オフ	TR 10:00~11:30 テクニク	TR 10:00~11:30 技術・戦術				ミーティング 移動
	TR 14:00~ 筋トレ	TR 14:00~15:30 ゲーム戦術	TR 14:00~15:30 ゲーム戦術	TR 14:00~15:30 ゲーム戦術	TR 14:00~15:30 小ゲーム、シュート	リーグ戦 14:00 K.O.

※後期（試合が週2試合）

日	月	火	水	木	金	土
TR 10:00~11:30 リカバリー/ 技術・戦術			オフ			ミーティング 移動
	TR 14:00~15:00 ゲーム戦術	リーグ戦 19:00 K.O.		TR 14:00~15:30 ゲーム戦術	TR 14:00~15:30 小ゲーム、シュート	リーグ戦 14:00 K.O.

後期が開幕して以降は、基本的に毎週2試合行うスケジュールになったため、上記の週間スケジュールに沿って行われた。



【曜日別テーマ】

■日曜日

AM⇒出場選手はリカバリー。未出場、短時間出場選手は個にフォーカスした中程度の負荷のトレーニング。

■月曜日

PM⇒ゲーム戦術。翌日対戦する相手に応じたビルドアップ(攻撃)、プレッシャーのかけ方(守備)が主なテーマ。

■火曜日

リーグ戦⇒ホームゲームの場合、ベンチ外選手は1時間程度トレーニングを実施。

■水曜日

オフ⇒試合間の休息日数が多い水曜日にオフを入れる。

■木曜日

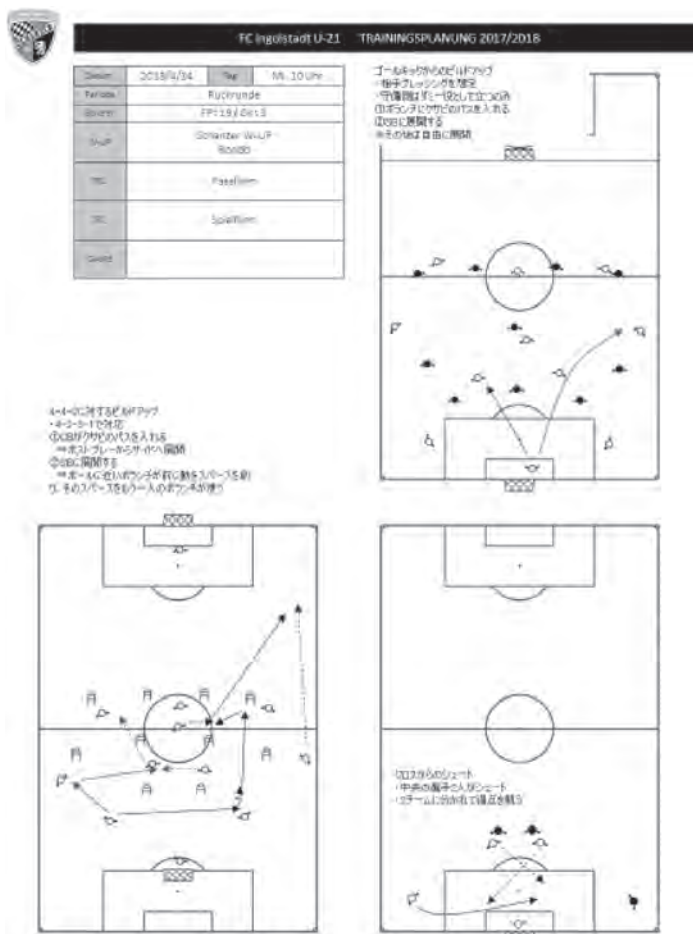
PM⇒リカバリーを兼ねてゲーム戦術。次の対戦相手の守備に応じた攻撃の確認。

■金曜日

PM⇒6 vs 6 のゲーム形式とシュート。

■土曜日

リーグ戦⇒ホームゲームの場合、メンバー外選手は1時間程度のトレーニング。



左図：2018年4月23日のトレーニング  
 テーマ：翌日の試合に向けたゲーム戦術の確認



後期は自チームの改善に費やす時間はほとんどなく、常に次の試合の準備で手一杯であった。試合の中で課題が見つかったとしても、それを実際にトレーニングで改善する時間はなく、ミーティングで映像を観ながら伝える程度となった。最優先事項は選手の疲労回復、そして対戦相手に応じたゲーム戦術の確認であった。そのため試合では個やグループでの同じミスが繰り返し見られ、試合を自分たちで難しくしてしまうことも多々あった。

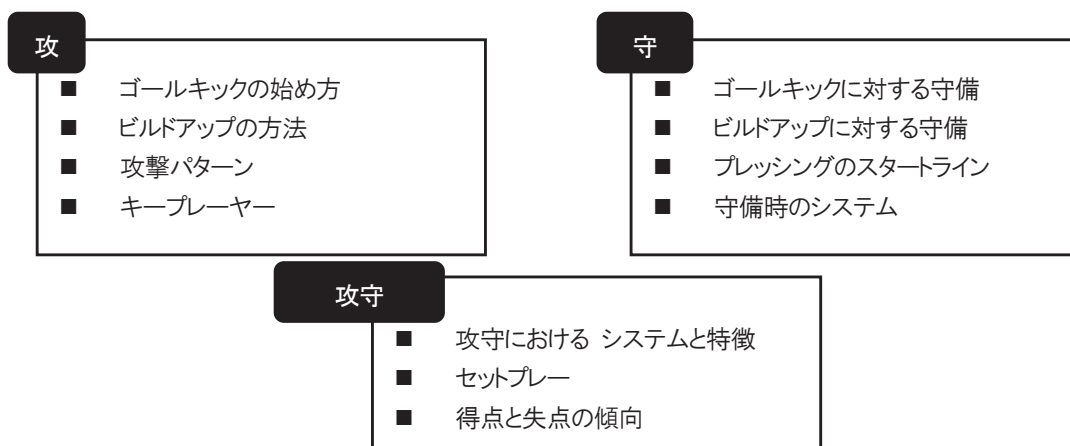
## 2) 試合に向けた一週間の準備 ～トレーニング計画と分析～

試合翌日のオフを挟み、トレーニングが再開する日に一週間のトレーニング計画を立てる。前期と後期では条件が異なったが、基本的にその週のトレーニング初日に週間トレーニングをプランニングした。

週の前半は自チームの質の向上に当てる。ボールを保持しているとき、保持されているときの優先順位やチームとしての狙いは常に変わらないため、その質を高めることが第一となる。

週の後半になると相手チームの戦術に合わせたゲーム戦術のトレーニングが中心となる。そのため、木曜日に相手チームのスカウティング映像と特徴をまとめたパワーポイントのプレゼンを行う。基本的にコーチの仕事であり、対戦相手の過去3試合の映像を観て、必要な情報を抽出し、約4分程度の映像と10枚程度のスライドにまとめる。

対戦相手の分析時に抽出するシーンは下記の通りである。



分析した内容から、チームとしてどのように攻撃、守備を行うかを監督が決断し、トレーニングで落とし込む。

トレーニングでは監督が具体的にやるべきことを提示し、選手が状況に応じて判断し選択する。何もないところから状況に応じた判断を選手たちに求めるのではなく、明確なアイデアを具体的に提示したうえで選手たちに「相手の出方を観て」判断することを求めた。



### 3) 試合当日のスケジュール

試合前日に選手を含めたグループメールで登録メンバーが発表される。その際に当日のタイムスケジュールも一緒に送られる（左下図参照）。2017年11月に行われたホームゲーム当日のスケジュールを紹介する。

メンバー外の選手はトレーニングを行う。疲労度を考え、ジムでパワートレーニングを行う場合もあれば、ピッチでトレーニングを行う場合もある。登録メンバーは配布されたスケジュールに沿って試合に向けた準備を行う。

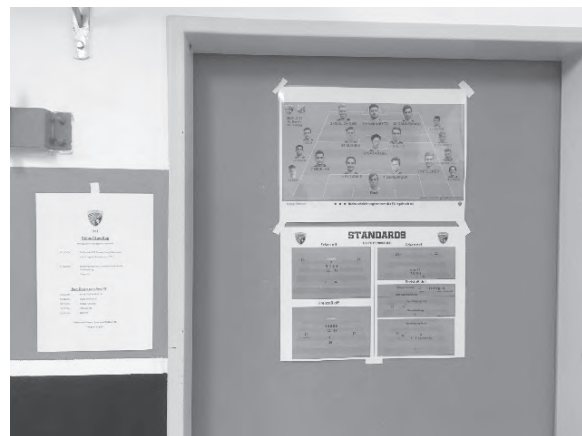
**U21**  
**Spieltagsablauf**  
Freitag, 03.11.2017 gegen FC Bayern München II

17:15 Uhr	Treffpunkt ASP, Besprechung Videoraum, ansochl. individuelle Anrede zum ESV
17:40 Uhr	Besichtigung Platz / Umziehen / individuelle Vorbereitung, Tapes etc.
<b>Run-Down zum Anpfiff</b>	
18:22 Uhr	Raus zum Warm Up
18:47 Uhr	Ende Warm up
18:55 Uhr	kurze Ansage
18:57 Uhr	Einlaufen
19:00 Uhr	Anpfiff

Trikot rot, Hose und Stützen rot,  
TW ganz in grün

- 17時15分：クラブハウスでミーティング。終わり次第スタジアムへ移動する。ここではスタメンの発表、当日の戦術、留意点等を話す。時間にして10分程度。
- 17時40分：ピッチ状態の確認、個別の準備（テーピング、ストレッチ等）  
選手がスタジアムに到着する前に、ロッカールームにはユニフォームが並べられ、コーチングスタッフが到着後セットプレーとスタメン情報を掲示する（下写真）
- 18時22分～18時47分：ウォーミングアップ。GKは18時5分過ぎから行う。
- 18時55分：円陣。監督からモチベーションを高める言葉が選手に送られる。
- 19時：キックオフ

試合終了後クールダウン、60分以内にはロッカールームから退散。スタッフは荷物をクラブハウスへ持ち帰り、片づけてから解散となる。



⑤過密スケジュールに対するトレーニング計画と実践

後期開幕が当初は2月下旬だったため、そこから逆算したプランニングを行った。最優先テーマは「チーム戦術の落とし込み」であり、並行してコンディションを高めることとした。各週のトレーニングテーマは下記の通り：

	テーマ	その他
第1週 (1/8～1/14)	心身ともに再スタート (低負荷)	インドアサッカー大会出場
第2週 (1/15～1/21)	相手システムに応じたビルドアップ	Spinningの実施
第3週 (1/22～1/28)	サイド攻撃	トレーニングマッチの実施
第4週 (1/29～2/4)	オフ	心身ともに休息させる
第5週 (2/5～2/11)	サイドチェンジ	
第6週 (2/12～2/18)	中央攻撃	トレーニングマッチの実施
第7週 (2/19～2/25)	リーグ戦に向けた準備	紅白戦の実施

毎週一度はトレーニングルームでパワートレーニングを行い、天候が悪い時は提携しているフィットネスジムでSpinningを行い、コンディションを上げるとともにサッカー以外のスポーツでリフレッシュをさせるようにした。

しかし今年のドイツは例年になく寒波に襲われ、マイナス10度の日々が続いたため雪も解けず、後期に予定されていた試合のスケジュールが大幅に変更となった。そのため試合が先送りとなり、後期スタート以降のスケジュールは下図の通りかなり過密となった。

日	月	火	水	木	金	土
3/11	12	13	14	15	16	17
TR	TR	Game	TR	OFF	TR	TR
18	19	20	21	22	23	24
OFF	TR	TR	TR	TR	TR	Game
25	26	27	28	29	30	31
OFF	TR	TR	Game	TR	TR	Game
4/1	2	3	4	5	6	7
TR	TR	Game	OFF	TR	TR	Game
8	9	10	11	12	13	14
OFF	TR	Game	OFF	TR	TR	Game
15	16	17	18	19	20	21
TR	TR	Game	OFF	TR	TR	Game
22	23	24	25	26	27	28
TR	TR	Game	OFF	TR	Game	OFF
29	30	5/1	2	3	4	5
TR	Game	OFF	TR	TR	OFF	OFF
6	7	8	9	10	11	12
OFF	TR	TR	TR	TR	TR	Game

過去にこのようなスケジュールは前例がなかったため、プランニングやトレーニング負荷等のデータ蓄積がなく、すべて手探りで進めていかななくてはならなかった。また同時期に、U21のアスレティックトレーナーがトップチームに異動となり、身体的な負荷や休息のバランス等の専門的な指示を出すスタッフがいなくなってしまったの



も大きな痛手だった。

我々コーチングスタッフ（監督、コーチ、フィジオ）は下記事項を考慮してトレーニングの計画を行った：

最重要テーマ：いかにして疲労を回復させた状態で次の試合に臨むことができるか

優先順位：①精神的疲労の回復、②肉体的疲労の回復、③ゲーム戦術の落とし込み

当然のことだが、このペースで試合を行うと疲労が蓄積され、試合のパフォーマンスに悪影響を及ぼす。疲労しないサッカーの試合はあり得ないため、試合終了時から次の試合開始までにどれだけ回復できるかが焦点となる。そのために選手に要求したことは、①トレーニング前後の身体のケア、②栄養、睡眠をしっかりととること、③トレーニングにおける最大の集中力、の3点である。

監督が特に重視していたことが、精神的な疲労を取り除くことであった。試合翌日に回復トレーニングを行う方が効果は高いと言われているが、選手のパフォーマンスはメンタル面に左右される部分が大きいと判断し、試合翌日はゆっくり休み、家族や友人と過ごすことで精神的なリフレッシュを図ることを優先した。そのため試合翌日はオフにし、試合2日後から次の試合に向けた準備を行うことにした。

#### トレーニング負荷に関する考察：

前述した通り、後期は大失速してしまい6連敗でシーズンを終えることになった。要因は様々だが、どの試合も前半で息切れを起こしてしまい、90分間エネルギーを持続することができなかった。考えられる要因として、「①毎週2試合、②ユースから昇格し、「大人のサッカー」を初めて経験する選手が多数いた」ことが考えられるが、他クラブも過密スケジュールの中戦ってきた事実もある。

息切れを起こしてしまった原因として私自身が考える点は下記の4点である：

1. 十分な負荷をかけたトレーニングを後期準備期間中に行わなかった
2. シーズン中のトレーニングで負荷を落としすぎた
3. 精神的な疲労回復を優先するあまり、肉体的な回復と維持を後回しにしてしまった
4. マッチプラン

準備期間中は、基本的に「素走り」は行わず、ボールを使ったトレーニングの中でフィジカルを高める手法を取った。また器具を使った筋力トレーニングは、準備期間中毎週1回は行うようにし、ゲームなどの高負荷がかかった後に筋肉痛や余分な疲労が残らないように実施した。

しかし、シーズンが始まってからは戦術の落とし込みを優先してしまい、計画的に負荷を上げ、強度の高いトレーニングを行うことが少なかった。サッカーコンディションはサッカーを通して高めていく必要があり、そのためのトレーニングが不足してしまっただけではないか。

戦術の落とし込みと疲労回復を最優先し、フィジカルの要素を維持するための短時



間の高強度なトレーニングを行うことがなかったため、結果的に選手たちが「ガス欠」を起こしてしまった。シーズン終了後に色々なフィジカルコーチとも話をしたが、「過密スケジュールでも短時間の高強度トレーニングは実施すべきで、疲労回復と並行して行う必要があった」との意見がほとんどだった。疲労回復では休息、栄養、睡眠を重視し、トレーニングにおいては低強度のランニングや対戦相手を見据えたゲーム戦術トレーニングで負荷を落とし、実施するようにしていたが、試合まで1日長くインターバルがあるときに、少人数でのゲーム形式や攻守の切り替えが頻繁に起こる設定等のゲーム形式で、負荷を与えることで別の結果が生まれていたかもしれない。

また、疲労が蓄積されている中で選手が思うように動けないような状況でも、毎試合同じようなゲームの入り方、進め方をしてしまった。体力を温存しながら勝てるほど甘くないスポーツだが、90分間同じ強度でプレーを行うことはこのスケジュールではなおさら不可能に近い。経験のない若い選手が多いため、常に全力でプレーをしようとするのは決して悪いことではないが、ある状況下においては賢くプレーすることも必要である。我々スタッフが選手に対して最適なマッチプランを考え、提示することが必要だったのではないだろうか。もちろんマッチプランを重視するあまり選手たちが「走らなく」なり、サッカーをすることを放棄してしまう恐れがあるので、コーチのチームマネジメントが非常に重要になると思う。

ただ今季のトレーニングや成果等は来季以降の貴重なデータとして、チームの活動に大きく反映されるはずである。今季の課題を来季の活動に活かしてもらえることを期待したい。

Pl.	Verein	Sp.	G.	H.	V.	Tore	Diff.	Pkte.
1	1860 München (A)	36	26	5	5	87:27	60	83
2	Bayern München II	36	22	8	6	84:41	43	74
3	1. FC Schweinfurt 05	36	20	8	8	79:52	27	68
4	VfR Garching	36	17	5	14	67:67	0	56
5	1. FC Nürnberg II	36	17	4	15	70:61	9	55
6	FC Ingolstadt 04 II	36	16	5	15	68:57	11	53
7	VfB Eichstätt (N)	36	14	10	12	55:56	-1	52
8	FC Augsburg II	36	14	8	14	55:44	11	50
9	Wacker Burghausen	36	14	8	14	53:49	4	50
10	FV Illertissen	36	12	13	11	50:50	0	49
11	SV Schalding-Heining	36	15	4	17	59:72	-13	49
12	TSV Buchbach	36	12	10	14	50:56	-6	46
13	SpVgg Greuther Fürth II	36	13	7	16	44:51	-7	46
14	FC Pipinsried (N)	36	11	11	14	43:62	-19	44
15	TSV 1860 Rosenheim	36	9	14	13	43:55	-12	41
16	FC Memmingen	36	10	9	17	47:58	-11	39
17	SpVgg Bayreuth	36	11	5	20	53:79	-26	38
18	SV Seligenporten	36	9	9	18	39:58	-19	36
19	FC Unterföhring (N)	36	3	11	22	36:87	-51	20



## （2）トップチーム帯同

2017年8月6日、連敗スタートとなったチームの救世主として今季7人目の新加入選手を日本から獲得した。浦和レッズで活躍し、日本代表の候補にも選ばれていた関根貴大選手である。

その関根選手の移籍が決まり、サインをするためにクラブハウスを訪れた日に、私自身もトップチームに通訳として帯同することが正式に決まった。

私自身トップチームに帯同することで多くのことを学ぶことができるため、非常にありがたい話であった。日々のトレーニングや選手との関わり、チームマネジメントを含め決してオープンにされない領域に踏み込むことができることは、非常に大きな学習機会となった。

### ① トップチームにおける通訳の役割

トレーニングでは一緒にピッチに立ち、監督・コーチの指示を訳して伝えることが主な役割だった。また関根選手が公式戦にメンバー入りすると私も一緒にベンチに入り、試合前のミーティングや試合中の指示などを伝えることになった。

監督交代後も同様に通訳としての役目を果たしてきたが、新監督の意向で、より早くドイツ語を学ぶために必要以上にトレーニング中の通訳を行わないようにした。通訳を介すると全てにおいて時間がかかり、瞬時に判断を下す必要がある状況下では間に合わないため、少しでも早くドイツ語を習得することが関根選手には求められた。ただ個人面談や戦術的な個々のミーティングでは、専門的な話になり正しい理解が必要なため、原則同席することがほとんどであった。



### ② 監督交代

昨季からチームを率いていたMaik Walprugis監督が成績不振のため解任されたことを受け、8月22日にU21の監督を務めていたStefan Leitl氏が暫定監督としてトップチームを率いるようになった。スタッフ陣はU21アシスタントコーチのErsin Demir氏も暫定的に昇格、その他のアシスタントコーチ、GKコーチ、フィジカルコーチは変わらず5名体制でスタートを切った。

同時に代表取締役が兼務していたスポーツディレクター（SD）にAngero Vier氏が



2017/2018シーズン開幕時における各チームの監督と在任期間一覧：

ブンデスリーガ1部

	チーム名	監督名	就任日	開幕時の在任期間
1	バイエルン・ミュンヘン	カルロ・アンチェロッティ	2016/7/1	1年
2	RB ライプチヒ	ラルフ・ハーゼンヒュットル	2016/7/1	1年
3	ボルシア・ドルトムント	ペーター・ボシュ	2017/7/1	新任
4	TSG ホッヘンハイム	ユリアン・ナーゲルスマン	2016/2/11	1年5か月
5	1.FC ケルン	ペーター・シュテーター	2013/7/1	4年
6	ヘルタ BSC	パル・ダルダイ	2015/2/5	2年4か月
7	SC フライブルク	クリスチャン・シュトライヒ	2011/12/29	5年7か月
8	ウェルダー・ブレーメン	アレクサンダー・ヌーリ	2016/9/18	10か月
9	メンヘングラートバッハ	ディーター・ヘッキング	2016/12/22	7か月
10	FC シャルケ	ドメニコ・テデスコ	2017/7/1	新任
11	アイントラハト・フランクフルト	ニコ・コヴァッチ	2016/3/8	1年4か月
12	バイヤー・レヴァークゼン	ハイコ・ヘアリヒ	2017/7/1	新任
13	FC アウクスブルク	マヌエル・バウム	2016/12/14	7か月
14	ハンブルガー SV	トーマス・ギスドル	2016/9/26	9か月
15	1.FC マインツ	サンドロ・シュヴァルツ	2017/7/1	新任
16	VFL ヴォルフスブルク	アンドリエス・ヨンカー	2017/2/27	4か月
17	VFB シュツットガルト	ハネス・ヴォルフ	2016/9/21	9か月
18	ハノーファー 96	アンドレ・ブライテンライター	2017/3/1	4か月

ブンデスリーガ2部

	チーム名	監督名	就任日	開幕時の在任期間
1	FC インゴルシュタット	マイク・ヴァルブルギス	2016/11/12	8か月
2	SV ダルムシュタット	トルステン・フリングス	2016/12/27	7か月
3	ブラウンシュヴァイク	トルステン・リーバーネヒト	2008/5/12	9年2か月
4	ユニオン・ベルリン	イェンス・ケラー	2016/7/1	1年
5	デュナモ・ドレスデン	ウーヴェ・ノイハウス	2015/7/1	2年
6	1.FC ハイデンハイム	フランク・シュミット	2007/9/18	9年10か月
7	FC ザンクト・パウリ	オラフ・ヤンセン	2017/7/1	新任
8	グロイター・フュルト	ヤノシュ・ラドキ	2016/11/21	7か月
9	VFL ボーフム	イスマイル・アタラン	2017/7/11	新任
10	SV ザントハウゼン	ケナン・コチャック	2016/7/3	1年
11	フォルトゥナ・デュッセルドルフ	フリートヘルム・フンケル	2016/3/14	1年4か月
12	1.FC ニュルンベルク	ミヒャエル・ケルナー	2017/3/7	4か月
13	1.FC カイザースラウテルン	ノルベルト・マイアー	2017/1/3	6か月
14	エアツゲビルゲ・アウエ	トーマス・レツチュ	2017/7/1	新任
15	アルミニア・ビーレフェルト	ジェフ・サイベネ	2017/3/19	4か月
16	MSV デュイスブルク	リア・グルエフ	2015/11/2	1年8か月
17	ホルスタイン・キール	マルクス・アンファンゲ	2016/8/29	10か月
18	ヤーン・レーゲンスブルク	アキム・バイアーローツァー	2017/7/1	新任

2017/2018シーズンにおける各クラブの開幕時と閉幕時の監督一覧

ブンデスリーガ1部

	チーム名	開幕時	終了時	交代有無
1	バイエルン・ミュンヘン	カルロ・アンチェロッティ	ユップ・ハインケス	有（解任）
2	RB ライプチヒ	ラルフ・ハーゼンヒュットル	ラルフ・ハーゼンヒュットル	シーズン終了後退任
3	ボルシア・ドルトムント	ペーター・ボシュ	ペーター・シュテーター	有（解任）
4	TSG ホッヘンハイム	ユリアン・ナーゲルスマン	ユリアン・ナーゲルスマン	無
5	1.FC ケルン	ペーター・シュテーター	シュテファン・ルーテンベック	有（解任）
6	ヘルタ BSC	パル・ダルダイ	パル・ダルダイ	無
7	SCフライブルク	クリスチャン・シュトライヒ	クリスチャン・シュトライヒ	無
8	ウェルダー・ブレメン	アレクサンダー・ヌーリ	フローリアン・コーフェルト	有（解任）
9	メンヘングラートバッハ	ディーター・ヘッキング	ディーター・ヘッキング	無
10	FC シャルケ	ドメニコ・テデスコ	ドメニコ・テデスコ	無
11	ア인트ラハト・フランクフルト	ニコ・コヴァッチ	ニコ・コヴァッチ	シーズン終了後退任
12	バイヤー・レヴァークゼン	ハイコ・ヘアリヒ	ハイコ・ヘアリヒ	無
13	FC アウクスブルク	マヌエル・バウム	マヌエル・バウム	無
14	ハンブルガー SV	トーマス・ギスドル	クリスティアン・ティッツ	有（解任）
15	1.FC マインツ	サンドロ・シュヴァルツ	サンドロ・シュヴァルツ	無
16	VFL ヴォルフスブルク	アンドリエス・ヨンカー	ブルーノ・ラバディア	有（解任）
17	VFB シュツットガルト	ハネス・ヴォルフ	タイフン・コルクト	有（解任）
18	ハノーファー 96	アンドレ・ブライテンライター	アンドレ・ブライテンライター	無

ブンデスリーガ2部

	チーム名	開幕時	終了時	交代有無
1	FC インゴルシュタット	マイク・ヴァルブルギス	シュテファン・ライトウル	有（解任）
2	SV ダルムシュタット	トルステン・フリングス	ディルク・シュスター	有（解任）
3	ブラウンシュヴァイク	トルステン・リーバーネヒト	トルステン・リーバーネヒト	シーズン終了後解任
4	ユニオン・ベルリン	イェンス・ケラー	アンドレ・ホーフシュナイダー	有（解任）
5	デュナモ・ドレスデン	ウーヴェ・ノイハウス	ウーヴェ・ノイハウス	無
6	1.FC ハイデンハイム	フランク・シュミット	フランク・シュミット	無
7	FC ザンクト・パウリ	オラフ・ヤンセン	マルクス・カウチンスキー	有（解任）
8	グロイター・フュルト	ヤノシュ・ラドキ	ダミル・ブリッチ	有（解任）
9	VFL ボーフム	イスマイル・アタラン	ロビン・ドゥット	有（解任）
10	SV ザントハウゼン	ケナン・コチャック	ケナン・コチャック	無
11	フォルトゥナ・デュッセルドルフ	フリートヘルム・フンケル	フリートヘルム・フンケル	無
12	1.FC ニュルンベルク	ミヒャエル・ケルナー	ミヒャエル・ケルナー	無
13	1.FC カイザースラウテルン	ノルベルト・マイアー	ミヒャエル・フロンチェック	有（解任）
14	エアツゲビルゲ・アウエ	トーマス・レツチュ	ハネス・ドレフス	有（解任）
15	アルミア・ビーレフェルト	ジェフ・サイベネ	ジェフ・サイベネ	無
16	MSV デュイスブルク	リア・グルエフ	リア・グルエフ	無
17	ホルスタイン・キール	マルクス・アンファンク	マルクス・アンファンク	シーズン終了後退任
18	ヤーン・レーゲンスブルク	アキム・バイアーローツァー	アキム・バイアーローツァー	無



就任し、内部からもチームの立て直しを図ることとなった。

新体制でスタートしたもののクラブは正式な体制の発足を急がず、1か月間は暫定的な体制が続いた。正式にLeitl氏が監督として契約をしたのが9月22日である。決定が下されるまでにここまで時間を要した理由についてVier氏は「お互いが密にコミュニケーションを図り、サッカーに対する考え方、哲学をお互いが深く知り合う時間が必要だった」とコメントしており、多面的に判断する時間が必要だったと思われる。

今季のブンデスリーガではFC Ingolstadtに限らず多くの監督交代劇があった。成績不振が主な原因だが、36チーム中16チームが監督を解任している。また2年以上継続して指揮を執っている監督は1部、2部とも2名ずつしかおらず、監督に与えられる時間は非常に少ないのが現実である。(一覧表参照)

### ③ トレーニングと週間スケジュール

新監督に就任したLeitl氏は「主導権を握った攻撃的なサッカー」を目指しており、そのための重要なコンセプトとして4項目を挙げていた。

- GKから素早くビルドアップを開始
- 中盤で短いパスをつなぎながら主導権を握る
- 相手ゴール前に人数をかけて侵入していきシュートを打つ
- ボールを失った時点で全員が素早く奪い返しに行く



2017年12月7日のトレーニング

これをトレーニングやミーティングを通して落とし込む作業を行った。

トレーニングで頻繁に行われていたのが狭いグリッド内でのゲーム形式で、ボール保持と攻守の切替が同時に行われる内容だった。一人一人に与えられるスペースが狭くなるため、相手のプレッシャーが厳しくなり、攻撃側の選手にとって時間的、空間的なストレスがかかる。その中でボールを保持するためには正確なテクニック、ボールを持っていない選手の素早いサポートが必要になる。ボールを受ける前にも周囲の状況を正確に把握した上でより良い準備が必要となり、それをチーム全員が連続して行うことでボールを保持し続けることが可能となる。

またボールを失った後に一人で



も休んでいると簡単にボールを動かされ、スペースに運ばれてしまうため、全員が同時にボールに対してプレッシャーをかける必要が出てくる。

ゲームで選手に要求されるプレーをトレーニングで再現し、無意識に行われるレベルを目指してトレーニングが計画されていた。

週末に対戦する相手を詳細にスカウティングし、攻守における相手の特徴をトレーニングに落とし込むことも重要なテーマであった。相手のプレッシャーをかいくぐりながら、相手のディフェンスラインをどのように崩していくか、どのように相手からボールを奪うかなど攻守両面において準備を行った。

1週間のトレーニングでは自チームのコンセプトを落とし込むのと同時に、週末の対戦相手に合わせたゲーム戦術を落とし込む作業も行われる。ここでは10月9日～10月15日（第41週）のスケジュールを紹介する。

この週は土曜日のリーグ戦がアウェイで行われた。前週が国際マッチウィークとなっていたために週末が2連休だった。各国の代表チームに呼ばれた選手は合流が遅れたが、土曜日の試合に向けた準備を月曜日に行った。

### Trainingsplan 09.10. bis 15.10. (KW 41)



TAG	DATUM	VORMITTAG	NACHMITTAG
Montag	09.10.2017	10:00 Training (öffentlich)	FREI
Dienstag	10.10.2017	9:45 Training (öffentlich) 11:40 Abfahrt zur Audi AG 12:00 Ankunft bei Audi und Begrüßung 12:10 Foto vor dem Mannschaftsbus 12:20 Mittagessen Kantine	13:00 Kaffee & Autogramme i. d. Kaffeeccke d. Kantine 13:30 Beginn Werkführung 14:30 Ende Werkführung und Verabschiedung 14:45 Abfahrt zum ASP anschl. Training (Indoor/Krafttraining)
Mittwoch	11.10.2017	FREI	15:00 Training (geheim)
Donnerstag	12.10.2017	FREI	12:55 Aufführung (Wochenjubiläum) 13:00 Training (geheim)
Freitag	13.10.2017	FREI	13:00 Training (geheim) 14:25 Lunch-Pakete für Busfahrt 14:30 Busabfahrt nach Dresden (397 km) ca. 19:00 Ankunft Gewandhaus Dresden Gewandhaus Dresden, Ringstraße 1, 01067 Dresden 19:30 Abendessen 21:00 Bierrunde
Samstag	14.10.2017	bis 8:00 Frühstück (Hotel, freiwillig) 9:15 Spaziergang 9:30 Brunch 11:25 Besprechung 11:35 Abfahrt zum Stadion (1,9 km)	13:00 Dynamo Dresden - FCI
Sonntag	15.10.2017	9:30 Treffpunkt 10:00 Analyse 10:30 Training (öffentlich)	FREI

Küchen- und Kabinendienst: siehe Wohnunterkunftstabelle, bleibt noch bis zur Aufführung am Do, 12.10.2017, bestehen.  
Änderungen der Trainingszeiten vorbehalten!

**月曜日**：オフ明けということもあり、強度の低いトレーニング。ボールを使った基本的なテクニクトレーニング。

**火曜日**：午前と午後の2部練習。午前は週末の対戦相手に応じたチーム戦術トレーニング。テーマは前線から積極的にボールを奪うこと。午後はジム内で筋力トレーニング。

**水曜日**：テーマは攻守におけるセットプレーの確認。FKの際の守備の仕方を少し変えるため全員でトレーニングを行う。コーチからは「この方法で絶対に守れるという確信をもって臨んで欲しい」という言葉が何度も発せられた。2部練習翌日だった



め、負荷は低く1時間程度で終了。

**木曜日**：テーマは攻撃。週末の対戦相手のシステムを想定して後方からいかにしてボールを動かし、崩していくのを行う。ピッチにダミーを立て相手がいらない中でのシャドートレーニング。その後にピッチを狭くしてゲーム。

**金曜日**：紅白戦。Bチームは対戦相手の予想システムでプレー。今週積み上げてきた攻守のテーマを確認しながら行う。終了後ベンチ入りの18名はバスに乗ってホテルへ移動。

**土曜日**：公式戦（リーグ戦）。メンバー外の選手は居残りトレーニング。

**日曜日**：前日の試合映像を観ながらミーティング。前日試合に出場した選手はミーティング前後にリカバリーを行う。メンバー外、未出場選手、出場時間の短い選手はミーティング終了後ピッチでトレーニング。内容はチーム戦術ではなく、より個にフォーカスした内容で、テクニック、個人戦術を改善させるものになる。

④試合に向けた準備 ～前日、当日のタイムマネジメント～

原則公式戦前日からホーム・アウェイに関わらずベンチ入りメンバー、スタッフはホテルに宿泊となる。ここでは9月29日(金)に行われた試合に向けたスケジュールを紹介する。

■**試合前日（9月28日）**：

- 16：00 チームトレーニング
- 18：40 バスでホテルへ移動（ベンチ入りメンバーのみ）
- 19：00 ホテルで夕食
- 21：00 チームミーティング

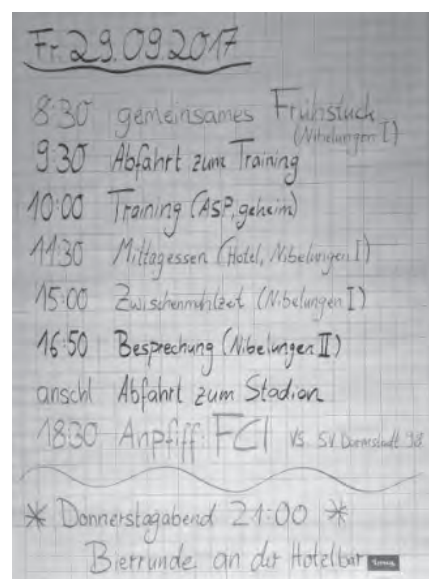
16時からチーム全体でトレーニングを行った後、登録メンバーはチームバスで宿泊先のホテルへ移動する。メンバー発表はトレーニング中にスタッフがメンバーリストに印を入れたものをロッカールームに掲示し、トレーニング後に各自が確認するという方法になっている。

ホテルに移動後全員で夕食を食べ、21時から全員がホテルのバーに集まり、少しお酒を飲みながら当日行われていたヨーロッパリーグの試合をテレビ観戦した。日本では試合前日にお酒を飲むということは考えられないが、これも文化の違いなのだろうか。

■**試合当日（9月30日）**：スケジュール（右写真参照）

※食堂に毎回張り出される

朝食後クラブハウスに移動し40分程度トレーニングを実施。





※トレーニング内容：8対2のボール回し、チーム対抗戦のヘディングシュート、クロスからシュート

トレーニング終了後シャワーを浴びた選手たちはチームバスに乗り、再度ホテルへ移動してから全員で昼食。

今回はメンバーリストから2人を当日に交代させるというハプニングが起こった。早朝に体調不良を訴えた選手に代わり、別の選手が午前のトレーニングから合流。そして午前中のトレーニングで足を痛めた選手が昼食前に離脱。午後からU-21のトレーニングに参加予定だった選手が急遽チームに合流した。ホーム開催だったためスムーズに選手の入替えが行われたが、これがアウェイであれば恐らく入替えが間に合わなかったため16人の登録メンバー（通常は18人）で試合に臨まなければならなかった。

昼食、軽食を取り16時40分からミーティング。対戦相手の映像を観ながら戦術の確認を行う。時間にして10分程度。その週のトレーニングで実践したことを確認し、試合に向けた精神的準備を行わせる内容のものが多い。

ミーティング終了後はチームバスでスタジアムまで移動する。到着後ピッチの状態を確認しタイムスケジュールに沿って準備を進める。準備の仕方は選手によって様々だが、原則全員がドクターに身体のチェックをしてもらい、身体の可動域を広げ、ビタミン剤を打ってもらう。

ピッチでウォーミングアップを行った後、試合前の最後のミーティングを行い試合に臨む。

試合終了後は出場時間が短い選手、未出場の選手はフィジカルコーチとスプリントトレーニングを行い、出場選手はリカバリーを行う。ドクターやフィジオセラピストによるケアを行ってもらった後、スタジアムを出発するのが試合終了から60分～90分後となる。

#### ⑤チームマネジメント

シーズン開幕後3連敗という結果を受けて新監督に就任することになったLeitl氏はまず選手との対話から始めた。特にキャプテンとは長時間にわたり意見を交換し合い、同様に中心選手ともオープンな対話をした。結果が出ていないことでチームが自信を失っているからこそ、選手に自信を持たせるために監督自ら歩み寄ることで心理的なストレスを取り除こうとした。

並行して「チームにエゴイストはいらない」という理由で、当時の正GKをレンタルで他チームへ放出した。彼はトレーニング中からチームより自分自身を優先してしまう傾向があり、自己中心的な言動や行動が見られたために、移籍マーケットが閉まる最終日に放出された。これはチームに対する監督の明確なメッセージであり、全員に対して個よりチームを優先する「チームプレーヤー」であることを強く要求した。

監督交代後成績は上昇傾向にあったが、チーム状態は不安定なままであった。その中で10月のある日にキャプテンから選手全員に向けて話があった。チームの状態が安定しない今だからこそチームがひとつにまとまる必要性を説いた。「試合に出場できなくて腹を立てている選手もいるだろう。しかしチームが得点を決めたら、それはチー



ム全員のゴールだ。ベンチでもスタンドでも全員が一緒になってゴールを喜ばなくてはならない。それがチームというものだろ?」

強い個性を持った選手たちがまとまるのは簡単ではない。特に出場機会の少ない選手は不平不満が大きくなり、チーム内で孤立しやすくなる。そのため選手だけのイベントも多くあり、夕食やドイツ最大のビール祭りに出かけたりすることで、チームの結束を高めようとした。また日常でも朝食や昼食をクラブハウスで全員が一緒取るなどして、ピッチ外で一緒に過ごす時間を増やし、選手同士の関係を良くしようとしていた。

出場機会が得られない選手の中には、移籍市場が開くのを待って移籍した選手もいた。これはプロフェッショナルな観点からは避けられない決断であり、クラブとしても彼らの未来を応援する形で送り出していた。

いずれにせよチーム内では対話することを重視していた。トレーニング中も積極的に意見交換を行わせ、時には激しい口調でお互いの主張をぶつけ合うこともあるが、監督はそれを望んでいた。小さな問題も手を付けなければ大きな問題になってしまうことを、監督は現役時代の経験からよく知っており、監督自ら積極的に対話することでチーム内のオープンなコミュニケーションを促していた。

ケガ人や出場機会の少ない選手が疎外感を感じないように、細かいところまで目を配りながらチーム全体で「ファミリー」としての一体感が持てるようにしていたことが印象的であった。

### (3) アカデミーセンターの役割

はじめにも述べたが、ブンデスリーガ1部、2部に所属する全クラブにはアカデミーセンター（NLZ）の設立が義務付けられている。

ドイツサッカー連盟は2000年にこれまでの育成を見直し、抜本的な大改革を断行した。ベテランに頼り続けた結果、若手選手が育っていない現状に大きな危機感を抱き、クラブ任せだった育成システムに最低限のルールを設定した。その中の一つがNLZの設立である。

FC IngolstadtのNLZでは、U11からU21まで9チームが活動しており、「地域のタレントに対し、プロサッカーで要求されることへの最適な準備をさせ、長期的にクラブのプロチームで活躍できる選手を育成する」ことを目標にしている。2007年シーズンからアカデミーセンターのプロフェッショナル化が始まり、現在ではフルタイムで働いているスタッフが18名、パートタイムで働いているスタッフが60名を超える規模となった。

今季のトップチームにはNLZで育成された選手が3名登録された。その中の一人は2014年1月からクラブに所属しており、U19、U21を経てプロ契約を結んだ。2018年2月のリーグ戦でスタメン起用されトップチームデビューを果たした。これまでもNLZで育成され、トップチームでプレーした選手はいたが、スターティングメンバーとして公式戦に出場した選手は彼が初めてであり、クラブにとっても誇らしい瞬間となった。NLZが設立されてまだ14年しか経っていないが、明確なビジョンのもと組織は整備され、指導者の質も向上し、その成果は着実に表れている。来季もNLZで育成



された選手2名がプロ契約を結ぶことになっており、彼らの今後の活躍が大いに期待されている。

また選手の育成と並行してタレントの発掘にも力を入れている。FC IngolstadtではU15までは地域内の選手で構成されることが第一となる。そのためFC Ingolstadtでは毎年「Talents Tag」と呼ばれる、各地域に眠っているタレントの発掘を目的にセレクションを行っている。これはクラブの育成コンセプトの中でも重要な構成要素として位置付けており、U16までを対象としている。今年は5月中旬まで計6回実施されており、各会場ではFC Ingolstadtのアカデミースタッフによる指導が行われる。ここで評価された選手はNLZのトレーニングに参加することになり、ポテンシャルを含め条件を満たしていると判断されれば、晴れてチームの一員として契約することになる。

このようにタレントの育成と発掘はクラブの大きな柱であり、NLZにおける活動の最重要事項となる。そのためU17とU19年代から行われるブンデスリーガ（全国リーグ）に所属することはクラブにとっても非常に重要となる。非常に大きなメリットがクラブにあり、将来有望なタレントの残留や他クラブ所属選手でクラブに適応しそのようなタレント性のある選手を発掘することも可能となる。U17とU19は今季の地域リーグで優勝を果たしており、来季はブンデスリーガでの戦いとなる。レベルの高い厳しい試合を毎週経験することでチーム、選手の質を高め、クラブの評価を上げながら今後も将来有望なタレントがFC Ingolstadtで育てられることを期待していきたい。

## VI. 特別研修報告

### (1) ドイツU16代表キャンプ視察

リーグ戦が終了し、シーズンオフに入るとチームの活動がなくなったため、シーズン中には難しかった特別研修の機会を探しているときにU16代表チームの合宿があると聞き、Daniel氏を通して見学の許可をいただいた。

5月28日～5月30日に行われたこのキャンプでは、2002年7月～12月生まれの選手を対象にしたもので、全選手が初めての招集となった。これまでの招集選手は上半期生まれの選手がほとんどであり、身体的なサイズやアスリート能力で劣る下半期生まれの選手は必然的に招集外となっていたため、下半期生まれの選手のためのキャンプを半年に一度は開催している。



キャンプ中には4回のトレーニングとトレーニングマッチ1試合が組まれた。今回は選手たちが初召集のためU16のコンセプトを示し、トレーニングと試合を通して落とし込む内容になっていた。

キャンプ中の忙しいスケジュールの中、代表監督のMichael Feichtenbeiner氏が時間を取ってくださり、約1時間ゆっくりと話を聞くことができた。キャンプの狙い、この年代に求められる能力、育成年代におけるトレーニングの考え方、日本とドイツのサッカーの違い等多岐にわたり、こちらの質問にも丁寧に答えてくださった。「今回召集された選手たちを日本の同年代の選手と比べると、日本の選手たちの方が技術的にもアスリートとしても上回っているように思うが、数年先にはなぜ逆転してしまうのだろうか」という質問をしたときの回答が強く印象に残っている。彼なりの見解だが、「守備は組織力が非常に大切になる。日本人の勤勉さ、規律正しい部分はここで非常に役立つ。ただ攻撃はそうじゃない。より創造力が必要になる。組織、規律を求めすぎると非常に難しくなる。日本の国民性の問題が影響しているのかもしれない」という話だった。我々自身も課題として捉えている点と一致していた。日本人としての特長は伸ばしていきながら、課題を克服していけるように日常の取組みを変えていく必要性を改めて感じた。

3日間という短い期間だったが、非常に中身の濃い時間となった。改めてこの機会を与えてくださったドイツサッカー連盟のDaniel氏とFeichtenbeiner氏に感謝したい。

## (2) ドイツサッカー連盟GKコーチ講習会

今回のFC Ingolstadtを紹介してくださったドイツサッカー連盟のJörg Daniel氏がインストラクターを務める「GKコーチ講習会」へゲスト受講者として参加させていただいた。専門ではないGKコーチを対象にした講習会だったが、非常に興味深い内容であった。

ドイツのGKコーチライセンスは2011年に整備された。現在は3段階に分かれている：

①Basislehrgang：GKに関心があるコーチなら誰でも受講可能

②Leistungskurs：全カテゴリー、ブンデスリーガアカデミー、各州サッカー協会常勤コーチ

③UEFA-TW-A-Lizenz：GKコーチとしてフルタイムで活動、将来的にはプロクラブのGKコーチに保有義務

今回は②Leistungskursを受講した。様々なカテゴリーを指導している受講者が集まり、ほぼ全員がブンデスリーガのクラブで働いているコーチで、当然実技レベルも高く、中身の濃い講習会となった。

講義内容は①GKに要求される要素、②トレーニング学、③GKのテクニック、④スポーツ心理学の4項目。

実技はインストラクターがトレーニングデモを3回行い、受講者が6グループに分かれて指導実践を行った。

実技が中心で、受講者同士のディスカッションを通して多くのインプットとアウト



TORWARTTRAINER-LEISTUNGSKURS 04.-08.06.2018 SPORTSCHULE SCHÖNECK

LEHRPLAN

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00		Theorie: Trainingslehre D. Bukac	Theorie: Sportspsychologie W. Mickler	Trainings-Demo Gruppe 3	Theorie: Torwarttraining Junioren- Nationalmannschaften
10:30		Praxis: Konditionstraining D. Bukac	Theorie: Sportspsychologie W. Mickler	Trainings-Demo Gruppe 4	11:00 Lehrgangsabschluss
11:00	Lehrgangseinführung				
12:15	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	anschließend Mittagessen und Abreise
14:00	Theorie: Torwart- Anforderungsprofil	Theorie: Technikleitfaden Fehlerbilder	Trainings-Demo Gruppe 1	Trainings-Demo Gruppe 5	
16:00	Praxis: Torwart-Techniken	Praxis: Trainingsdemo	Trainings-Demo Gruppe 2	Trainings-Demo Gruppe 6	
18:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19:00	Theorie: Verteilung Trainingsdemos	Theorie: Gruppenarbeit	Theorie: Nachbereitung Trainingsdemos	Theorie: Nachbereitung Trainingsdemos	

講習会スケジュール

プットを図る講習会となっており、「今回の講習会には試験がない。だからこそ色々なことにチャレンジして、GKについて多く議論してほしい」とインストラクターから最初に話があった。

またGKコーチは「キックマシーン」ではなく、チーム内でコーチとしての役割をしっかりと担ってほしい、という言葉が印象的であった。GKコーチの関わりがチームを作る上で不可欠だという点は、私のような立場のコーチには「ハッとさせられる」言葉であり、また新たな視点でサッカーを捉えることができる貴重な機会となった。

### (3) Greuther Fürthアカデミーセンター見学

ドイツ滞在中に知り合ったGreuther Fürthのアカデミーダイレクターである、Steffen Winter氏に施設見学をお願いしたところ、快く承諾していただいた。当日は施設見学だけではなく、多くの関係者に話を聞くことができ、非常に有意義な訪問となった。

#### ■アカデミーセンター「KLEEBLATT」

「KLEEBLATT」(故郷、という意味)には、人工芝ピッチ2面、天然芝ピッチ3面、サッカーテニスコート、ビーチバレーコート、ミニサッカーコート、体育館(人工芝)、100mの陸上トラックなどが完備されている。人工芝ピッチはホッケーチームも使用し、見学当日は半面ずつをホッケーとサッカーのトレーニングで使用していた。

施設内にある体育館内は人工芝が敷かれ、冬季の悪天候時などにはトップチームも使用する。31,000㎡にも及ぶ広大な施設には、各年代のチームがストレスなく活動を行えるよう配慮されており、非常に恵まれた環境下でトレーニングを行うことができる。







KLEEBLATT全体図





またアカデミーセンター内には「Internat」と呼ばれる寄宿舎がある。ここには自宅から通えない16歳～19歳までの選手たち14名が生活をしている。6年前に建てられ、個室がそれぞれに割り当てられる。トイレとシャワーは隣の部屋との共同、朝食と夕食は全員が食堂で食べ、食堂にはリラックスマルームも併設されている。

見学当日には寮での選手たちの様子などについて寮長に話を聞くことができた。

寄宿舎は寮長と教育指導者の2名体制で管理を行っている。このような寄宿舎には教育指導者を置くことが義務付けられている。

寮長が盛んに言っていたのは、「大人は模範者でなければならない」ということだった。ちょうどアカデミーの監督がクラブハウス外で喫煙をしていたところに遭遇し、「ここで吸ったらだめだ。誰に見られているか分からない。選手たちはよく大人を観察している。大人の行動をよく観ている。家の中や車の中で吸うのは構わないが、この施設内で吸うのは絶対に良くない」と言っていた。また、「私がここでお酒を飲んだり、毎週末に自宅に帰れば選手たちはどう思うだろうか？ 帰りたくても帰れない選手たちは、私の行動を理解できないだろう。そんな大人が、選手たちに多くを指導したり、我慢を教えたりすることが果たしてできるだろうか」とも言っていた。

多くの我慢を強いられている選手たちはまだ子どもであり、その子どもたちに寄り添うことが何よりも大切なんだよ、と何度も言われていたのが印象深く、ここで今までに大きな問題が起きたことがないのは、彼の人柄と子どもに対する接し方が大きな理由だろうと思えた。

## ■ トレーニング見学

見学当日は体育館でサッカースクール、屋外ピッチでU12、U13、U17、U19がトレーニングを行っていた。時間の都合ですべてを見学することは出来なかったが、見学時にはコーチに色々と話を聞くことができた。

### 1. サッカースクール

見学したクラスには、2008年～2011年生まれの子どもたちが参加をしていた。他クラブでサッカーをしている子どもが参加しており、サッカーの楽しさを伝え、個々の技術を伸ばすことを目的に、毎週1回開催している。

トレーニングは「トレーニング⇒トレーニング⇒トーナメント（試合）⇒テスト」の内容を4週間のサイクルで回している。見学当日は、「トーナメント」の日で、4種類のミニゲーム形式を6チームに分けて、対戦相手とチームメイトを変えながら行った。ゲーム中は常に音楽をかけて、子どもたちが楽しみながらサッカーをやる雰囲気を作るのと同時に、プレーを改善するためのコーチングや片付け等の教育的な指導もしっかりと行っており、子どもたちがサッカーと同時に人として成長する手助けを行っていた。

### 2. U13

サッカースクールの後は場所を移して、U13のトレーニングを見学した。残念ながらシュートトレーニングと最後のゲームしか見られなかったが、ゴールが決まっ

た後の喜び方や公式戦同様の白熱した紅白戦は、我々日本人も学ぶべき点だと感じた。淡々とトレーニングをこなすことが集中している、と思われてしまいがちだが、勝負にこだわるからこそ見られる全力のぶつかり合いや感情表現はとても大切なことだとドイツに来て改めて感じた。ミスをすれば悔しがり、うまくプレーできれば喜ぶという当たり前の感情を表現することは、非常に大切なことだと思う。

ゲームでは、球際の激しさ、勝負に対する執着心など学ぶべき点も多かったが、技術に関しては日本人も高いものを持っていると思う。その使い方を学ぶことで日本人の特長はさらに生かされるはずである。

## Ⅶ. 研修総括

■ 一年間という期間であったが、ドイツの素晴らしい環境に身を置くことができた。

ドイツにはサッカーが文化として根付いている。ドイツでは誰でも「最良にしているプロチーム」があり、週末の試合で誰がプレーするのか、どんな戦術で戦うかなどを毎日のように話し、ホームゲームであればスタジアム、アウェイゲームであればテレビ観戦をし、結果に一喜一憂し、その試合の選手のプレーや監督の采配、審判のジャッジなどについて月曜日から話をする。選手はそんなサポーターで埋め尽くされた満員のスタジアムで毎試合プレーすることができる。また小さな町にも必ずクラブがあり、スタジアムがある。子どもたちは幼いころからサッカーが身近にあり、いつでもプレーできる環境がそこにはある。週末のスタジアムには息子や孫の応援をする家族だけではなく老若男女問わず多くの地元民の姿があり、ビール片手に地元チームのサポーターとして応援をする。

ドイツにはサッカーをする人だけではなく、観る人も生活の一部として楽しむことができる素晴らしい環境がある。

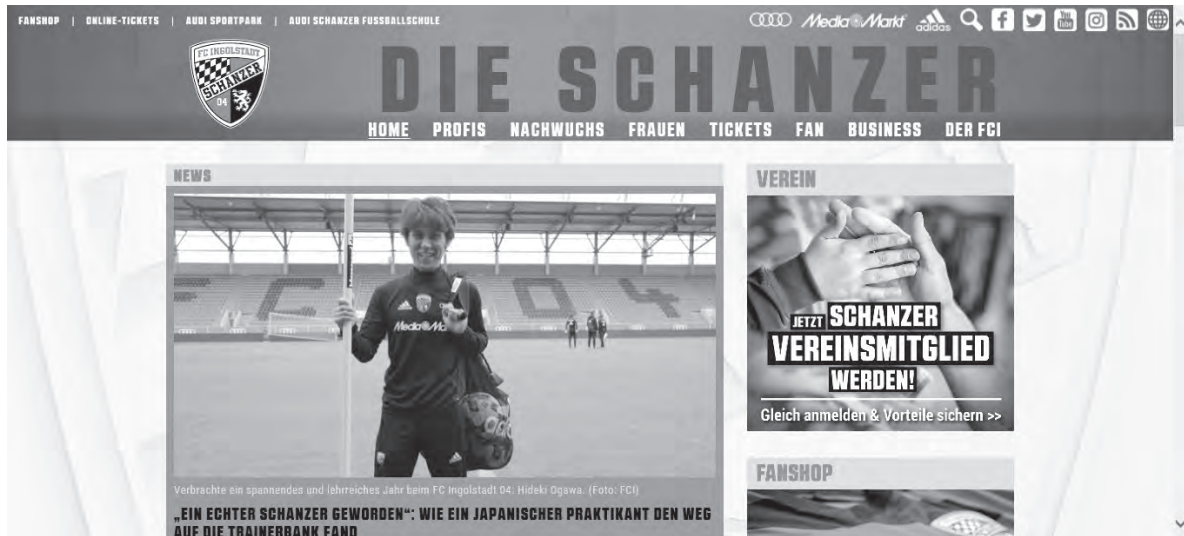
そのような環境をととても羨ましく思ったのと同時に、日本にもサッカー文化が根付き多くの人たちにサッカーを楽しんでもらえるようになれば、こんなに素晴らしいことはないと改めて感じた。

同時にこのドイツで活躍する日本人を見たいと思うのは決して私だけではないと思う。

現在、日本の子どもや若い選手にとって海外でプレーすることは、決して夢ではなく目標と考えるほど身近なものになっている。しかし海外で確固たる地位を築き、長く活躍している選手はまだ多くはない。海外で活躍するためにはサッカー選手としての能力はもちろん不可欠だが、乗り越える壁が数多くある。外国人として語学の壁は高く、食事、気候、習慣、国民性など日本と共通するものを見つける方が困難である。日本では当たり前だったことがそうでなくなったとき、その環境の中でできることを探し、実行する力が海外では必要となる。そしてその国をリスペクトし、順応しようとする心は何よりも大切な要素であることを改めて感じた一年となった。私生活が安定しない限りピッチで最高のパフォーマンスを見せることは難しいことは、ドイツでプレーする日本人選手を見て痛感したことである。

今回感じたことをこれから海外でプレーする目標を持った若い選手たちに伝えていくことで、微力ながら日本サッカーの発展に役立ちたいと思っている。





(<https://www.fcingolstadt.de/news/8296-ein-echter-schanzer-geworden-wie-ein-japanischer-praktikant-den-weg-auf-die-trainerbank-fand/>)。

(FC Ingolstadt HPより転載)

■ 渡独前には不安の方が大きかった今回の研修だが、本当にあっという間に研修期間が過ぎて行った。誰も知らないところに飛び込むのは、いつでもエネルギーが必要であり、言葉や生活習慣がまったく違う海外での生活を考えると、心配の種がたくさんあった。

しかし今回の研修でお世話になったFC Ingolstadtの関係者のみなさんは、本当にオープンな人たちばかりで私を受け入れてくれた。全ての施設を自由に立ち入ることが許可され、クラブ内部をすべて見て、知ることはもちろんのこと、今回の研修の意図を理解し、私の要望をすべて受け入れ、日本サッカーの発展のために最大限のサポートをしてくださり、クラブの一員として受け入れてくれたことに改めて感謝したい。

研修最終日には広報部が研修総括のインタビューをしてくださり、それがクラブのHPに掲載された。

研修当初にもインタビューがあり、それはホームゲームのスタジアムで配布される無料冊子に掲載され、今回はHPに掲載していただいた。広報部の方にも、「最初と最後にインタビューを受けるなんて珍しい研修生だよな」と笑いながら言われたが、クラブが全面的に受け入れてくれたこと、サポートしてくれたことが何よりも喜びであり、私は本当に幸せな時間をここで過ごせたのだと思う。「おまえはもうSchanzer（クラブの愛称であり、サポーターや選手、スタッフのことを指す）だな!」と言われたことが何よりも嬉しく、誇らしい気持ちでいっぱいになった。

この1年間であらゆる経験をする事ができた。U21の合宿参加から始まり、日本人選手の移籍が発表されトップチームに通訳として帯同し、ブンデスリーガの公式戦にベンチ入り。並行してU21のサポートを行い、年が明けてからは正式にU21のコーチに就任。たった一年間でこれだけの経験を積めるとは思いもしなかった。もちろん時間の許される限り多くのものを観て学びたい欲は強かったが、これ以上望むことは出来ないほどの最高の環境を与えてくださったことは、ただただ幸運だったと思っている。





このような機会を与えてくださった公益財団法人日本オリンピック委員会のみなさま、そして公益財団法人日本サッカー協会のみなさまに心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

## 研修員報告〈スキー／コンバインド 久保 貴寛〉



平成29年度・短期派遣（スキー／コンバインド）



### I. 研修題目

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およ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把握。

### II. 研修期間

平成29年5月14日～平成30年4月19日

### III. 研修地および日程

#### (1) 主な研修先

Vuokatti sport

#### (2) 受け入れ関係者

- Jyri Pelkonen (Vuokatti Sport Olympic Training Center Director)
- Antti Kuisuma (Vuokatti Sport & Finland national team coach)
- Petter Kukkonen (Finland national team head coach)

#### (3) 研修日程

##### ①通常研修

- 平成29年5月14日～平成30年4月18日

期間	研修先	内容
平成29年5月18日～ 平成30年4月18日	Vuokatti Sport Olympic Training Center	地元高校生選手の指導、ナショナルチーム選手への指導、施設の管理、施設スタッフのサポート、合宿へ来た日本人へのサポート

##### ②特別研修

期間	研修先	内容
平成29年5月22日～ 平成29年5月26日	Vuokatti Sport Olympic Training Center	Kajaani Army Team 合宿のサポート（ナショナルチーム選手が在籍）
平成29年6月4日～ 平成29年6月7日	Vuokatti Sport Olympic Training Center	Finland National Team（ユースチーム）の合宿での指導、サポート
平成29年6月7日～ 平成29年6月19日	Olympic Sport Center Planica, Slovenia	Finland National Team（世界ジュニア選手権チーム）の合宿に帯同、指導、サポート
平成29年6月26日～ 平成29年7月5日	Vuokatti Sport Olympic Training Center	Finland National Team（Aチーム）の合宿での指導、Vuokatti Aateri Raceでのサポート

期間	研修先	内容
平成29年7月22日	Lieksa jumping hill	Lieksan Vaskyhdistetty コンバインド大会の視察
平成29年7月31日～ 平成29年8月8日	Vuokatti Sport Olympic Training Center	Finland National Team（世界ジュニア選手権チーム、ユースチーム、ミニグループ）の合宿での指導、サポート
平成29年8月2日	Vuokatti Sport Olympic Training Center	Vuokatti Summer Challenge 大会のサポート
平成29年8月4日～ 平成29年8月5日	Vuokatti Sport Olympic Training Center	FIS Youth Cup大会での指導、サポート （ユースチームの選手たちが出場）
平成29年8月20日～ 平成29年8月27日	Schattenbergschanze, Oberstdorf, Germany	FIS Youth Cup大会の引率、指導、サポート （ユースチームの選手たちが出場）
平成29年9月1日～ 平成29年9月3日	Vuokatti Sport Olympic Training Center	Finland National Team（ミニグループ）の合宿での指導、サポート
平成29年9月8日～ 平成29年9月18日	Ruka, Vuokatti Sport Olympic Training Center	Finland National Team（世界ジュニア選手権チーム）の合宿での指導、サポート
平成29年9月25日～ 平成29年9月29日	Nordic Arena Kandersteg, Swiss	Finland National Team（世界ジュニア選手権チーム）の合宿での指導、サポート
平成29年10月7日	Lahti Sport Center	フィンランド夏季選手権大会指導、サポート、視察
平成29年10月11日～ 平成29年10月15日	Vuokatti Sport Olympic Training Center	Finland National Team（ユースチーム）の合宿での指導、サポート
平成29年10月30日～ 平成29年11月5日	Vuokatti Sport Olympic Training Center	Finland National Team（世界ジュニア選手権チーム）の合宿での指導、サポート
平成29年11月29日～ 平成29年12月4日	Vuokatti Sport Olympic Training Center	Finland National Team（世界ジュニア選手権チーム及びユースグループ）の合宿での指導、サポート
平成30年1月10日～ 平成30年1月14日	Ruka (FIN)	コンチネンタルカップ大会の引率、指導、サポート（世界ジュニア選手権グループの選手たちが出場）
平成30年1月18日～ 平成30年1月22日	Rena (NOR)	コンチネンタルカップ大会の引率、指導、サポート
平成30年1月26日～ 平成30年2月5日	Kandersteg (SUI)	世界ジュニア選手権大会の引率、指導、サポート
平成30年2月8日～ 平成30年2月13日	Eizenelz (AUT)	コンチネンタルカップ大会の引率、指導、サポート
平成30年3月7日～ 平成30年3月12日	Nizhny Tagil (RUS)	コンチネンタルカップ大会の引率、指導、サポート
平成30年3月24日～ 平成30年3月25日	Taivalkoski (FIN)	Finland選手権大会の引率、指導、サポート



## IV. 研修概要

### （1）研修の細目

- ①ジャンプのトレーニング
- ②クロスカントリーのトレーニング
- ③その他のトレーニング

### （2）研修方法

Finlandの中部地方であるKainuu県にあるVuokattiという町にあるVuokatti Sportを通常の研修先とし、通年を通して主に地元のSotokamo高校の生徒のトレーニング指導を研修、実践をした。また、特別研修としてフィンランドコンバインドナショナルチームでのトレーニング指導、国内外の合宿への帯同、国際大会帯同を行った。

## V. 研修報告

### （1）VUOKKATI SPORTでの研修内容

2017年5月から2018年4月までフィンランド・ヴォッカティという小さな町を拠点に海外研修を行った。この町には『Vuokatti Sport』という施設があり、この施設のスタッフとして研修を行った。

主に、Vuokatti SportのスタッフでありフィンランドナショナルチームコーチのAntti Kuisma氏のアシスタントとして彼と行動を共にした。

Vuokatti Sport周辺での研修と、ナショナルチームに帯同しての研修に分けられる。

#### ①Vuokatti Sportのトレーニング環境

広大な敷地に滞在とトレーニングに関する施設が充実している。

まずは施設の中心となる位置にホテルがあり、食事をとることができるレストランとカフェが完備されている。長期滞在型のアパートメントやコテージもあり、様々な合宿のニーズに応えることができる。

また、トレーニングに最適な環境が提供されている。ジャンプ台4基、クロスカントリースキーコース、ローラースキーコース、ローラースキーアップヒルコース、バイアスロン用射撃場（スタジアム）人工芝グラウンド、ジム、25mプール、体育館2基、スキー場、フリースタイル種目用にはパーク、ハーフパイプ完備している。特筆すべきは、通年を通して雪上でクロスカントリーがすることができる『Hiihto Putki』と呼ばれるスキートンネルがあることである。これは全長1.8kmのトンネル状の建造物で、トンネル内上部には冷却用パイプが配置されトンネル内の気温は一年を通してマイナス8度に保たれている。コース内すべてに人工雪が敷かれており、安定した条件でトレーニングをすることができる。

フリースタイル用には室内ハーフパイプ施設があり、スキートンネルと同様通年雪上でのトレーニングが可能となっている。

また、スキートンネルに併設された『Snow Polis』には冬季競技に特化した研究機関がある。日本のJISSにあたる施設であるが、専門スタッフがJyvaskyla大学より出向をしている。即時フィードバック可能な大型トレッドミルが2基あり、Vo2MAX





スキートネル内部の様子



ローラースキーコースの様子



最大酸素摂取量測定



ローラースキーでテクニックの確認



ジュニア用のジャンプ台



HS100のジャンプ台

測定、乳酸測定、技術トレーニングを実施している。ランニング、ポールウォーク、ローラースキーで行うことができる。また、平昌オリンピックの直前には実際のクロスカントリーコースの映像とトレッドミルの速度と斜度を同期させ、事前にトレッドミル上にてコースを疑似的に体験させることに活用をしていた。

このようにノルディックスキー種目においては世界有数の理想的なトレーニング環境が揃っているため、世界中からトレーニング合宿にVuokatti Sportを利用する国は少なくない。特にシーズン初めである10月上旬から11月にはVuokatti Sportで入念な調整を行い、大会に向かうのが世界的な流れとなっている。



## ②フィンランドの練習と研修期間

フィンランドでは一年間のトレーニング期間を5月1日から翌年の4月30日と設定をしており、研修が始まった5月はシーズンが始まった時期であった。そのためトレーニングから試合への参加を含め一年間の大きな流れを観察することができた。

また、研修拠点であるVuokatti Sportはフィンランドナショナルチームを始め多くのナショナルチームが訪れる世界有数の環境であるため、その時々によどのようなトレーニングをしているのかも観察することができた。

## (2) Vuokatti Ruka Uruheilu Akatemia選手のサポート

Vuokatti Sportに併設されたVuokatti Ruka Uruheilu Akatemiaは日本におけるエリートアカデミーと同等のシステムである。種目はコンバインドの他にクロスカントリースキー、バイアスロン、フリースタイルスノーボード、オリエンテーリング（夏季、スキー）、ペサパッコ（フィンランド独自の野球）と多岐にわたる。高校とVuokatti Ruka Uruheilu Akatemia合わせて約20名のコーチが選手をサポートしている。ウィンタースポーツのコーチのほとんどがナショナルチームのコーチを務めており、フィンランド国内でもトップクラスの指導が受けられる。

## (3) 地域の学校とVuokatti Sportとの連携

地元の高校と連携しており、競技成績優秀者はVuokatti Ruka Uruheilu Akatemiaでのサポートを受けることができる。ここには各種目のコーチが在籍しており、そのほとんどがフィンランドナショナルチームコーチであった。私もその一員として選手のサポートを行った。



Sotkamo高校のスポーツスタッフのほとんどはナショナルチームコーチ

## (4) ナショナルチームの体制

フィンランドコンバインド

チームは4つのカテゴリーに分けて強化を行っている。上からAチーム、世界ジュニア選手権チーム（ジュニアチーム）、ユースチーム、ミニグループである。

Aチームは競技力が最も優れたチームであり、主にワールドカップ、オリンピックや世界選手権を目標に強化と参戦をしている。指定選手は男子5名と少数精鋭である。主なスタッフはヘッドコーチ、ジャンプコーチ、クロスカントリーコーチ兼フィジオの3名である。

世界ジュニア選手権チームは世界ジュニア選手権の出場資格がある20歳以下の選手たちで構成され、男子9名が指定されていた。指定選手のほとんどがトレーニング環境を求めVuokattiに移り住んでおり、Sotkamo高校へ通いながらVuokatti Ruka

Uluheilu Akatemiaのサポートを受けトレーニングを行っていた。

ユースチームは12歳から15歳の選手たちで構成され、指定選手は男子9名と女子5名の14名である。男女合わせて一つのグループとして強化をしている。国際大会であるユースカップにも積極的に参加をしている。

ミニグループは8歳から11歳の選手たちで構成され、指定選手は男子8名と女子5名の計13名である。こちらもユースチームと同様に男女の区別なく一つのグループとして強化をしていた。

Aチーム以外の世界ジュニア選手権チーム、ユースチーム、ミニグループのコーチをAntti Kuisma氏が一人で担当をしていた。もちろん合宿ごとにサポートスタッフが帯同をすることも少なくなかったが、フィンランドにおいても強化スタッフ不足が深刻であると痛感した。しかし、年代が低いチームの合宿のほとんどをスキー種目強化拠点であるVuokatti Sportで実施をすることで、その負担を軽減し少ないスタッフでも効率的な強化をすることができていると感じた。

## (5) Vuokatti Sport での通常研修

研修の拠点であるVuokatti Sportでは、施設のスタッフとして受け入れていただいた。コンバインド種目コーチのAntti Kuisma氏のアシスタントとして活動を共にした。おもにSotokamo高校に通うコンバインド選手のコーチングが主な業務であった。クロスカントリースキーやバイアスロンなど他種目のコーチングサポートをすることもあった。また日本から合宿に訪れたチームや選手のサポートをすることもあり、ここでは日本の指導方法とフィンランドの指導方法を比較することができとても有意義な時間であった。

### ①Sotkamo高校生のトレーニング

フィンランドの高校は8月第1週から翌年5月末までを1学年とし、その間は2ヶ月の夏休みがある。通常3年で卒業するのが普通だが、単位制であるため、スポーツを競技として取り組んでいる選手たちの多くは入学当初から4年で卒業することを決めていることが多い。そうすることで自分のペースで学業を習得しながら、競技に対する時間も十分に確保ができるように工夫をしていた。

私の研修がスタートした5月中旬はちょうど夏休みに入る直前であった。そのためリラックスをしながらトレーニングをすることが多かった。

通常高校生は午前8時からのトレーニングと、夕方4時からのトレーニングの合計2回を行うことができる。ただし、各個人の授業の取得状況によっては全員が参加することができないこともあるため同じ内容のトレーニングを違う曜日に行うこともあった。こうすることで学業を疎かにすることなく均等なトレーニングを提供することができるのだとAntti Kuisma氏は話していた。

また、高校生たちは自由にVuokatti Sport内の施設を利用することができるため、トレーニングに参加ができない場合でも自主的にトレーニングをすることができるようになっている(表1)。



表1 学校がある週の練習メニューの一例

内容			
月	8/14	休養、高校に関するミーティング ローラースキー 1時間20分(1-2)	18:00
火	8/15	ダブルポール 15分 + ノーポール 15分を含む ローラースキー クラシカル 1時間30分(1)ダブルポールに重点	8:00 16:00
水	8/16	球技 + 体操/ストレッチ リカバリーサイクリング	8:00 16:00
木	8/17	ローラースキー 1時間30分(1)に10分 × 3(3)/数人は4回行う ウォーミングアップ+ ジャンプ	8:00 16:00
金	8/18	ローラースキー 1時間15分(1)+プライオメトリクス/各自で行う	8:00
土	8/19	ウォーミングアップ+ ジャンプ プライオメトリクス系	10:00 16:00
日	8/20		

②ナショナルチームでの特別研修

フィンランドスキー連盟とフィンランドナショナルチームヘッドコーチである Petter Kukkonen氏にご理解いただき、ナショナルチームの合宿への帯同をさせていただける機会をいただきました。おもに Antti Kuisma氏が担当するジュニア世界選手権チーム、ユースチーム、ミニグループの3つのチームの合宿での指導とサポートを行った。また、国際大会での指導、サポートもさせていただきました。

フィンランドナショナルチームは以下の通り4つに分けられている(表2)。

フィンランドナショナルチームは競技を初めて間もない8歳の選手からから選手としての強化を始め、年代の切れ間なくAチームまでをカバーしている。それぞれのゲ



上半身のトレーニング



着地の安定性を高める  
トレーニング





表2 フィンランドコンバインドナショナルチームのカテゴリーと在籍人数

チーム	年代	選手数	主戦場
Aチーム	成績上位者	男5名	ワールドカップ オリンピック 世界選手権
世界ジュニア 選手権チーム	16歳～20歳 男女	男9名	コンチネンタルカップ 世界ジュニア選手権
ユースチーム	12歳～15歳の男女	男9名 女5名	ユースカップ 国内大会
ミニグループ	8歳～11歳の男女	男8名 女5名	国内大会

ループの年代の特徴を見定め、獲得すべき運動能力を確実に強化できるようにプログラムを組んでいる。

また、年に1～2回はすべてのカテゴリーが合同で合宿をする機会を設けている。その理由を「そうすることで若い選手が国内トップの選手たちを憧れや目標の対象としてイメージをしやすくなる。」とヘッドコーチのPettr Kukkonen氏は話していたのが印象的であった。このことから幼少期の体験を重要視し、一貫性のある強化を目指していることがうかがえた。そのほかにも強化を一貫的なものにするための工夫がある。各カテゴリーの中から競技力の優れた選手または将来性のある選手を1名から3名選び『チャレンジャーグループ』に指定をし、選ばれた選手たちは年に数回上のカテゴリーの合宿に参加をすることができるのである。

これにより各カテゴリーの中で上位の選手たちはより強い選手がいる環境を体験することができ、上位カテゴリーの選手たちは下位カテゴリーの選手たちに負けてられないという良い競争意識が自然に生まれてきていた(図1)。

一番下のミニグループの合宿期間は3日から5日程度と短い。スキーの楽しさを経験させることに重点を置いており、合宿に参加し友達と一緒に遊びを通して競技を好きになれるような工夫をしている。たとえば1回のトレーニング時間を75分以内と設

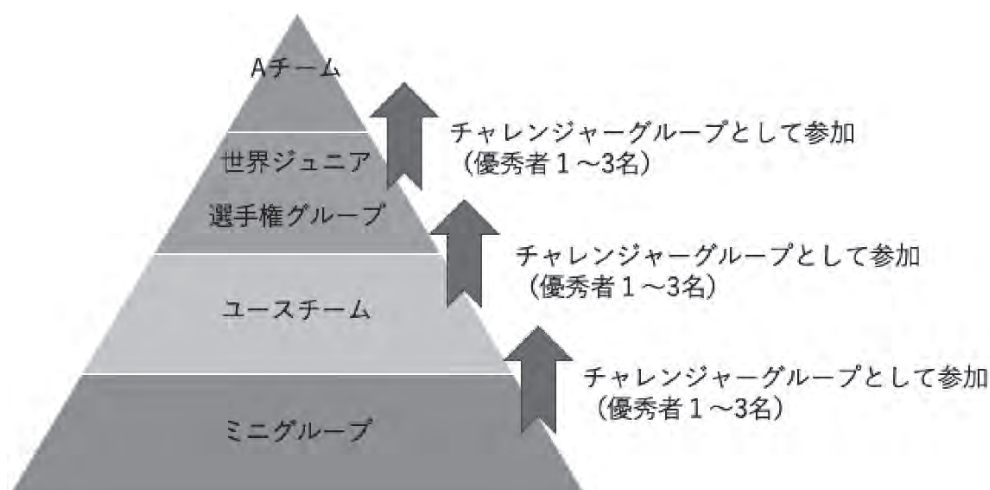


図1 ナショナルチームとチャレンジャーグループのシステム



定をしている。これは子供達が集中できる時間を考慮しているからである。これによりトレーニングの最後まで集中力が続くことでトレーニングの質が高くなることを期待している。さらに疲労の軽減や注意散漫によるケガの予防にも役立っている。また、トレーニングの中に遊びの要素をふんだんに取り入れて飽きずに行うことができる。そうする中でトレーニングは楽しいものだという意識が育まれていくのである。また、幼少期の運動時間と様々な運動の経験が非常に重要だと考えており、トレーニング時間以外にも体を使った遊びを推奨している。質の高いトレーニングとたくさんの運動時間を稼ぐために、ナショナルチーム合宿の際は1日4回のトレーニングをすることもある（表3）。

表3 ミニグループの合宿でのトレーニングメニュー例

		内容	開始時間
金	12/1	開会式	15:00
		クロスカントリー（テクニク+技術）	16:00
		球技、ストレッチなど	19:30
土	12/2	ウォーミングアップ+ジャンプ	9:00
		ジャンプ	14:30
		クロスカントリー	16:00
		器械体操&マット運動	19:30
日	12/3	クロスカントリー+ハイキング120分	9:00
		ウォーミングアップ+ジャンプ	16:00
月	12/4	朝食後解散	

ユースチームの合宿期間は6日程度である。ミニグループよりも競技としてのトレーニングが増えてくるが、1回のトレーニング時間は基本的に75分以内とミニグループと同様に設定されている。運動時間を稼ぐことを重要視しているため、トレーニング以外にも積極的に体を使って遊ぶことを推奨している。トレーニングを終えた後にグラウンドで思い思いに球技をしていることも珍しくなかった。また様々な種類の運動を体験させることで、体の器用さを獲得させることや飽きさせない工夫もしていた。

ローラースキーやクロスカントリースキーを履いたままホッケーやサッカー、ポートボールに近い球技をしたり、フリスビーを使いアルティメットをすることもあった。そうすることで遊びの中から自然とスキーの操作や体の使い方といった基本動作を学ぶことができるとのことであった（表4）。

世界ジュニア選手権グループの合宿期間は7日から14日間程度である。基本的に1回のトレーニング時間は90分以内だが、2週間に1回程度は120分から180分のトレーニングを行うこともある。この年代からトレーニングは専門的になり、持久系トレーニングでは乳酸値や心拍数を活用しトレーニング強度を設定する。またこの年代は成長期の選手が含まれている。

表4 ユースグループの合宿でのトレーニングメニュー例

	内容	開始時間
水 11/29	集合・開会式	15:00
	ウォーミングアップ+ジャンプ	16:00
	球技+跳躍力測定	19:30
木 11/30	ジョギング+体操	7:45
	ウォーミングアップ+ジャンプ	9:00
	クロスカントリー (スキー操作&テクニック)	16:00
	球技+ストレッチ	19:30
金 12/1	ジョギング+体操	7:45
	ウォーミングアップ+ジャンプ	9:00
	クロスカントリー (テクニック&スピード)	16:00
	球技+ストレッチ	19:30
土 12/2	ウォーミングアップ+ジャンプ	09:00
	クロスカントリー (筋力&テクニック)	16:00
	器械体操	19:30
日 12/3	クロスカントリー+ハイキング120分	09:00
	ウォーミングアップ+ジャンプ	16:00
月 12/4	朝食後解散	



ローラースキーでの球技



ジャンプ前のウォーミングアップ



スキートネル内部の様子



ローラースキーコースの様子



身長伸びが緩やかになった選手からウェイトトレーニングを開始している。合宿中の1日のトレーニング回数は基本的に3回行うことが多い（表5）。

表5 世界ジュニア選手権グループの合宿でのトレーニングメニュー例

	内容	開始時間
水 11/29	集合・開会式	15:00
	ウォーミングアップ+ジャンプ	16:00
	球技+跳躍力測定	19:30
木 11/30	ジョギング+体操	7:45
	ウォーミングアップ+ジャンプ	9:00
	クロスカントリー（スキー操作&テクニック）	16:00
	球技+ストレッチ	19:30
金 12/1	ジョギング+体操	7:45
	ウォーミングアップ+ジャンプ	9:00
	クロスカントリー（テクニック&スピード）	16:00
	球技+ストレッチ	19:30
土 12/2	ウォーミングアップ+ジャンプ	09:00
	クロスカントリー（筋力&テクニック）	16:00
	器械体操	19:30
日 12/3	クロスカントリー+ハイキング120分	09:00
	ウォーミングアップ+ジャンプ	16:00
月 12/4	朝食後解散	

Aチームの合宿期間はサポートをほとんど行っていないため定かではないが、海外を含む強化合宿を年間通して行っていた。睡眠時に胸にデバイスを取り付け、コンディションをモニタリングする取り組みを行っていた。それにより疲労度をチェックし、合宿中にコンディションの低下が見られた場合は合宿を切り上げ自宅にて疲労回復を目的としたコンディショニングを行うとのことだった。この取り組みにより疲労による障害や風邪や病気による長期離脱するリスクを低下させることができている。

### ③大会視察での特別研修

ナショナルチームの合宿として大会に出場しないときは、Antti Kuisma氏とともに可能な限り視察に出向いた。ナショナルチームのコーチの立場として国内の強化がうまくいっているか、調子の良い選手、悪い選手を観察し今後の国際大会の選考の参考にするためとのことであった。

フィンランドの選手たちは各地域ごとのチームに所属している場合がほとんどである。大抵は自分の生まれ故郷のチームで引退までを過ごすことが多い。

なので高校生であっても、大会に出場をするときにはそれぞれの所属チームに戻り、所属チームのコーチやパーソナルコーチのサポートのもと大会に臨む。ミニグループやユースチームの選手たちは所属チームのコーチに加え、両親からのサポートを受け





サマー大会のランニングスタート前



練習には親子の姿が目立つ

る。用具の準備から片付けはもちろん、スキーの脱ぎ履きをしている親も少なくない。日本人である私の感覚からするとやや過保護にも思えなくもないが、こうすることで親と子の信頼関係を築くことができたり、スキー競技に対して楽しいという成功体験を重ねることができているのだとしたら、それは必要なことであるのかもしれない。

大会のクラス分けはとても細かく設定されている。

男女それぞれクラス分けがされており、以下のように分かれている。

それぞれの会場にあるジャンプ台の規模により差はあるが、ジャンプ台とクロスカントリーの距離はおおよそ以下の通りである（表6）。

表6 フィンランドコンバインド大会におけるクラス分け一覧

大会クラス分け	ジャンプ台の規模	クロスカントリーの距離
6歳以下男子	K10m程度	1 km
6歳以下女子	K10m程度	1 km
10歳以下男子	K15m程度	1 km
10歳以下女子	K15m程度	1 km
12歳以下男子	K25m程度	2 km
12歳以下女子	K25m程度	2 km
14歳以下男子	K38m程度	3 km
14歳以下女子	K38m程度	3 km
16歳以下男子	K64m程度	5 km
16歳以下女子	K64m程度	5 km
18歳以下男子	K100程度	8 km
18歳以下女子	K100程度	5～6 km
成年組男子	HS100以上	10km
成年組女子	HS100以下	5 km

このように細かいクラス分けをすることで、多くの選手に勝つ喜びや表彰されることの喜びを感じる成功体験を与えることができる。そして競技を継続して取り組み、将来の有望である選手達が大人になっても競技を続けてくれることを期待しているとのことだった。日本においても12歳以下のコンバインドの試合は主に夏に行われているが、冬の試合はほとんどとっていいほど存在していない。フィンランドのように細かくクラスを分け、小さいジャンプ台と短い距離にルールを工夫することで競技の普及と幼少期からの強化を進めることができる可能性があることがわかった。



#### ④フィンランド国外合宿・大会での特別研修

ナショナルチームの合宿において年に数回フィンランド国外での合宿に帯同をした。6月には世界ジュニア選手権チームとスロベニアのPlanica Olympic Centerでの12日間の合宿に参加をした。この合宿にはスタッフとしてAntti Kuisma氏と私のほかに栄養サポートスタッフが1名参加した。最初の1週間の食事を栄養サポートスタッフが調理した。栄養バランスに優れているだけではなく、グルテンフリーの食事をしている選手のために対応した食事を別に用意していた。また、朝昼晩の3食に加え、選手達は午後の練習が始まる1時間前と就寝前の9時半頃に軽く軽食をとっていた。理由は食事の回数を多くすることで血糖値の上下動を抑え、空腹感を抑えることができるとのことだった。3週間選手の食事の量を観察していたところ、1日3食の選手より1日5食の選手の方が1回あたりの食事量が少ないことがわかった。実際に自分も実践してみたところ、体調がとてもよく、空腹感を感じるものが少なくなった。またトレーニングについてはジャンプのトレーニングを重点的に実施した。理由としてはフィンランドには古いプロフィールのジャンプ台しかなく、国際大会が多く行われる新しいプロフィールのジャンプ台での練習をするためであった。

ジャンプに重点をおいて合宿を行ったが、クロスカントリーのトレーニングもバランスよく実施をした（表7）。

8月にはユースチームとともに国際大会であるユースカップに出場するためにドイツのOberstdorfに遠征をした。この大会は夏季のワールドカップに相当するグランプリシリーズと同じ日程で開催された。そのためユース世代の選手達は憧れの選手達と同じ会場で競技をすることができるというものであった。

フィンランドからは男子9名女子2名が参加し、男子のカテゴリーでは表彰台を独占するなどユース世代の強化が順調であることがうかがえた。

冬季シーズンにはシーズンを通してコンチネンタルカップへの帯同をした。コンチネンタルカップとは世界各地を回るツアー大会であり、上位ツアーにはワールドカップがある。コンチネンタルカップは期間で4つのピリオドに分かれており、上位30位までが獲得できるポイントによって総合順位を競うものである。若手選手の経験の場でもあるが、各ピリオドの総合3位の選手が所属している国に翌ピリオドのワールドカップの出場枠がプラス1与えられるため、各国はしのぎを削っている。

フィンランドチームのメンバーは主に世界ジュニア選手権グループであったが、国内の予選をクリアしたナショナルチーム指定外の選手と遠征をともにすることもあった。スタッフ数と選手数は遠征によって異なる。最大スタッフ3名のこともあったが、予算や派遣選手数によってはスタッフ1人で帯同をすることもあった。シーズンを通じてフィンランドチームは苦戦した。理由は大きく2つの原因が考えられる。一つ目は、戦うにはまだ若すぎる。身体的にまだまだ成長段階であるため、十分な体力が備わっていないことが考えられる。二つ目は、ジャンプの技術が十分でないことである。先にも述べているがフィンランド国内にはコンチネンタルカップやワールドカップで多く使用されている新しいプロフィールのジャンプ台が存在しない。その

表7 ジュニア世界選手権グループのPlanica合宿のメニュー

	内容	開始時間
水 6/7	移動・Planica到着	12:00
	ランニング45分+体感	15:00
木 6/8	ウォーミングアップ+ジャンプHS75	9:00
	ウォーミングアップ+ジャンプ75 ローラースキー 60分にダブルポール10分×3を含む	15:00
金 6/9	ウォーミングアップ+ジャンプHS75	9:00
	ウォーミングアップ+ジャンプHS75 スピード系+エラストティックジャンプ系	15:00
土 6/10	ウォーミングアップ+ジャンプHS100	9:00
	ローラースキー 90分に中強度20分を含む+ランニング15分	16:00
日 6/11	ハイキング180分	10:00
	ローラースキー 90分にダブルポール60分を含む	
月 6/12	+ランニング15分	10:00
	球技+アイソメトリックジャンプ系+体幹	17:00
火 6/13	ウォーミングアップ+ジャンプHS75	09:00
	ウォーミングアップ+ジャンプHS100 +ランニング45分+ストレッチ	15:00
水 6/14	ウォーミングアップ+ジャンプHS140	9:00
	ウォーミングアップ+ジャンプHS140	09:00
木 6/15	ウォーミングアップ+ジャンプHS100 / HS140	09:00
	ローラースキー 90分(記録会に向けたスピード走を各自行う) +ランニング15分	15:00
金 6/16	休養	
土 6/17	ウォーミングアップ+ジャンプHS100	09:00
	ローラースキー 90分+ ジャンプ系・コーディネーション30分	15:00
日 6/18	ウォーミングアップ+記録会前半ジャンプHS100	09:00
	記録会ローラースキー 10km	15:00
月 6/19	ジャンプ (Krani)	10:00
	ジャンプ (Krani) 合宿終了・帰国	13:00

ため新しいジャンプ台でのトレーニングが十分ではなく、その結果新しいジャンプ台に合わせたテクニックの習得に苦戦をしているのである。一つ目の問題は今後国際大会での経験を積むことで改善できるであろうし、二つ目の問題は新しいジャンプ台でのトレーニングを多く経験することで改善できるはずである。いずれにしても若い年代から国際大会を多く経験している選手が多いフィンランドチームは今後、世界のトップレベルまで戻ってくるに違いないと感じた。



渡部暁斗選手と



フィンランドチームが表彰台を独占した

また2月にスイスのKanderstegにて行われた世界ジュニア選手権にも帯同をした。事前に国内にて4試合の予選を行い、世界ジュニア選手権グループから1名の補欠を含む5名を選考し大会に臨んだ。コンバインドは、個人グンダーセン5km、チーム5km×4、個人グンダーセン10kmの3レースが行われた。コンチネンタルカップと同様にこちらでも苦戦を強いられた。新しいジャンプ台への対応ができなかった。また気温が高く柔らかい雪質になったことも、普段トレーニングをしているフィンランドの雪は乾燥していて固く締まった条件と大きく変わってしまったことも不運の一つであった。そのため得意なクロスカントリーの実力を発揮することができず、帯同



1. 世界ジュニア選手権個人10km成績

順位	名前	ジャンプ	クロスカントリー	タイム差
1	Pazout (CZE)	139.4 (1)	22.58.3 (7)	0
27	Otto (FIN)	117.7 (23)	24.25.2 (23)	+2.53.9
31	Karhumaa.Wi (FIN)	98.0 (41)	23.23.4 (17)	+3.11.1
32	Atte (FIN)	100.4 (38)	23.34.5 (21)	+3.12.2

2. 世界ジュニア選手権団体5km×4成績

順位	名前	ジャンプ	クロスカントリー	タイム差
1	Austria	383.0 (1)	56.33.0 (2)	0
2	Germany	345.2 (3)	56.30.8 (1)	+0.47.8
3	Norway	371.0 (2)	58.10.2 (7)	+1.53.2
6	Finland	285.1 (9)	57.49.6 (5)	+3.27.6

3. 世界ジュニア選手権個人5km成績

順位	名前	ジャンプ	クロスカントリー	タイム差
1	VRHOVNIK (SLO)	125.1 (3)	11.22.8 (4)	0
26	Otto (FIN)	106.4 (24)	12.12.7 (35)	+2.04.9
28	Karhumaa.Wi (FIN)	95.9 (40)	11.56.0 (24)	+2.30.2
29	Jesse (FIN)	104.4 (27)	12.35.6 (46)	+2.35.8
41	Karhmaa.Wa (FIN)	88.1 (48)	11.32.5 (11)	+3.05.7



をしたコーチとして力不足を実感した。しかし、フィンランドチームの選手達は非常に若く、経験もまだまだ不足している。これから順調に育てていくことが大事であることから、今回の結果だけを捉え悲観することなく、コーチも選手も前を向いて強化していくことができれば日本の強敵になるかもしれない。

## Ⅵ. 研修成果とその活用方法について

本研修で得られたことは、コンバインド選手におけるトレーニングに関する知識とそれを実践する場であった。毎日のように非常に若い選手達と常に触れ合うことができ、自ら考え指導し、反省をするという実践の場を数多くいただくことができた。その中でコーチングに必要なコミュニケーション、英語での会話、効果的なタイミングでの効果的な声かけやそれぞれの選手達の特性を見る目を養うことができた。データを活用した強化方法の選定、分析、修正の流れを間近で観察することができた。時間がかかるかもしれないが、確実に目標へと向かうことができるただ一つの方法として、今後の私のコーチングの軸になるものであると確信をしている。

選手個々の将来までを見通し、今この選手には何が必要かということを中心に考え抜いた11ヶ月だった。

また、コーチとは何かということを考えさせられる期間でもあった。

フィンランドのコーチたちは積極的に情報を交換しあい、意見をぶつけることで自らの知識を高めているように感じた。それは自分の種目だけにとどまらず他の種目のコーチや専門家などとも同じようにしているため、共通点がある種目（ジャンプとコンバインド、コンバインドとクロスカントリー、コンバインドとバイアスロンなど）などでは良い相乗効果が生まれていた。日本のスキー界ではいまだに自分の種目のみでの意見交換にとどまる傾向にあるため、帰国後は積極的に他の種目との交流を図っていきたい。

また、データに基づいたトレーニング指導を行うことの重要性も学ぶことができた。トレーニングの際には何を、どれくらい、どのように行うことでどの能力を伸ばすことができ、どのような競技成績に結びつくのかまで思考を伸ばし指導をしていきたい。

## 最後に

フィンランドスキー連盟ならびにフィンランドコンバインドナショナルチーム、Vuokatti Sport、Vuokatti Sport Olympic Center DirectorであるJyri Perikonen氏に大変感謝をしている。研修初日にお会いした際には、「隠すものはなにもないから、全てを見てってください。今日からあなたはここのスタッフだから。」とおっしゃっていただいた。その言葉の通りVuokatti Sportの一員として、ナショナルチームの一員として活動でき、とても充実した研修となった。

このような素晴らしい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、全日本スキー連盟並びに日本スポーツ振興センターの関係者の皆様、その他関係各位に心より感謝を申し上げます。

## 研修員報告〈体操／体操競技 桑原 俊〉



平成29年度・短期派遣  
(体操／体操競技)



### I. 研修題目

スタンフォード大学にて体操競技の指導

### II. 研修期間

平成29年8月29日～平成30年8月28日

### III. 研修地及び日程

#### (1) 主な研修先

- スタンフォード大学男子体操競技部  
(Stanford University Men's Gymnastics)
- スタンフォード男子体操クラブ  
(Stanford Boy's Gymnastics)

#### (2) 受け入れ関係者

- Thom Glielmi (Head Coach)
- Karl Ziehn (Assistant Coach)
- Syque Caesar (Assistant Coach)

#### (3) 研修日程

##### ①通常研修

- スタンフォード大学男子体操競技部ボランティアコーチ
- スタンフォード男子体操クラブボランティアコーチ

##### ②特別研修

年月日	イベント名	役割	場所
2018/1/13	Cal Benefit Cup	帯同コーチ	Berkeley
2018/1/27	Stanford Open	帯同コーチ	Stanford
2018/2/15-17	Winter Cup & Blackjack	視察	Las Vegas
2018/3/3	International Collegiate Challenge	視察	Stanford
2018/3/10	VS Ohio State	視察	Stanford
2018/4/20-21	NCAACHampionships Finals	視察	Chicago
2018/6/26-30	HighPerformance Camp	レベル8-10コーチ	Stanford
2018/7/1-8	Portland MAC Gym Portland Metro Gym	視察	Portland
2018/7/9-27	Ninja Camp	コーチ	Stanford
2018/8/6-15	Ninja Camp	コーチ	Stanford
2018/8/16-19	US Championships	視察	Boston

## IV. 研修概要

### (1) 研修題目の細目

- ①スタンフォード大学について
- ②アメリカの大学スポーツ環境
- ③スタンフォード大学での研修報告
  - ・練習計画について
  - ・トレーニング計画について
  - ・練習内容について
  - ・競技会について
  - ・トリートメントについて
  - ・スタンフォード男子体操クラブ (SBG) について
- ④キャンプについて
  - ・ハイパフォーマンスキャンプ
  - ・Ninjaキャンプ

### (2) 研修方法

- ・スタンフォード大学でJ-1ビザ(交流訪問者ビザ)の受入れ承認を対応していただき、大学の男子体操競技部、男子ジュニアクラブのボランティアコーチとして研修を始める。
- ・選手、コーチ陣と密にコミュニケーションをとるため、語学学校へ通う。
- ・アメリカの大学スポーツはNCAAによって厳しく活動が制限されており、ヘッドコーチ、アシスタントコーチの指導制限時間が設けられているが、私はボランティアコーチとして指導制限時間外も映像を使った技術指導等、選手をサポートすることができた。
- ・指導スタッフの一員として全体ミーティング等に参加し、選手、コーチ陣と密にコミュニケーションをとった。
- ・NCAAの競技会では、コーチ3名のみが選手に付き添うことができるというルールがあるため、私は観客席にて視察。
- ・スタンフォード大学で練習を続ける卒業生が参加する競技会では、その選手に付き添うことができ、競技会内での指導者活動を経験することができた。

### (3) 研修報告

#### ①スタンフォード大学について

カリフォルニア州パロアルトにある私立大学で、「西海岸のハーバード」といわれている。世界中から優秀な学生が集まる大学で、Times Higher Education World University Rankings 2018やQS World University Rankings 2019など、世界の大学ランキングでトップ3にランクされ、学



Stanfordのランドマーク  
Hoover Tower

業でも世界有数の名門大学でありながら、スポーツでも数多くの実績を残している。2016年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名が16個もの金メダルを獲得している。これはアメリカオリンピックチームの金メダル数の20%を占めるといふ驚異的な結果である。

また、これまでの全米大学選手権での優勝数は、全米大学チーム中最多の497回に上る。この内、NCAA（全米大学体育協会）優勝数は、全米大学チーム中最多の116回である。

まさしく文武両道の名門大学である。

大学の敷地面積は993万坪で、現役の学生がキャンパスを案内するキャンパスツアーがあり、祝日等を除き、毎日午前と午後と2回行われている。

大学の成り立ちや、キャンパスの様々な建物にまつわるエピソードなどを聞きながら周る70分間のキャンパスウォーキングツアーがある。美術館、教会、ゴルフ場、数多くの図書館やカフェなども整い観光スポットとしても有名である。

キャンパス内は観光客を含め多くの人でにぎわっていた。



教会 (Stanford Memorial Church)



美術館 (Cantor Arts Center)



## ②アメリカの大学スポーツ環境

### ・NCAA (National Collegiate Athletic Association) ルールについて

アメリカの多くの大学スポーツは、NCAA (全米大学体育協会) によって管理され、チーム運営、選手管理、学業関係、競技関係、練習時間、指導時間、スカウト活動等こと細かく規定が定められている。

NCAAの基本となる概念は「大学スポーツとしての学業とスポーツの両立」と「選手の体調管理・怪我予防」である。

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

そんなNCAAのこと細かい規定の中で、特に私が感心したものが2つある。

1つ目は学業関係の規定で、選手が成績不振で進級できなかった場合、進級するまで競技活動ができなくなるというものである。そのため選手たちはスポーツさえ



できれば良いという感覚は一切なく、練習後に体育館でパソコンを開き参考書を眺めたり、遠征の飛行機やバスの移動時でも時間があれば常にパソコンで作業する姿は必然のことであった。ここまで大学生として学業とスポーツの両立を意識しなければならない環境は、確実に卒業後の進路や将来の生活にプラスとなっているだろう。だからこそ大学を目指す子供達やその保護者達からも大きな信頼を得ることとなり、「大学スポーツ」という確固たるブランドを築いていると感じた。

2つ目は競技関係の「レッドシャツ (Red Shirt)」という規定で、大学のスポーツ選手は原則として5年間のうち最高4年まで試合に出場できることになっている。このため、現時点でチームの選手層に余裕がある場合、監督が意図的に1年目の選手を「レッドシャツ」扱いにし、大学2年目から4年間出場させる選択を取ることがある。まだ十分育っていない1年目の選手に出場資格を使ってしまうのはもったいないという考えからである。また、怪我をして試合に出場できなかった年を「レッドシャツ (Red Shirt)」扱いにすることもある。「メディカルレッドシャツ (Medical Red Shirt)」と言われ、シーズン前半に怪我をし、そのシーズンに4試合以上出場していない選手が申請すれば認められる。この規定は、選手の体調に充分配慮したものだと感じた。

### ③スタンフォード大学での研修報告

#### • 練習計画について

練習計画を立てる際、ヘッドコーチ、アシスタントコーチだけでなく、前述したアスレチックコンプライアンス等を交えミーティングが行われる。1月からのシーズンに合わせた練習計画、練習時間は規約内に収められているか、ルールに沿った内容であるかのチェックをしながら計画が立てられていく。

体操の場合、NCAAルールにより9月から4月までが練習計画を立てて練習することができる。その期間は1日4時間、週20時間の練習が認められ、コーチ陣もその時間の中での指導となる。9月に入るころには練習計画表が8カ月分出されることになっている。

9月から12月（プレシーズン）までは技を習得するための時間が多く設けられており、それぞれの曜日で練習する種目が決まっている。1月から4月（競技会シーズン）は通し練習や試技会が多く予定されているため、練習時間に多少のばらつきはあるものの、週20時間は守られている。

5月から8月はオフシーズンとなり、練習計画は出されていない。練習計画を立て練習してはならないということもルールで決められている。この期間も練習時間に制限があるため、選手はその時間内で各自の判断で練習することとなる。また、コーチは指導してはいけないというルールになっている。5月から8月までの期間は、自国の代表選考会の競技会に参加する選手や、インターンとして企業に研修に行く選手も少なくない。アメリカは夏季休暇が長く多くの選手は帰省し民間の体操クラブで自身のトレーニングを行う。

Stanford Men's Gymnastics

10月 2017

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
3 event Days: Tue FX, R, PB Wed PH, HB, V Fri PH, FX, PB, R Sat, V, HB	Basics Routine Basics per event Basics for 3 Optional Skills	1E FX, R, PB 1 Basics Rtn (3) 3 Seq. (2) 4-8 Skill	3E - PH, V, HB 1 Basics Rtn (3) 3 Seq. (2) 4-8 Skill	Weights in weightroom	4E - FX, R, PB, PH 1 Basics Rtn (3) 3 Seq. (2) 4-8 Skill	2E - V, HB 1 Basics Rtn (3) 3 Seq. (2) 4-8 Skill
8	9	10	11	12	13	14
MEDIUM WEEK Recruits Fri/Sat: Bredy Malone, Josh Williams, Blake Wilson, Curran Phillips, Ian Günther, Matt Szot	6E Basics (3) Skills' Detail/Basic 8:16 for basics of NS	3E FX, R, PB 1 Basics Rtn 2 L1/2 & (2) 3-6 Seq. (2) 4-8 Skill	3E - PH, V, HB 1 Basics Rtn 2 L1/2 & (2) 3-6 Seq. (2) 4-8 Skill	Weights in weightroom	4E - FX, R, PB, PH 1 Basics Rtn 2 L1/2 & (2) 3-6 Seq. (2) 4-8 Skill	2E - V, HB 1 Basics Rtn 2 L1/2 & (2) 3-6 Seq. (2) 4-8 Skill
15	16	17	18	19	20	21
MEDIUM WEEK	6E Basics (3) Skills' Detail/Basic 8:16 for basics of NS	3E FX, R, PB 1 Basics/Basic Rtn 2 L1/2 & (2) 3-6 Seq. (2) 4-8 Skill	3E - PH, V, HB 1 Basic/Basic Rtn 2 L1/2 & (2) 3-6 Seq. (2) 4-8 Skill	Weights in weightroom	4E - FX, R, PB, PH 1 Basic/Basic Rtn 2 L1/2 & (2) 3-6 Seq. (2) 4-8 Skill	2E - V, HB 1 Basic/Basic Rtn 2 L1/2 & (2) 3-6 Seq. (2) 4-8 Skill
22	23	24	25	26	27	28
HARD WEEK STRENGTH & CONDITIONING STRENGTH X 2 w/weight	6E Basics (3) Skills' Detail/Basic 8:16 for basics of NS	3E FX, R, PB 1 Basic/Basic Rtn 1 L & 2 1st (1/2) (2) 4-8 Skill	3E - PH, V, HB 1 Basic/Basic Rtn 1 L & 2 1st (1/2) (2) 4-8 Skill	Weights in weightroom	4E - FX, R, PB, PH 1 Basic/Basic Rtn 1 L & 2 1st (1/2) (2) 4-8 Skill	2E - V, HB 1 Basic/Basic Rtn 1 L & 2 1st (1/2) (2) 4-8 Skill
29	30	31				
LIGHT WEEK Last 1/2 Line Ups	Basics Routine Basics per event Basics for 3 Optional Skills	1 Basic/Basic Rtn 1 L & 2 1st (1/2) (2) 4-8 Skill	1 Basic/Basic Rtn 1 L & 2 1st (1/2) (2) 4-8 Skill	Weights in weightroom	1 Basic/Basic Rtn 1 L & 2 1st (1/2) (2) 4-8 Skill	1 Basic/Basic Rtn 1 L & 2 1st (1/2) (2) 4-8 Skill
3 event Days: Tue FX, R, PB Wed PH, HB, V Fri PH, FX, PB, R Sat, V, HB	Weights: Mon 8:00-9:15 Thurs 3:00-4:15	Notes: Get in shape for 1/2 routines. New skills must be worked in. Hold yourself to the numbers				

プレシーズンの練習計画表

平成29年度・短期派遣（体操／体操競技）

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	Basics 3 Skills to work details 3-6 Skill	1 Rtn w 1(1/2) on 2 E 2 (1/2s) 2E 2-4 seq or 3-6 Skill	INTRASQUAD	OFF	AM Practice before departure Travel	Stanford @ OU w/Nebraska
4	5	6	7	8	9	10
Practice in AM at OU Travel afternoon	OFF	AE 1:30-5:30 Basics 3 Skills to work details 3-6 Skill	3E 1:30-5:30 1 Rtn w 1/2 (1/2s) on 2 E 2-3 (1/2s) 2E 3-6 Skill	1:30-5:30 INTRASQUAD	1:30-5:30 Details Individual needs	9-10-11:45 4-6 Events Pats and Seq.
11	12	13	14	15	16	17
Pac12 Invite @ Stanford Cal, UW, ASU	OFF	GR 6E 1:30-5:30 Basics 3 Skills to work details TRAVEL to Winter Cup C/R	C 1:30-5:30 JE 2 Rtn 1/2 1/2s 3-6 skill FX 1 ea pass 6E 62s PB 1h	B 1:30-5:30 JE 2 Rtn 1/2 1/2s 3-6 skill PRELIMS	C/Logs 1:30-5:30 JE 2 Rtn 1/2 1/2s 3-6 DETAILS	C 9:00-12:00 2 Rtn 1/2 1/2s 3-6 FINALS
18	19	20	21	22	23	24
	6E 1:30-5:30 Basics 3 Skills to work details WC - OFF G	4E 1:30-5:30 1 Rtn w 1 2(1/2s) on 2 E 2-3 (1/2s) 2E 3-6 Skill WC - Do Mon WD C	1:30-5:30 INTRASQUAD WC - In PH Lineup R	3:00-4:15 Light Individual Needs C	4E 1:30-5:30 4E 2 Rtn 1/2 1/2s 3-6 Core/leg/cardio	2E 9:00-11:45 2E 2 Rtn 1/2 1/2s 3-6 R
25	26	27	28	29	30	31
	Basics 3 Skills to work details G	PB/HB 1-2R 2(1/2s) FX 1-2 ea 2 pass PH 2-3R 2(1/2s) R 1(1/2s) V 3 comp R	INTRASQUAD C	Light Individual Needs R	6 Events Pats and Seq C	Collegiate Challenges Japan, Canada Cul Apex Competition

シーズンの練習計画表

・トレーニング計画について

毎月Light Week、Medium Week、Hard Weekが設けてある。それぞれ1週、2週、1週の時計4週となっており、Hard Weekは通常の2倍のトレーニングを行うことになっている。

トレーニングを計画する際、基本的にはヘッドコーチ、アシスタントコーチ、トレーニングコーチ、トレーナーが連携し、それぞれ専門家の意見を取り入れながら





下肢の筋力強化



上肢の筋力強化



体幹・上肢の筋力強化



体幹強化



吊り輪を使用した審美トレーニング  
トレーニング風景



体幹・上肢の筋力強化

トレーニングメニューを決めていくが、必要な場合はドクターも加わり意見交換することもある。怪我をしている選手はドクターやトレーナーの指示により練習を休止し、リハビリに充てる時間を設けている。治療やリハビリを大学内にある病院やトレーニング施設で行えるのは大きなメリットである。

9月から12月までのプレシーズンは、毎週月曜日と木曜日に体操競技の専門的なトレーニングの他に、ウェイトルームでのトレーニングがある。これは筋力、筋持久力などの基礎体力向上と、怪我の予防を目的としたトレーニングで、1時間の間にサーキット形式で行われる。毎回3名のトレーニングコーチが付き、姿勢やスピードについて指導していた。上半身、下半身の大きな筋肉を鍛えるトレーニングの他に、体感（バランストレーニングを含む）トレーニングや、肩回りのインナーマッスルトレーニングが行われていた。



日本の体操選手にはあまり馴染みのない、マシーントレーニングや、ダンベルやバーベルなどを使用したウエイトトレーニングが行われており、大変興味深いものであった。

1月から4月の競技会シーズンはウエイトルームでのトレーニングが無くなり、体育館で体操器具を使ったトレーニングが多くなった。コーチ陣が考えた一定期間で変更されていくメニューを、選手たちは自分に必要なトレーニングを自身で選択しこなしていく。力技の姿勢を良くするトレーニングや、技を素早くきれいに魅せるためのトレーニングなどを行っていた。また、トランポリンを使い空中感覚を養うトレーニングも行われていた。

●練習内容について

時期により多少の違いはあるが、基本的には日曜日がOFF、月曜日は6種目 Basics Practice、火曜日はFX, R, PBの3種目、水曜日はPH, V, HBの3種目、木曜日はTraining、金曜日はFX, R, PB, PHの4種目、土曜日はV, HBの2種目を行うことになっている。

練習時間（週20時間）

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
I	※8:00-9:15 13:30-16:15 (4 h)	13:30-17:30 (4 h)	13:30-17:30 (4 h)	※15:00-16:15 (1 h 15)	13:30-17:30 (4 h)	9:00-11:45 (2 h 45)	OFF
II	13:30-17:30 (4 h)	13:30-17:30 (4 h)	13:30-17:30 (4 h)	15:00-16:15 (1 h 15)	13:30-17:30 (4 h)	9:00-11:45 (2 h 45)	OFF
I：プレシーズンの練習時間 プレシーズンは週に2回ウエイトルームでのトレーニングがある（※） II：競技会シーズンの練習時間 競技会は週末に行われることが多いが、競技会やミーティングも20時間ルールに含まれる							

この時間の中で、選手は自身に合った練習をしていく。

全ての種目を練習し個人総合でチーム入りを目指す選手、得意種目のみを練習し種目のスペシャリストとしてチーム入りを目指す選手がいる。

選手は、1年を通して新しい技の練習を行っているが、シーズン間近になると回数が減り、競技会で演技する技の安定度や、美しさにフォーカスしていく。



Stanford men's gymnastics



プレシーズン初期は基本練習と体力づくりを行うが、それと並行してDスコアを上げるため、多くの技にトライし、完成度を追及していく。選手は3班に分かれ、3人のコーチがそれぞれの班につき、1週間交代で指導していた。11月半ばからは競技会を想定した試技会（Intersquad）が始まるため、自身の演技構成に入れる技を組み合わせながらの練習となる。試技会ではコーチ陣が審判となり得点を出し、



Thom Glielmi (Head Coach) : 左  
 Syque Caesar (Assistant Coach) : 中  
 Karl Ziehn (Assistant Coach) : 右



体操場入口



体操場



練習風景



着地の練習①



着地の練習②



チームに貢献できる選手を絞っていくこととなる。12月に入ると競技会に向け、チームを組んでの練習が始まる。

シーズン初期は、どの技が競技会で使えるのか等を判断するため、Eスコア（実施点）よりDスコア（演技価値点）に拘りながら演技を構成している傾向にあったが、4月に行われるNCAA CHAMPIONSHIPSで最高のパフォーマンスができるよう、徐々にEスコア（実施点）も上げるための練習にシフトしていった。

• 競技会について

それぞれの大学で毎試合選手15名を登録し、その中から各種目5名が演技を行う。NCAA競技会は対抗戦形式で年間10試合程度行われ、得点の高い3試合の平均得点により、上位12チームがNCAA CHAMPIONSHIPSにコマを進めることができる。

4月に行われるNCAA CHAMPIONSHIPSでピークを迎えられるよう、より高い演技価値点、安定した演技構成を目指し、様々な競技会で演技構成を試している。中には、毎試合、演技構成が違う選手もいたり、床の演技中にフロアにセーフティマットを敷き技を試したりと、日本ではあまり馴染みのない方法で競技会をこなしていた。技の練習はシーズン中も行われ、完成度が増したら自身の演技構成に入れるなど長い期間で考えた場合は有効な手段であるかと考えられる。

アメリカの大会は、観客への配慮もなされており一つのショーのような構成になっていることに、毎回驚かされた。ホテルの大広間を会場にしたり、大学の対抗戦でも試合前に大学の体操用のグッズを作成して販売したり、ルール説明や選手の説明を行い種目の移動中に出場選手自ら観客席にTシャツやピザのプレゼントをしていた。

観客と選手の距離も非常に近く、軽快な音楽と共に観客を飽きさせない工夫が凝らされていた。

観客を楽しませ、試合が盛り上がるのが、試合の運営上とても大切なこととあり選手へのパフォーマンス向上にも役立つと考える。

NCAA CHAMPIONSHIPS出場をかけた途中経過ランキング

RANK	SCHOOL	3SCORE AVG.	AVERAGE
1	Oklahoma	417.933	413.88
2	Stanford	417.317	413.9
3	Michigan	409.683	409.683
4	Minnesota	407.767	405.4
5	Illinois	406.05	404.325
6	Penn State	404.567	402.288
7	Navy	403.383	400
8	Nebraska	400.2	400.2
9	California	399.517	397.26
10	Iowa	399.383	398.238
11	Ohio State	398.867	398.867
12	Army	397.333	395.02
13	Air Force	394.833	394.833
14	Arizona State	393.717	388.2
15	William & Mary	387.25	385.175



2018年成績

日付	イベント名	(場所)	得点	順位
1月13日	CAL BENEFIT CUP	(BERKELEY, California)	402.150	1st
1月21日	ILLINOIS, CHICAGO, STANFORD, IOWA	(CHICAGO, Illinois)	405.750	1st
1月27日	STANFORD OPEN	(STANFORD, California)	414.100	1st
2月3日	OKLAHOMA, NEBRASKA, STANFORD	(NORMAN, Oklahoma)	410.500	2nd
2月10日	PAC-12 INVITATIONAL	(STANFORD, California)	403.600	1st
3月3日	INTERNATIONAL COLLEGIATE CHALLENGE	(STANFORD, California)	410.700	1st
3月10日	#4 OHIO STATE	(STANFORD, California)	400.850	2nd
4月7日	MPSF CHAMPIONSHIPS	(COLORADO SPRINGS)	404.150	2nd
4月20日	NCAA QUALIFIER	(CHICAGO, Illinois)	407.390	1st
4月21日	NCAA FINALS	(CHICAGO, Illinois)	408.725	4th



競技会でのサポート



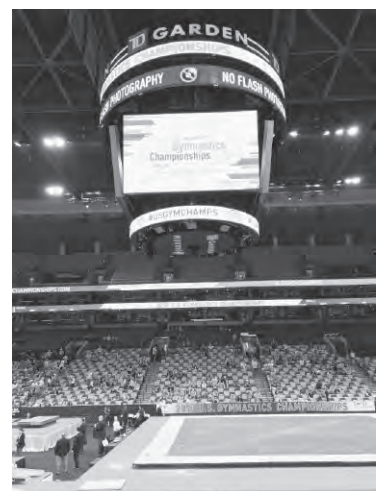
競技会前の円陣



NCAA CHAMPIONSHIPS  
競技会風景



NCAA CHAMPIONSHIPS会場



US CHAMPIONSHIP

・トリートメントについて

体操競技のルール変更や技の進化に伴い、体だけでなく、メンタルにおいても選手への負担は確実に増えていっている。身体共にコンディションを整えるという点では、トレーニングだけでなく、日々のケアも必要である。

スタンフォード大学には、病院やトレーニングルームの他に、ケアルーム、温冷浴ができる施設も備わっており、競技によって使用時間や優先順位があるようだが、選手はそこでトレーナーから治療やストレッチをしてもらい、コンディションを整えている。

NCAAで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、練習の前後に治療やストレッチをしてもらっていた。

また、怪我をしている選手は学内にあ  
る医療施設で診察を受け、ドクター、トレーナー、コーチ陣等が連携し、復帰までの計画を立てていく。

これだけの施設や人材が揃っている大学は日本には少ない。現状、日本ではトップレベルになれば味の素トレーニングセンターやJISSでの施設使用や診察、リハビリ等を受けることができるが、そのレベルに到達するまでは、各所属や個人で判断し、医療機関を選ぶことになる。そこでの診察結果をもとに、トータル的にケアをしてくれるのか、復帰までのプランを考えてくれるのかが今後の競技人生に大きな影響を及ぼすことになる。

幼少期の怪我が競技人生を左右する場合も少なくない。トリートメントの必要性を幼少期から保護者や指導者へ教育し適切な医療機関へ受診させること、ドクター、トレーナー、コーチが連携し、情報を共有できるようなシステムの取り組みが日本には必要である。また、栄養士や臨床心理士等の他職種とも連携を取り、トータルケアの取り組みも必要と考える。これらは日本スポーツ界をより発展させるためにも重要であると感じた。

・スタンフォード男子体操クラブ (SBG) について

大学生の練習終了後の時間帯を利用して、約3時間の練習を行っている。レベル4からレベル10までのクラスがあり、3歳から高校生までが在籍している。レベル4からレベル9までは規定演技があり、選手たちはその規定演技に沿った形で練習を進めることとなる。レベル6からは週6日の練習が行われていた。

5つのグループに選手を分け、ウォーミングアップ、練習、トレーニングをグルー



専属トレーナーによる腰のストレッチ



温冷浴







SBGのウォーミングアップ



SBG練習風景



SBGレベル9、10の選手達

プごとにこなしていく。練習で他のグループの選手が技を成功させた時などは、選手全員が喜び、ハイテンションでその選手によって行く様子を何度も目にした。トレーニングの際はサーキット形式にし、タイムを競い合うなど楽しみながらできるようなものもあった。また、あん馬のトレーニングでは、旋回の回数を競うことや、様々な形のあん馬、円馬を使いサーキット形式で練習をすることで、旋回の対応力や、旋回力の向上が期待できるような方法をとっており、非常に興味深いものであった。

幼児体育と割り切らずに、実際の体操器具を使い練習していた。だが基礎訓練である柔軟や反復練習が少なく、楽しみながらゲーム形式で行っていることが多く見受けられた。どうしても単調になりがちな反復練習はどう楽しくするかは参考にした点であった。楽しみながらも基礎練習は必要不可欠である。飽きさせずいかに柔軟性と基礎能力を養うかは今後の課題と考える。

#### ④キャンプについて

##### ・ハイパフォーマンスキャンプ

夏休み期間中の6月下旬にあったハイパフォーマンスキャンプに参加することができた。

レベル6～レベル10までの選手が1週間の期間、STANFORDで寝食を共にし練習が行われた。

参加した選手には所属のコーチが付いておらず、選手は自分の意志でSTANFORDのコーチから指導されたいとアメリカ国内にとどまらず、海外からも選手は来ていた。

STANFORDというレベルの高い施設でのキャンプともあり定員は早期に満員となり、人気の高いキャンプの一つであった。午前中はトレーニングをメインとし、午後はSTANFORDのコーチより指導を受け練習



ハイパフォーマンスキャンプ



に励んでいた。普段のジムでの練習だけでなく、他の施設のコーチに指導を受け、より多くの知識や技を習得できると興味深かった。また様々な国の選手同士が寝食を共にして行うキャンプであり、協調性や社交性の獲得にも大いに役立っていると感じた。

練習後は、クールダウンでプールに飛び込み、楽しみながら疲れを癒すイベントも用意されており、子供たちが楽しんで体操競技を学べるプログラムとなっていた。

• Ninjaキャンプ

アメリカは夏季休暇が長く、学校に部活動というものが存在しない。STANFORDには、夏季休暇期間中に、水泳やバスケット、プログラミングやロボット作成等様々なサマーキャンプが催される。

アメリカ以外の国からも沢山の応募がある。その中で7月上旬から8月中旬までキャンプの楽しく運動ができるというNinjaキャンプに参加することができた。

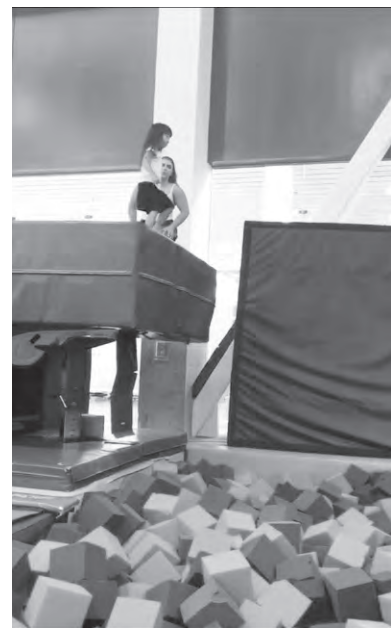
対象は5歳からの子供達で、キャンプは1週間単位で行われる。朝の8時半から12時半までドッジボールや、トランポリン、ロープスイングや、バンジージャンプ等、様々なエリアがあり、STANFORDのFORD CENTER内で体操の器具を使用して行われていた。サーキット形式で一定時間を経過したら次のエリアに移動しNinjaになりきるというユニークなキャンプであった。参加した子供たちは体操経験者でない子供も多く、トランポリンやBOX越えに苦戦していたが、毎日笑顔で参加してくれていた。途中、スナックタイムという軽食休憩があり、子供たちにスナックとフルーツを食べてもらう時間を設けていた。最終日には発表会があり、保護者が観覧し1週間の成果を軽快な音楽のなか、発表していた。体操競技とはかけ離れているキャンプであったが、体操の器具にふれ、STANFORDで実際に選手を指導しているコーチから体の使い方を教わり、時には指導者がバク転などを披露する時間もあった。中にはこのサマーキャンプからSBGに移行する選手も少なくなく、体操



Ninjaキャンプ



ロープスイング



フリーフォール

人口の普及に繋がっていると感じた。スポーツに不可欠な柔軟性を養い体の正しい使い方を学べる体操はアメリカでもとても人気の高いスポーツだと感じた。

#### (4) 研修成果の活用計画（研修を終えて）

1年という期間ではあったが、指導者として海外で研修させていただけたことは、大変貴重で自身を成長させるとても素晴らしい経験であった。研修当初は、日本では当たり前の礼節や指導者と選手の距離感、考え方の違いに戸惑ったが、アメリカ在住の日本人の方々にアドバイスを頂きながら生活することができた。スタンフォード周辺は日本人の医師や研究者の方も多く、お互いの悩みを相談できるような良い環境もあった。

スタンフォード大学はこれまで、いくつものタイトルを獲得している歴史と伝統のある強豪校であり、素晴らしい選手、コーチ、スタッフに出会うことができ、コミュニケーションの大切さや、練習、トレーニングの環境づくり、コーチ像を学ぶことができた。その中でも、選手に指導する際は理論立てて指導することが重要だと感じた。コーチと選手がデスクッションしながら、互いの考えをすり合わせ双方が納得して練習を行っているのがとても印象的だった。

自身の言語能力が確立していくにつれ、こちらの考えが選手に伝わり、選手が納得して私の提案を受け入れてくれ、技の改善、成功率が上がるなどの成果が出ることで、指導者としての信頼を獲得できたことは大きな財産となった。また、競技会で選手に付き添うなど、実践的な現場経験を積むことができた。

この研修期間中にも感じたが、日本の体操の美しさ、正確な演技は世界水準でもみてトップであり各国が注目している。どんなトレーニングをしているのか、どんな技をしているのか等、情報網の発展により簡単に情報収集ができるようになった。

2018年に行われた世界体操競技選手権では、アメリカは日本に次いで4位という結果で、その差は2点もなかった。技術の差もそうだが、実施点も世界と差が無くなってきている。日本の審美性や技の正確さが決定点となっていると感じる。

アメリカはコーチ、選手共に練習時間の制限があり、技の完成度を上げさらに美しいものに仕上げることは課題と感じた。だが少ない練習時間であるからこそ、今、必要な練習を選手自身が考え取り組んでいることが世界レベルで戦えることに繋がっていることに気付いた。

今後の課題として日本選手を取り巻く人的・環境の整備の改善に加え、選手自身のビジョンの確立、トップ選手となっていくためのメンタルトレーニングや練習姿勢への教育も必要だと感じた。また私たち指導者も新しい技術の習得、選手教育の徹底を各専門家と連携して行うことも必要と感じた。

他国の体操競技事情を学び、日本の体操競技の在り方を見つめなおす有意義な研修であった。この1年間肌で感じ学んだ事を日本体操界に還元すると共に、選手の強化、育成に精進したいと考えております。

この研修にあたり、日本オリンピック委員会、日本体操協会、ならびに、受け入れ先のスタンフォード大学関係者の皆様、スタンフォード日本人会の皆様に感謝、御礼申し上げます。貴重な研修をさせて頂けたことに心より感謝いたします。



## 研修員報告〈柔道 金丸 雄介〉



平成29年度・短期派遣（柔道）



### I. 研修題目

語学（英語）習得、また、イギリスをはじめとする諸外国のトップクラブ、及びナショナルチームにおける柔道指導法、強化システムの調査、研究を行う。研修を通じ、国際柔道連盟関係者、諸外国コーチとのネットワークを構築する。

### II. 研修期間

平成29年4月5日～平成30年4月2日

### III. 研修地及び日程

#### （1）主な研修先

ウェールズ柔道協会（カーディフ）

#### （2）受入関係者

Mike Callan (Judospace Chief Executive)

Darren Warner (Welsh Judo Association CEO)

George Bountakis (Welsh Judo Association National Performance Coach)

#### （3）研修日程

##### ①通常研修

現地カーディフにて語学学校に通いながら、Sports Wales National Centreにてウェールズナショナルチームの通常練習に参加し指導現場の調査・研究を行った。

##### ②特別研修

以下、表のとおりスケジュールで研修を行った。

研修地	期間	研修内容
チチェスター大学 UK	2017/4/27	体育系教員及び学生との意見交換会
コルシカ島 フランス	2017/5/4～5/10	柔道指導、見学、現地指導者との意見交換
ゼーレ ベルギー	2017/6/2～6/3	柔道指導、現地指導者との意見交換
フェナン フランス	2017/7/8～7/11	柔道指導、見学、現地指導者との意見交換
ブタペスト ハンガリー	2017/8/26～9/4	世界選手権大会見学及び他国コーチやIF関係者との関係構築
アテネ ギリシャ	2017/9/6～9/13	柔道指導、現地指導者との意見交換
ウォルソール UK	2017/10/6～10/8	英強化合宿参加、現地指導者との意見交換
ウインゲート イスラエル	2017/10/14～10/20	柔道指導、現地指導者との意見交換
ハーグ オランダ	2017/11/17～11/19	グランプリ ハーグ大会見学



研修地	期間	研修内容
ブリストル UK	2017/11/10、 2018/1/5、1/24、2/28	Fighting Films社訪問、関係者との意見交換、柔道指導映像作成
シェフィールド UK	2017/12/9～12/10	全英柔道選手権大会見学
ウィンザー／ハイ カム UK	2017/12/15	柔道指導、現地指導者との意見交換
グラスゴー UK	2018/1/21	柔道指導、現地指導者との意見交換
エペルネ／ランス／オ ニー フランス	2018/1/26～1/28	柔道指導、現地指導者との意見交換
ロンドン UK	2018/2/3	イギリス武道会100周年記念晩餐会出席
ベルシー フランス	2018/2/6～2/12	グランドスラム パリ大会見学
ウォルソール UK	2018/2/16～2/18	柔道講習会参加
オニー フランス	2018/3/5～3/12、 3/16～3/18	柔道指導、見学、現地指導者との意見交換
ミュンヘン ドイツ	2018/3/13～3/15	柔道指導、見学、現地指導者との意見交換
ワシントンD.C. アメリカ	2018/3/19～4/1	柔道指導、現地指導者との意見交換

#### IV. 研修概要

##### (1) 研修題目の細目

- ①語学（英語）習得
- ②イギリスをはじめとする諸外国における柔道指導法、指導理念の調査、研究
- ③イギリス、欧州諸国の強化システム、強化の現状調査
- ④国際柔道連盟（以下「IJF」と称す）並びに諸外国柔道関係者との良好な関係構築

##### (2) 研修方法

- ① 研修地カーディフの語学学校（Capital School of English）に週3日、General English Course（9:00～12:30）3回、One-to-One tuition（1時間）1回を受講した。また、Sports Wales National Centreにてウェールズナショナルチームの通常練習に参加し、コーチ・選手と英語でコミュニケーションをはかり実践的な語学習得を目指した。さらに、柔道技術指導ビデオのウェブ販売等を行っている Fighting films社と柔道基本技術に関する映像を作成し、全篇、英語によるインタビューを行うことを研修の最終目標とした。
- ② イギリス、ウェールズの首都カーディフを拠点として、ウェールズナショナルチーム（以下、WJAと称す）の指導に加わりながら、WJAの指導方法を調査する。また、イギリスナショナルチームの強化拠点 Walsallに出向き、ナショナルチームの合宿等に参加し調査、研究を行う。さらに欧州を中心に柔道指導を行いながら、また技術講習会に参加して、現地指導者との意見交換で指導理念等を調査する。
- ③ ウェールズナショナルチーム、イギリスナショナルチーム関係者から情報を収集し、イギリスにおける強化システム、強化の現状を調査する。また、フランス柔道関係者から情報を収集し、フランスにおける強化の現状を調査する。他国においても強化に関する情報を、可能な限り収集する。

- ④ 研修拠点であるウェールズを中心に欧州諸国等で柔道指導を行い、また技術講習会に参加して、現地指導者と良好な関係を構築する。また、IJF主催大会に出向き、積極的にIJF関係者と交流を図る。

### (3) 研修報告

#### ① 語学（英語）習得

研修拠点カーディフ到着後すぐに語学学校（Capital School of English）に入校した。当初は火曜日～木曜日の午前9時15分～12時45分、午後は火曜日と木曜日13時30分～15時30分のスケジュールであった。1クラスの人数は大体2名～8名程度で、当初のクラスは生徒の大半がアラブ人であり、彼らの英語は母国語の訛りがひどく、聞き取るのは一苦勞であった。その他の生徒にはフランス、スペイン、ブラジル、ハンガリー、ドイツ、中国等、世界各国から学生がきていた。それぞれの英語には訛りがあり、当初、彼らが話していることが理解できないことは多々あった。しかし、「英語が母国語ではない外国人の英語」を理解することは非常に重要なことだと考える。IJF加盟国（地域を含む）数は約200ヵ国であり、IF内での公用語は英語、フランス語、スペイン語である。中でもIJF主催の大会、コーチ・審判会議等の公式行事は主に英語が使われている。またIJF理事やダイレクターの多くは英語圏ではない欧州人である。この状況下でIJF並びに世界各国の柔道関係者とコミュニケーションを取るためには、様々な訛りのある英語に慣れなければならない。またTPOに合わせて柔軟に会話のレベルを変えていくことが求められる。このような意味では、語学学校にて英語を学ぶことは非常に有意義であった。

また、入校当初のクラスでは、カタールから来ている学生グループの授業態度が悪く、遅刻や早退、途中退席が頻繁にあり、授業中の私語や携帯電話の使用は授業の妨げとなっていた。講師と他生徒の会話にも割り込むことがあり、授業が円滑に進まないことが少なくなかった。様々な人種民族の文化・性質を学ぶ上で非常に参考になった。しかし、この状況を受けて、私は5月下旬よりコースを一部変更した。午後のクラスを取り止め、水曜日13時30分～14時30分に個人授業を入れた。目的としては、講師との会話の機会を増やす事、柔軟に自身がやりたい内容をピンポイントで行う事であった。狙い通り、講師との会話頻度は格段と増えた。また、授業内容は私自身に委ねられており、個別セッション受講開始当初は、自身の柔道得意技をどのように英語で説明するかという内容を授業で行っていた。WJAでの実際の練習（実戦）と直接つながるものであり、非常に効率的であった。また、極力WJAコーチ陣と会話をする機会を増やし、木曜日の午後はWJAが運営している少年柔道のサポートを行うなどして、生きた英語に触れられるように心掛けた。

7月中旬に語学学校全体で各クラスの入れ替えが行われた。私は入校当初A2クラスであったが、B2（Upper-Intermediate）へ変更となった。7、8月はヨーロッパ諸国の高校生や大学生が、夏休みを利用して短期留学をするようで、毎年この時期には多くの学生が入校してくる。この機会に合わせてクラスの入れ替えが行われるのが恒例であるようだった。自身の習熟度とは別に、上位のクラスに移った為、授業内容が把握できないことや、授業のスピードについていけないことが多々あった。ちなみ



にクラス編成に関しては、なるべく国籍や民族に偏りがないうように配慮されるため、必ずしも習熟度に振り分けられるようではないようである。

研修3か月が過ぎた時点での英語習熟状況を他の学生と比較した場合、特にスピーキングとヒアリングの技術に関しては、クラスの中ではもっとも劣っていた。ライティング、リーディングに関しては他の学生についていくことができていた。テキスト

の各ユニット終了時にはGrammar Testが実施されたが、文法に関しては十分ついていくことができていた。しかし、8月上旬にはさらに優秀な学生が入校してきたため、上位学生に合わせるような形で授業が行われた。Advance（最上位）クラスやIELTSクラスの問題集を扱って授業が進められた。さらにプレゼンテーションを行う授業もあり、授業内容は自身の能力を大幅に超えていた。9月下旬からは短期留学生の出入りも落ち着き、クラスは学生の出入りは多少あったが、翌年2月末までB2クラスで受講し、最後は学校から修了書を受け取った。

1月5日(金)、24日(水)の2日間、BristolにあるFighting Films社で柔道基本動作・技術、及びその練習方法等の収録を行った際も、収録内容の打ち合わせ、撮影班とのやり取り等全て英語で行った。私の説明と先方の解釈の間に、多少なりとも齟齬があったかと思うが、失敗を恐れず取り組みたいという気持ちがあった為、英語での説明で通すことにした。ちなみにFighting Films社は、一流柔道選手の技術DVD（現在はオンラインデータのみ販売）や書籍の発行、柔道衣等の販売、さらにIJFの大会動画撮影、収録、編集を一手に引き受けている会社である。

2月28日(水)には英語によるインタビューの収録を行った。私自身、この海外研修の語学習得の集大成として、インタビューを全て英語で答えるという事を目標に決めていた。インタビューを行うことは1月24日の収録時に聞いていたが、インタビュー内容詳細に関しては、撮影前日にメールにて質問リストが送られてきた。メールが届く以前に、ある程度質問を想定して、回答を書き起こし、語学学校個人セッション担当の講師に添削してもらっていた。当時、私の英語習熟度は準備をせずにインタビューを答えられるというレベルではなかった。準備した甲斐もあり、未熟な英語ではあったがなんとか終わることができた。私が、このインタビューを英語で受けると決めたのは、このインタビューが日本柔道家への良いメッセージになればという思いが背景にあった。日本柔道家は日本発祥の柔道を世界に広めるという責務があると私自身は考えている。その為に必要なこととして、柔道の知識、技術を持つことと、語学力を付けることだと感じている。他言語でのコミュニケーションが苦手である日本人柔道家が、他国の柔道家と比べて多いという印象がある。未熟な英語であっても間違いを恐れず、コミュニケーションを取れる柔道家が日本に増えることを望みたい。



写真1 語学学校にて講師・スタッフと





②諸外国における柔道指導法の調査、研究について

1) ウェールズナショナルチーム (WJA)

WJAの練習状況であるが、朝のトレーニング、練習が7時から始まり、火曜日～木曜日までの3日間行われる。夕方の練習は月曜日～木曜日までの4日間18時もしくは19時から始まり、1回の練習時間は1時間半、長いときは2時間程度行われた。トレーニングセンターに滞在している選手に関しては週に2回程度ウエイトトレーニングもしくは個別の技術セッションを実施していた(表1)。朝の練習において「投の形」を行うこともあった。形の練習によって柔道の本質を捉えようという狙いがあるようだ。形の指導は非常に厳しく、細かな動作、所作まで教えている。午後の練習は打込や投込など基本練習の時間を十分に設け、基本技術習得に重きを置いている。投技の乱取に関しても、変則的な組手に偏りすぎないように、組手争いをなるべく避けることを指導している。小手先の技術では勝つことが難しいルールになっていることを理解しており、少なくとも指導陣は「一本」を取れる技を身につけることを目標としている。乱取は日本同様に行うことがほとんどであるが、少ない人数の中でも「基立ち」を行っていたり、「条件」を付けて行う場合もあった。「基立ち」を行う理由としては、強化したい選手を集中して強化するという狙いと、その選手たちの練習強度を高めることを目的としているようである。また、「条件」を付けて行う練習に関しては、どちらかが「絞技」、もう一方が「抑込技」しか使えないという条件や、立技でも同じように体格の大きな方は「足技」しか使えないという条件で行っていた。目的に関しては、選手人数が少ないことをカバーすることや、選手のモチベーションを維持させること、普段起こりえない状況に柔軟に対応することなどが考えられる。選手の練習に対するモチベーションは低いと感じたが、それとは対照的に、指導陣の練習指導は厳しく、基本を重視する日本の練習方法と類似しているところが多かった。

練習の導入部分では、ミニゲームを行っていた期間もあった。近年、日本でも導入しているところもあるが、模倣したわけではないようである。ゲームは柔道につ

表1 ウェールズナショナルチームの練習スケジュールの一例(週間)

Period	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Am		7am Running for Jan 3X6min Feb 4X6 Mar 5X6	7am Kata and technique (every end of month kata test)	7am Ashi-waza & speed training jump rhythm uchikomi	7am Special I Transition	Individual conditioning	
Pm	Weightlifting (Max strength)		Weightlifting (Olympiclifting)		Speed training		
Evening	6-8pm Worm up (15min) 3 person uchi- komi (30min) Randori (45min) Speed Uchi-komi with heart rate count technique Gokyo handstand (30min) Last 30min not on the mat	7-9pm Worm up (15min) Newaza (20min) Tachi waza (50min) Judo exercises training Jan to Feb 15 (20min) Feb 16 to Mar (30min)	6-8pm Worm up (15min) Technical(renzok waza30min), Nage- komi(15min (every end of month nage komi test) Randori(30min) Kuzushi training (20min) Last 30min not on the mat	Judo Game and Randori 7-9pm			



ながるようなものと、そうでないものがあり、選手のモチベーション維持やウォーミングアップの代わりとして十分役立っているように見えた。しかし、ゲームから練習に入るところの切り替えがうまくできているかは疑問であり、「気持ちの切り替え」というところは非常に重要であると感じた。乱取後に3人打込や打込、投込を行った日があった。疲労した状況下でいかに正しく技を掛けられるかという事を目的に行ったようである。これに関しては日本の方法を模倣していると述べていた。WJAは日本の練習方法や選手情報を非常に参考にしており、さらにそこから独自のアレンジを加えているのだと感じた。

WJAは少年柔道クラブを運営している。当クラブは「ドラゴン」といわれる低年齢クラス（5歳～7歳）と、「プレカデ」といわれるカデ以下のクラス（8歳～14歳）の2つに分かれている。ドラゴンクラスは週2回（月曜日、木曜日）、プレカデクラスは週3回（水曜日、木曜日、土曜日）行われている。土曜日に関しては毎週行われているわけではないようだが、試合に出る子供の特別セッションとなっている。各クラスの参加人数は約5～10名程度である。各セッションの練習時間は1時間であり、練習時間内に3回程度の水分補強が行われる。指導にはWJAのコーチ Tom Hughes 氏と、毎回ではないがその地区の指導者が協力していた。私自身も木曜のドラゴンクラスに参加し、協力させてもらった。

指導状況であるが、両クラスとも柔道の本質を大切にしており、道場出入りの礼の徹底や、練習中の指示はできる限り日本語で行っていた（例「始め」「待て」「そのまま」など）。しかし、ドラゴンクラスは低年齢なため、先生の指示に従えない生徒も多く、指導するのが非常に難しい状態であった。また、柔道衣がなく上衣だけ着て練習を行っているものもいた。保護者との相談の上、柔軟に対応しているように見えた。ドラゴンクラスは幼児を楽しませながら、柔道作法や知識、基本動作、基本技術を学ぶという方向性をもって指導していた。セッションの展開としては、体さばきを含む準備運動、受身、技の習得、ゲームというように進むのが通例であった（ゲームは乱取の事ではなく、柔道の基本動作や知識、技術を利用した遊びの事である）。

セッションの最後には、良い取り組みができた者1名にトロフィーを授け与えていた。トロフィーは持ち回りであり、貰った者は次回に持参し返却することになっている。生徒のモチベーション維持に役立っていると感じた。また、日本と同様に子供のレベルに応じて色帯（級）を与え、昇級が柔道継続のモチベーションとなっているようであった。昇級の方法に関して、日本の場合は各柔道クラブに一任されていると思うが、イギリスの場合は、British Judo Association（以下、BJAと称す）が昇級システムを整備しており、シラバスによってガイドラインを提示している。各地方道場はそのシラバスに従って選手を昇級させている。WJAも同様である。資料によると8歳～17歳まではMon Grade Systemに従い昇級できる。継続して柔道を行っている者は16歳からKyu Grade Systemに移行でき、18歳までには全ての者は、完全にKyu Gradeに移行しなければならないようである。Kyu Grade Systemは14歳～18歳を対象にしている。また、5～7歳までの子供はJudo Kids Development Schemeというガイドラインが提示されており、各地方道場はそれに

表2 脳震盪後の競技復帰への過程  
Minor-Head-Injury-Protocol-Documenより抜粋

<b>GRADUATED RETURN TO JUDO TRAINING</b>	
<p>The return to training follows a stepwise process which <b>must</b> be followed. This process should be conducted over a period of <b>4 weeks for players under 16 years of age</b> and <b>2 weeks for players over 16 years of age</b> with a minimum of 24 hours between each step.</p>	
<p>With this step-wise progression, the player should continue to the next step only if he/she shows no symptoms at the current level. If the symptoms/signs occur at the current step, the player drops back to the previous step and try to progress again after 24hrs.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Step 1: No Activity</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Complete physical and cognitive rest for 7-10 days or until the player shows no symptoms. Players under 16 years of age require clearance by a competent medical professional.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Step 2: Light Aerobic Exercise</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• This can be walking, swimming, stationary cycling at an intensity of less than 70% max heart rate.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Step 3: Sport Specific Drills</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• This can be running drills involving changes in direction, agility training, Tsugi-ashi, Tai-sabaki and Uchikomi with 'therabands'.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Step 4: Contact Training Drills</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• This will include progressive Uchi komi, Nage komi and Kumi-kata drills, combinations and transitions.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Step 5: Full Training</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Return to full training including randori and full strength and conditioning training.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Step 6: Full Return to Judo</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Return to full competition training and competition.</li> </ul>



準じて子供の指導に当たっているようである。

指導中の怪我に関して、軽傷の場合は日本と同様、その場の指導者が対処することが可能である。しかし、重症の場合（特に頭部頸部損傷など）はその場の指導者は患者に触れてはいけないという事になっているようである。重症のケースに関してもBJAは指針を提示しており、それに従わなければならないことになっている。頭部損傷に関しては日本と同様に細かなプロトコルが明示されているが（表2）、さらにBJAのこの指針の中には「絞技によって気を失った場合」も含まれており、16歳以下は絞めによって「落ちた」場合、A&E Department（救急外来）への搬送と検査、さらにその事象のレポート提出が義務付けられているようである。また、WJA少年柔道指導者Tom Huges氏の話によると、イギリスはラグビーが盛んであるため、頭部損傷時に関する処置等は、ラグビー協会のガイドラインに影響を受けていると述べていた。

2) イギリスナショナルチーム（以下、BJAと称す）

10月6日(金)から8日(日)まで WalsallにあるBJAの強化拠点 British Judo Center of Excellenceで強化合宿（Open National Squad Training）が行われた。私はWJAのヘッドコーチ、ジュニア・カデ選手数名と同行し、全日程予定通り参加することができた（表3）。

合宿における練習のプログラムに関しては、世界ジュニア選手権大会の代表選手の強化に重点が置かれていた。その内容は日本と類似している部分が多くみられた。試合でよく起こり得る状況を抽出した部分稽古は、ほぼ日本男子のものと同じような状況下を設定していた。また、立技から寝技への移行にも取り組んでおり、試合

にフォーカスした練習内容であった。しかし、日本と大きく異なる点は、「受けの質」であると感じた。部分稽古、約束稽古（投込）、自由練習（乱取）等、トップ選手の技術レベルに関しては、さほど低さを感じなかったが、その他の選手の技術レベルが低く、練習で細かな状況を設定しても、選手の技術レベルがそれについてきておらず、実践とかけ離れた練習になっているようにみえた。約束稽古に関しては、受けの「受身」が悪く、投げられた際に、曲げる足と伸ばす足が逆になる選手がほとんどであった。WJAで教えているときにも感じていたが、基本動作（受身、進退動作、体さばき等）をないがしろにする選手が多く、それが選手全体の技術レベルの停滞につながっているのではないかと推測している。話によれば、基本動作を重要視しないのは選手だけではなく、多くのクラブコーチも同様のようである。その点、日本に関しては、少年柔道クラブなど、各所属で基本動作習得を重要視していると私自身は信じており、これが日本柔道の技術力を支えているのだろうと感じている。改めて少年柔道における基本指導の重要性を考えさせられた。

2日目の午後に1時間半ほど、カデ、ジュニア選手を対象に技の講習をさせてもらった。講習内容は基本的な背負投と自身の特有な入り方の背負投とした。多くの選手、コーチが基本的な背負投ではなく、私特有の技能に興味関心を持っていたかと思う。これは当然のことであると思うが、日本の場合、基本的なもの（対人的基本技術）の上に、選手独自の入り方（対人的応用技能）が形成されていることを多くの人が納得している。また、それに従って技術習得を目指しているように思う。

表3 イギリスナショナルチーム合宿スケジュール

GB ONST 4: British Judo Centre of Excellence		
Training Phase   WK 40: Judo Specific - Junior Worlds Preparation		
06-Oct FRIDAY	07-Oct SATURDAY	08-Oct SUNDAY
	7:30am Full Squad Meeting (Camp)	7:30am All Recovery Run
	8:00am Breakfast (Hotel)	8:00am Breakfast (Hotel)
	<b>SITUATIONAL RANDORI</b> 10:00am - 11:30am	<b>NEWAZA</b> 10:00am - 11:30am
	12noon "Light" lunch (on Campus)	12noon "Light" lunch (on Campus)
	1:30pm - 3:00pm Technical Session ALL - lead by Guest Coach	<b>RANDORI</b> 1:00pm - 2:30pm
5:00pm Onwards: BOOKING IN	<b>RANDORI</b> 5:30pm - 7:30pm	Clean & tidy up 8:00pm Depart
6:30pm-6:45pm: ONST Programme Briefing for ALL Coaches	Dinner: 8:00pm - 8:00pm (on Campus)	
<b>RANDORI</b> 7:30pm - 9:30pm		
Supper: 9:45pm - 10:30pm (on Campus)		

**NOTE :** ALL PLAYERS : Make sure you arrive on time and **NO LATER** than 7:15pm on FRIDAY 6th October 2017  
Ensure you bring Judoji, Running Kit and Running Shoes, Water Bottle & First Aid Kit.

**\*\* Players must be changed into Judoji, taped/strapped up and READY TO TRAIN 15mins prior to the START of EVERY session \*\***

**NOTE :**  
All players must stay for the whole camp.  
Any players late for any session, will not train.

Nil Satis Nisi Optimum

**NOTHING BUT YOUR BEST IS GOOD ENOUGH**





しかし、前述しているように、これまでイギリスにおける練習状況を見てきて、またイギリスにおける選手の技術習得の話を多くのコーチとする中で、イギリスの柔道クラブにおいては、基本技術を飛ばして応用技能に取り組むことも多いようである。このような状況下では、いかに選手に対して基本技術の重要性を説くかが重要になるであろう。また基本技術に興味関心をひかせるようなコーチングが必要になるのではないだろうか。

### 3) フランス コルシカ島

5月6日から8日まで（3日間、午前午後の計6回の講習）、フランス、コルシカ島で柔道講習会が開催された。私は講師として招待され、現在フランスで柔道クラブチームを指導している菊池英之先生と各人3回ずつセッションを担当した。菊池先生はフランス、ベルギー等で指導経験があり、その指導方法は、ウォーミングアップ、基本動作、基本技術、応用技能まで一つながりとなる内容で非常に参考になった。参加者は小学生低学年から高齢者と幅広く、多くの参加者はコルシカ島民であったがイタリアからの参加者も2名いた。指導者の参加も多く、熱心に講習を受けていた。講習内容は、基本を踏まえたものとし、投技2回、固技1回を行った。年齢性別問わず全ての受講者は、少しでも疑問に思った場合、タイミングを問わず挙手をして質問してきた。普段の練習でも技術的な「問答」が自然に行われるようである。この点は日本とは大きく異なる。このことを菊池先生と本講習会責任者のFabrice CARLET氏に質問すると「フランス人は議論好きで、批判的思考が得意なのかもしれない。多くの人が学校で哲学を学ぶ影響があるのかもしれない」という返答が返ってきた。指導する上で、その土地に住む人間の特徴を抑えておくことや、個人のバックボーンを知っておくことは非常に重要なことだと感じた。

### 4) ベルギーオランダ語圏

6月3日（1回3時間）、ベルギー、ゼーレ（Zele）にて柔道指導者講習会が開催された。本講習会は私が単独で講師を担当した。コルシカ島での講習会同様、現在フランスで柔道クラブチームを指導している菊池英之先生に講習会をアレンジしてもらい、さらに通訳（日本語→フランス語）とデモンストレーションの受けも担当していただいた。しかし、講習を行った地区はオランダ語が標準語であり、フランス語が分からない受講者もいた。よって、私ができる限り英語で説明を行い、本講習会の責任者Raymond De Clercq氏（ベルギーオランダ語圏柔道連盟強化委員長）に、私の英語をオランダ語に翻訳してもらい講習が進んだ。講習会は投技1時間半（背負投、袖釣込腰、小内刈）、固技1時間半（私の得意の返し方）を行った。指導者からの質問において、細かな技術動作の違いを質問する指導者がいた。質問を受ける中、柔道の投技、固技各技術で、何を「基本」と捉えるかを考えさせられた。

### 5) フランス フェナン

フランス・ブルターニュ地方のフェナン市で7月8日～11日の4日間開催された。本講習会は2017年で7年目となる合宿であり、本合宿の開催動機は、2011年に



起こった東日本大震災復興活動への協力である。大船渡の柔道クラブと佐々木先生の柔道クラブの生徒が隔年で行き来し、柔道を通じて交流を深めている。

本合宿のセッションは午前午後の2回あり、1回2時間程度で1時間講師による柔道技術講習、残り1時間は乱取という形式で行われた。講師は主に私を含めた3名であり、Yannick, VIAUD (IJF 7段)、佐々木光先生(1988年ソウル五輪66kg級金メダリスト\*公開競技)が行った。また、最終日の午後は、先々月コルシカ島での講習会同様、菊池英之先生とブルゴーニュ地方で柔道をしている熊谷卓俊さんが講師を担当した。参加者は200名弱で小学生から指導者まで幅広く、フランス全土、ベルギーから集まっていた。また、ポール・エスポワール、ポール・フランスなどフランスのジュニア強化選手も数名参加しており、参加者のリピート率も高いようである。本合宿の人気度をうかがうことができた。



合宿の目的として、柔道の本質を大切に、基本に忠実な柔道技術を学ぶという事が置かれているようである。それ故、毎年日本人講師を招待している(これまでの参加講師：佐藤愛子、福見友子、平岡拓晃ら)。参加者は全日「白道衣」のみ着用可で、女子の上衣の下に着るアンダーウェアは試合時に認められるもののみであった。以前に色のついたアンダーウェアを着てきた者がいたらしいが、白のTシャツを買い与えたらしく、徹底して合宿の趣旨を守る姿勢を取っている。今回は、参加者の年齢層、技術習熟度の幅が広く、英語を理解できない参加者も多く、通訳(菊池先生)を介して講習を行った。1回目のセッションでは背負投、2回目は固技(ネルソンと自身の得意な返し方)、3回目は小内刈を行った。また、合宿の中盤では、練習後に日本の指導状況、またトップ選手のコーチングの講話をお願いされ、45分程度、講話、ディスカッションを行った。フランスでは、ナショナルコーチが選手の階級変更を強要する場合があるようで、問題になっているようである。同様の話をコルシカ島(フランス)でも聞いている。

講師であるYannick氏の技術レベルは非常に高く、年齢は70歳近くであるにも関わらず、フットワークが軽く、切れのあるある技を披露していた。また、指導理論も基本を忠実に守り、理論的な技術体系を元に技の説明を行っていた。彼が合宿全体の指揮も担当しており、礼儀作法、服装、行動など細かな点で注意喚起を促していた。

講師であるYannick氏の技術レベルは非常に高く、年齢は70歳近くであるにも関わらず、フットワークが軽く、切れのあるある技を披露していた。また、指導理論も基本を忠実に守り、理論的な技術体系を元に技の説明を行っていた。彼が合宿全体の指揮も担当しており、礼儀作法、服装、行動など細かな点で注意喚起を促していた。

## 6) ギリシャ アテネ

柔道講習会は9月7日に開催され、アテネにある柔道クラブ「武道センター」が調整・運営してくれた。講習会を行うことになった経緯について述べると、WJAのヘッドコーチGeorge Bountakis氏がギリシャ人であり、彼が中心となって、この講習会が計画され、開催される運びとなった。

セッションに関しては16:00-18:00(固技)、19:00-21:00(投技)の2回行わ

れ、内容は基本動作から対人基本技術、対人応用技能まで幅広く包括的なものとなった。講習中は常に質疑応答に応えるような形を取り、講習会は進行していった。全ての参加者が積極的に取り組み、質疑応答に関しても、技術的なことから、指導にあたっての疑問点など、多くの質問を受けることができた。やはり、この講習会でも、柔道の練習法や基礎知識を日本人同様に持っている指導者が予想以上に多く、特に年配の指導者は、細かな技術までよく熟知し



写真3 柔道講習会参加者との集合写真  
(ギリシャ)

ていた。また、参加者の中には「以前、日本人に教えてもらったことを思い出した」という者もあり、日本から海外に渡った先達の努力を垣間見ることができた。

ただ、過半数以上の参加者は、基本や典型的な技術解説よりも、より実践向きの技に興味関心が向かうようであった。質問の中で「選手に柔道を継続させるのはどうしたらよいか」という質問があった。日本においても柔道人口減少は深刻な問題であり、私自身、このことに関して明快な答えは持ち合わせておらず、うまく答えることはできなかった。ただ、柔道はもちろん修行でもあるが、今やスポーツ（楽しみ）でもあることを否定することはできないだろう。柔道の重要な価値（日本の文化財であること、人間教育が可能であること）を守ることは当然であるが、多種多様な価値観を認めつつ、多くの人たちに柔道が愛され親しまれなければ、淘汰されるのではないかという事を改めて考えることができた。

## 7) イスラエル

10月14日から20日まで、イスラエルナショナルチームの強化拠点であるNational Sports Center in Wingate Instituteにて柔道指導を行った。2017年1月より元全日本女子柔道強化指定選手であった田中美衣氏がイスラエルのコーチとなり、その関係で柔道講習会が実現した。指導対象と講習会数に関して、女子強化選手約20名に対して技術指導を5回（約30分/回）、現地指導者約20名に対して技術指導及び情報交換を2回（約3時間/回）、現地少女に対し技術指導を1回（20分）実施した。また、予定されていなかったが、男子チームのカデとジュニアに対し技術講習を1時間行った。

女子強化選手並びに現地指導者への講習内容は、組手、投技、固技とし、ミニゲーム、基本動作、基本技術、応用技能という順で指導を展開していった。参加者は懸命に話を聞いてくれ、真摯に取り組んでくれた。また、女子強化選手も指導者も多くの質問を投げ掛けてくれ、向上意識の高さを感じた。イギリス同様にトップ選手の応用技能に興味関心を持つ傾向はあったが、基本的な技術の習得が、競技力向上には不可欠であることを十分理解しているように思えた。日本のコーチを呼び柔道



表4 イスラエル柔道講習会スケジュール

Mr. Kanamaru ISR schedule				
Date	Day	Time	Event	Remark
14-10-17	Sat	22:30	Flight	LY 318
15-10-17	Sun	05:20	Landing in TLV	Transfer and breakfast - coach Tanaka
		16:15-18:00	National women team training	Tachi Waza
16-10-17	Mon	08:00-09:15	National women team training	Ne Waza
		09:30-13:00	Coaches seminar	2 lessons on the tatami with judogi, at the end of each lesson free conversation Q & A
		13:00	Lunch with team coaches	
		15:00-16:15	National women team training	Kumi kata
17-10-17	Tue	08:00-9:15	National women team training	TBD together with Mr. Kanamaru
		09:30-13:00	Coaches seminar	2 lessons on the tatami with judogi, at the end of each lesson free conversation Q & A
		Afternoon	Free	
18-10-17	Wed	Morning	TLV	
		16:00-18:00	Athena event for Women	Special event for female judokas (from Kids to senior)
19-10-17	Thu	08:00-09:15	National women team training	TBD together with Mr. Kanamaru
		10:00	Sightseeing	Jerusalem and the dead sea
20-10-17	Fri	06:30	Departure to the airport	Transfer - coach Tanaka
		10:15	Flight	LY 315

講習会を開くこと、そのこと自体が基本技術を重要視している証拠であると言えよう。

女子ヘッドコーチ Shany Hershko 氏のコーチング及びマネージメントに関して言及しておきたい。彼のコーチングは過去における日本の女子柔道のコーチングに類似しているように思えた。私自身、ヨーロッパというと個人主義でリベラルな雰囲気の中で、選手を指導していくようなコーチングをイメージしていた。しかし、彼は女子選手を一つの集団として管理しつつ、随時、明確な指示を各選手、また選手全体に与えていた。その風景はまるで一昔前の高校女子柔道部の雰囲気であった。尚且つ、各選手に対してはうまくコミュニケーションをはかっていると共に、各コーチをうまく活用しているようにみえた（コーチ5名中4名が女性）。また、田中コーチからヘッドコーチの話を知ると、選手個人の技術嗜好はあまり気にせず、ヘッドコーチが与えたことをさせるという方針を取っていると話していた。それ故か、私が指導中に選手に対して、何を教えてほしいか尋ねても、答えが出てこないことが何度かあった。そのコーチングが正しいか否かは別として、田中コーチに、最近引退を表明した Yarden Gerbi 選手（2013年リオ デジャネイロ世界選手権優勝、2016年リオデジャネイロオリンピック3位）の話を知ったところ、彼女は言われた指示から、さらに自身で工夫を加えて練習を行っていたそうである。また、彼女には明確な意思や意見があり、ヘッドコーチに伝え、議論することを厭わなかったそうである。この話の通り、私はヘッドコーチと彼女が議論をしているところを幾度か見ている。ここから察するに、やはりトップ選手には自身の明確なビジョンとともに、選手自身にもコミュニケーション能力が必要なのではないかと考える。近年、選手のコーチャビリティの重要性が取りざたされているが、まさしく Yarden Gerbi 選手はコーチャビリティの高い選手だったと言えるのではないだろうか。





8) フランス ランス、オニー

1月26日(金)から28日(日)の3日間、フランスにおいて技術講習会を行った。26日はEpernayにあるクラブチームにて、27日はReimsのCrepes De Reimsにて、28日はOsnyのComplexe Christian Leonにて、各日、異なる地区で講習会を行った。本講習会も前出の菊池英之先生に調整していただいた。現地の駅で金曜日、土曜日のミズノ株式会社主催柔道講習会の担当者Sylvain氏と会った。近隣のクラブチームに訪問し通常練習に参加した。ウォーミングアップ、打込等を行った後、技の講習をしてほしいという依頼を受けた。袖釣込腰の指導を1時間ほど行った。指導者、選手、年齢に問わず、フランスでは参加者から積極的な質問や自身の考え方の確認を受ける。講習後に立技乱取を4分×5本ほど行い練習は終了した。

土曜日の講習会はReimsのトレーニングセンターで行った。参加者は約100名ほどであり、初心者から指導者まで幅広い6つの試合場が十分取れるほどの会場であり、畳の質や空調等申し分ない環境であった。前日のクラブチームの道場もそうであったが、道場の作りが良く、フランスの道場環境は非常に良い印象がある。午前中は立技をテーマに行い、ウォーミングアップ、背負投（基本、相四つ・ケンカ四つの入り方）を行い、質疑応答の時間を随時設けた。講習後は「鏡開き式」と称し、「鏡開き式」の歴史的背景、その地区での柔道の歴史などが高段者から話され、さらに長年、その地区で貢献した柔道関係者の表彰が行われた。若い選手等がいる前で、このようなセレモニー行うことは柔道修行継続への意欲を高めると共に、高段者の社会貢献を奨励する良い機会であるように思う。

午後は固技をテーマに行い、寝技補強、「世界一周」（抑込技の移行と逃げ方のドリル）、相手に足を絡まれた時の外し方を行った。以前から、「世界一周」は良い練習方法だと考えており、基本や技術のディテールにこだわるフランス人には最適だと思い実施した。また、寝技補強から「世界一周」、さらに足の抜き方という流れは、相互でリンクしやすく、初心者にも理解しやすいのではないかと考えた。講習後にその地区の昇段者の発表があり、多くの参加者の前での黒帯授与は、その者の柔道修行のモチベーションに良い影響を与えるだけでなく、黒帯を目指す者にとっても非常に良い行事であると感じた。

講習後、Osnyへ移動し現地到着後、日曜の柔道講習会担当者Jean-Michel Guyard氏と会った。今回の講習会は、Judo Sanというアソシエーション（5つのクラブチームから成るグループ）が主催した。多くの講習会は、NF、地方協会の予算やスポンサー等から資金を受け、あるいは参加者からの参加費等で講習会実施される。故に、こうした講習会開催方法は稀である。

参加者は全体で約30名ほどであり、子供から大人、選手から指導者と幅広かった。当日に別な場所で大会が開催されているため、参加者が大幅に減ったとJean-Michel氏は述べていた。講習内容は前日と同様のものを行った。ここでも多くの質問を受け、参加者の柔道技術習得意欲を強く感じた。また、指導者の中には、日本で練習を行ったことがある者、ヨーロッパで行われている日本人指導者（特に片西裕司先生が人気である）の講習会を何度も受けている者もあり、基本技術やその練習方法に詳しい者もいた。菊池先生の話では、フランスでは「エディカティブ」と



いわれる練習方法が好まれるそうである。言葉の意味は明確には分からなかったが、要は「柔道技術習得に必要な補助的運動」というものだと推察する。日本でいえば「補強運動」あるいは「補助運動」といったものだと思うが、フランスで好まれるものは、運動強度は強くないもので、小さな子供も楽しんでできる運動であるようだ。

フランスでの講習期間中、菊池先生と多くの知識を共有することができた。特に、技術習得における「量と質の関係」に関しては意見が一致した。イギリスにきて、ウェールズチームの練習量の少なさに、ずっと疑問を抱いていた。菊池先生も同様に、これまで見てきた選手の練習量の少なさに違和感があったそうである。これらに限らず、多くの国の練習量は日本のそれとは比較にならず、日本ほど練習に時間をかけている国はないだろう。しかし、大会になれば必ずしも日本人選手が勝つとは限らないのは周知のとおりである。その事実から考えると、量を求めなくても効率的な技術習得方法（質の良い練習方法）があるのではないかと考えていた。ただ、私や菊池先生が行きついた答えは「質」ではなく「量」であった。「良質転化」という言葉があるように、ある一定量をこなすことによって、質的な変化をおこす事が技術習得の基本だと考える。ただ、ここで重要になるのが、選手の意欲と指導者の声掛けである。一定量をこなすためには、かなりの努力が求められる。そもそも、柔道へのモチベーションが低ければ継続することは難しい。さらに、教えられたことに厳格に従って、尚且つ「量」をこなすということは、技術習得への意欲がなければ不可能である。そこで指導者が基本の重要性を説き、ときに選手を励ます。常に選手の練習に目を配り、正しい方向に導くことが必要不可欠な要素となる。日本には他国とは比べられないほどの優れた指導者が存在する。柔道技術・知識を幅広く持ち、基本に重きを置き指導に当たっている。選手はそれに従い、多くの練習量をこなしている。これが「芸術の域」に達するとまでいわれる「日本の技術力」を支えているのであると強く感じた。

#### 9) イギリス ウォルソール

2月17日から18日まで、Walsallにあるイギリス柔道強化拠点British Judo Centre of Excellenceにおいて片西裕司先生による柔道講習会“SHAPING THE FUTURE”が開催された。片西先生はヨーロッパ柔道連盟公認のエキスパート指導者（European Union judo expert）である。スイスで約40年間柔道を指導しており、ヨーロッパ各国で講習会を開催している先生である。

17日(土)は単独練習を中心に講習が行われた。特に体さばきに関しては、様々な種類のさばき方を披露していただき、子供でも実施可能な体さばきドリルから、高度な足さばきが必要なドリルまで、段階的に練習方法を指導されていた。また18日(日)に関しては、初日に行われた体さばきから発展させて、実際相手と組み合っけて行く反復練習を披露していただいた。技としては内股、体落、背負投、大内刈、小内刈、大外刈等、初日の体さばきとリンクさせて指導されていた。ウォーミングアップから、単独練習、そして受を付けての打込（かかり練習）までの一連の流れは、非常にシステマティックに作られており、参加者を唸らせていた。

しかし、多くのイギリス指導者は片西先生の模範をうまくできないようであった。

また、片西先生は技術説明のほとんどをフランス語で行ったため、多くの者が理解できないようであった。何度か片西先生の日本語を英語に通訳させていただいたが、彼らがそれで正しく理解できたかどうかは疑問である。公的な講習会であるにも関わらず、イギリス柔道連盟が通訳者を準備していなかったことは大変残念であった。1、2名ほどフランス語が話せる参加者はいたが、他の参加者によると、片西先生の説明を正しく理解し翻訳されていないと話していた。もちろん、講習会や技の説明を受ける際、言葉だけにとらわれず、講師の動きをよく見て、感じることは非常に重要なことである。しかし、それだけでは不十分であることが認識できた。やはり言葉によって、その技や戦術の理論が語られ理解が深めることができる。感覚的なことを言葉で正確に表現することは非常に難しいことである。指導者は言葉で全てを表すことができないことを認識しつつ、言葉で伝えることをあきらめない姿勢が必要であることを再認識した。



写真4 講師の片西裕司先生（中央）

最終日の昼に、Colin McIver氏によるプレゼンテーション（The Early Years and the Early Stages of Talent Development）が予定されていたが、前日の夕方に、McIver氏より技術指導を要望され、プレゼンが行われる代わりに、急遽、私が技術指導を行うことになった。全く用意していなかったが、寝技の講習を45分間、全て英語で行うことができた。講習内容は「世界一周」を行った。参加者は積極的に取り組んでいたが、受の逃げ方を理解させることができず、そのため、上手くできていない参加者もいた。再三、受の反応が重要だという事を伝えたが、「見た目」だけにとわれてしまうことが、技術習得の妨げとなっているようである。

#### 10) フランス オニー

3月5日から3月19日まで、フランス、オニー（Osny）に滞在し、その地方の柔道クラブ（Courdimanche Judo Club）の通常練習、Judo SanVexin 95主催の柔道講習会及びOise地区の合同練習会に参加した。

Jean-Michel氏が運営するCourdimanche Judo Clubには3月7日と16日の2日間練習に参加した。7日は19:30から21:00までの1時間半、アダルトクラスの練習が行われた。当クラブは会員数160名ほどであり、フランスでは中規模の柔道クラブであるとJean-Michel氏が述べていた。実際、菊池先生に確認すると、クラブの運営においてクラブの会員数（柔道その他、柔術、剣道等の会員も含めて）が200名程度であると、クラブの経営だけで生計を立てられるようである。参加した日のセッションは30名ほどの参加人数で、ウォーミングアップ後に技の指導（背負投、ケンカ四つの場合の2種類）をリクエストされた。

16日の練習は16:00～17:15の低年齢（約5歳～7歳）クラスと17:30～18:45の



中年齢（約8歳～12歳）クラスの練習に参加した。トレーニング要素を含むウォーミングアップ（シャトルランなど）を行い、受身、寝技、立技という順で練習が行われた。練習内容は特別変わったことはなく、日本の柔道クラブのものと大きな違いはなかった。むしろ、日本の指導方法や練習内容に影響を受けているやり方だと感じた。セッションの開始は「正坐」「礼」等、日本語を使用し、技術指導に関しても「受身」「寝技」等の柔道用語を使用していた。イギリスにおいても柔道用語は使用していたが、選手、コーチの認識度はフランスの方が高いように感じる。また、イギリスでは、「受身」が「Breakfalls」と言い換えられているように、英語によって言い換えられている言葉があったが、フランスでは柔道用語をそのまま使用していると聞いた。

また、3月11日に前出の菊池英之先生の柔道講習会を見学することができた。講習会は2回のセッションに分けられ、1回1時間半であり、1回目の対象は小学校中・高学年層の選手、2回目は低学年層の選手であった。講習内容に関しては、投技は出足払や送足払などの足技、固技に関しては腹這いの相手を返して抑え込む基本的な攻撃方法であった。子供が楽しみながら、尚且つ技術の基本原理を体感しながら取り組むことができるように、指導内容がデザインされており、誰もが理解できるものであった。

#### 11) ドイツ ミュンヘン

3月13日から15日まで、ドイツ、ミュンヘン（Munich）にあるTSV Grosshadern Judo Clubに訪問し通常練習に参加、見学した。練習は13日と14日の2回参加した。練習時間は19時～21時までの2時間であり、13日の練習内容はウォーミングアップ15分（単独練習込）、打込・投込15分（移動打込）乱取4分8本、寝技乱取3分4本であった。また14日は、ウォーミングアップ後に立技から寝技への移行の技術講習が入り、それを踏まえた寝技乱取（部分稽古）、その後、立技の乱取を4分6本行った。基本的には週4回の練習であり、2回は乱取中心の練習内容、残りの2回は技術向上を目的とした内容の練習が行われているようである。クラブコーチに聞いたところ、乱取中心の日は男女合同で行い、技術セッションの日は男女別で練習が行っている。男女で課題が異なることがその理由であるようだ。14日の立技乱取の後に、クラブのコーチに依頼され20分程度、技の講習を行った。内容は背負投の基本的な入り方とその応用であった。特に質問は受けなかったが、応用技には非常に興味を示していた。



写真5 技術指導の風景（ミュンヘン）

練習参加者数は全体で30～40名程度、男女比は7：3程度であった。男子選手の中にはRESSEL Dominic（IJFランキング81kg級13位 4月5日現在）がいた。偶然ではあったが、練習にスロベニアの男子選手66kg級JEREB Andrazや60kg級



TRBOVC Matjaz など6名程度、イタリアの90kg級選手Di guide 他1名、その他の国からも数名、出稽古に来ていた。コーチのGuedes Pedoro 氏に聞いたところ、当クラブにはよくヨーロッパ他国から選手が出稽古に来るようである。しかし、クラブチームの数名の強化選手が合宿でケルンに行っており不在であった。コーチのWinston Gordon 氏が述べていたが、近年、強化選手はケルンに招集されることが多く、自身の手から選手が離れていくことは寂しくもあり、最後まで選手を見たいという気持ちもあるようだ。ただ、このクラブの元管理運営者であるRichard Trautmann氏が現ナショナル男子ヘッドコーチしているため、信頼して預けていると述べていた。



写真6 クラブコーチと歓談（ミュンヘン）

14日の午前中に10時から1時間程度、クラブチームのメンバーとスロベニアチーム合同のトレーニングを見学した。柔道（打込、投込）と自重及びウエイトトレーニングを合わせたサーキットトレーニングを行っていた。腹巻氏によると、このクラブではこのような形式でのサーキットトレーニングを多く取り入れていると述べていた。このクラブの施設には地下にトレーニング場があり、選手は個々の自由な時間にウエイトトレーニングを行っているようである。

13日と14日の練習後に、クラブコーチに食事に招待された。食事をとりながら、コーチが当クラブの指導に携わるようになった経緯や新ルールに関しての意見交換、ドイツ・日本の強豪選手の現状などを情報共有した。

## 12) アメリカ ワシントン

3月19日から4月1日までワシントンD.C.に滞在し、アメリカ海軍士官学校(Naval Academy)、ワシントン柔道クラブ(Georgetown University)にて柔道指導を行いながら、現地柔道指導者との情報交換を行った。井上康生全日本男子監督に古森義久先生(慶應義塾大学柔道部出身、産経新聞元ワシントン支局長)を紹介してもらい本研修が実現できた。古森先生は長年ワシントンに住んでおり、士官学校、ワシントン柔道クラブと良好な関係を構築している。海軍士官学校には計5回、ワシントン柔道クラブには4回訪問し、練習を指導させてもらいながら、選手・コーチと英語でコミュニケーションを取り柔道に関する情報を共有した。両柔道クラブ、毎年日本人柔道家が訪れ指導を行っている。

海軍士官学校柔道クラブの練習は、通常16:00～17:30の1時間半の練習時間で、参加人数は10名程度(男女比8:2程度)であった。競技レベルに関しては有段者がおらず、多くの者が初心者レベルであった。また、体力レベルも士官予備学生ではあるがさほど高くなく、各人の体力差も大きかった。ウォーミングアップの補助(補強)運動を上手くこなせる選手は少なかったと記憶している。ただ、士官を目指すだけあって、こちらの指示に対しての反応や、懸命に取り組む姿勢は、非常に





良かった。

普段は日系アメリカ人 Edwin Takemori 氏が監督、指揮をしているようだが、初心者が多い場合は Takemori 先生が初心者を担当し、中級レベルは Thomas Tedesso 柔道部長が監督しているようである。Tedesso 部長は有段者ではないが、選手と共に練習に励み、その取り組みは選手の模範となっているようであった。私がこのクラブで指導した内容は、投技（背負投、袖釣込腰、大外刈、組み方等）、固技（相手の腕を括って抑え込む方法、仰向けの相手の脚の方から攻める方法）であった。技術への興味関心は高く、技術指導で習った技を乱取で試すシーンも多くみられ、こちらの指示を注意深く聞いてくれた。また、「先生」や「イチ、ニ、サン」、「引手、釣手」など日本語、柔道用語を正しく認識している者が多く、正しく柔道を学びたいという気持ちを感じ取れた。選手にTシャツ等のプレゼントを頂くなど、先生、選手は私に常に敬意を払って接してくれた。金曜日の練習後には、同道場で少年柔道が行われており、10名ほどの小児（年齢は小学校低学年程度）が参加していた。指導者は1名の監督責任者（有段者）と参加者の親（有段者）が行っており非常に熱心であった。練習内容に関しては寝技の補強運動を行うなど日本の柔道クラブのやり方に近いものがあつた。また、子供たちも指導者の指示に従順にしたがっており、躰が徹底されていることがうかがえた。アメリカのリベラルなイメージからは想像できない光景であった。

ワシントン柔道クラブの練習は、ジョージワシントン大学19:30～21:30の2時間行われている。以前は、ジョージワシントン大学柔道クラブと当クラブは別々に存在していたようである。現在は統合されて、弁護士でもある Tad Nalls 氏が監督している。ちなみに Nalls 先生は、2002年にアメリカ女子強豪選手が「試合のたびに『礼』を強制され、宗教に自由を侵害された」とアメリカ柔道協会を訴えた裁判で、この訴えを棄却に導いた弁護士である。練習参加人数は30名程度であり、様々な人種、職種の柔道家が練習に励んでいる。ワシントンという土地柄、弁護士や NIH（アメリカ国立衛生研究所）研究員、銀行員、要人や貴賓の警備・護衛員等、洗練された人々が練習をしていた。

技術レベルに関しては、子供から有段者まで幅広く、以前は競技者として一国の代表選手であったという方もおり、前出の海軍士官学校よりもレベルは高かった。私が練習のほとんどを仕切らせてもらったが、技術指導に関しても興味関心が非常に高く、鋭い質問を数多く受けた。技術指導の内容は海軍士官学校と同様のものを行ったが、レベルに合わせて応用技を付け加



写真7 アメリカ海軍士官学校にて



えた。古森先生より指導全日程終了後に聞いた話であるが、Nalls 先生が私の指導に関して、以下の3点感想を述べていたようである。1つは全て英語で指導を行ったことに驚きを感じたこと。2点目は組み手の指導を見たことは少なく非常に興味深かったこと。3点目は、良くも悪くも普段Nalls 先生が教えていないこと（応用技）を教えてくれたことであったようだ。この話から私が感じたのは、先生が普段から基本に忠実に指導されているということである。他国でもそうであったが、日本の柔道を愛し、日本に出向き、また日本人柔道から柔道を教わっている外国人指導者は基本にこだわり、忠実である。

滞在中、古森先生から貴重なお話を聞かせていただいた。ベトナムや中国での柔道指導の話や、アメリカの柔道史、また昨今のアメリカ柔道事情に関して、幅広く情報を頂くことができた。

### ③イギリス、欧州諸国の強化システム、強化の現状

#### 1) ウェールズナショナルチーム（WAJ）

強化選手人数は10名前後であり、選手の大半がジュニア・カデ選手である。イギリス全土を代表するようなシニア選手やジュニア選手は、BJAに召集され、Walsallにあるイギリス柔道強化拠点British Judo Centre of Excellenceにて強化を図っているからである。WJAのトレーニングセンター常駐選手は5、6名程度である。その他選手は近隣から通っているようだ。しかし、モチベーションが低く練習に来ない選手もいるため、日々、練習に出席している選手が異なり、選手の正確な人数やカテゴリー（高校生、大学生、フリー）を把握するのが非常に困難である。

協会運営、選手指導スタッフ構成は、強化本部長1名、ヘッドコーチ1名、コーチ3名（内1名がStrength & Conditioning担当）、事務担当者2名（非常勤）であった。ヘッドコーチはギリシャ人であるが、イギリスの大学を卒業しており、選手とのコミュニケーションは英語で行っていた。ヘッドコーチの選考は現本部長が就任時に面談を実施し、現ヘッドコーチに決定したようである。

強化選手の選考に関しては、地区の大会結果で選考する方法とトライアウトがある。トライアウトに関しては、面接や運動能力テストによって選手の能力を判断しているようであるが、選考するとしてもごく少数のようである。しかし、選考された選手であっても、練習実施状況や生活態度等に問題がある選手に関しては、強化選手から除外する場合もあると聞いた。さらに強化本部長の選出方法が当地区柔道クラブ責任者による選挙であるため、モチベーションが低い選手であっても、クラブからの票集めのために強化選手に残しておくという現状もあるようだ。また、練習に関しては、いつでも地域クラブ選手の練習参加やコーチの見学を受け付けており、強化選手の指導者並びに保護者が練習に参加、見学に来ることがあった。

#### 2) イギリスナショナルチーム（BJA）

周知のとおりイギリスは4つの地域（イングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランド）に分かれており、独自の連盟で選手強化を図っている。しかし、上記の通り、国を代表するようなレベルになるとBJAへの召集が余儀なくされ

る。実際、女子78kg級のIJFトップランカー Natalie Powellはウェールズの出身であるが、Walsallで通常の練習を行っている。選手が出身クラブを強化拠点として選択した場合、国際大会派遣費用はBJAが負担しないという場合があるようである。トップ選手は各所属、地区で練習を継続したくてもできないという現状であり、このような不満が選手、所属クラブ指導者から出ているようである。ちなみに「GB Squad」以上の選手はWalsallでの通常練習を義務付けられる（図1）。



図1 BJA Performance Pathway

強化選手数は各階級5名前後であり、国内国際大会の結果、また国内合宿の練習を見て選考されるようである。また、強化合宿では男女シニア、ジュニア・カデの選手、視覚障害の選手等、全体で行うこともあり、大人数で練習を行うこともある。

次に、イギリス柔道カデ戦略について報告したい。BJAはカデ選手のポイントシステムを導入しており、ランキングを付けそれを元に大会や合宿の選考をしているようである（リストは2つあるようである）。2017年対象となっていた大会・合宿はヨーロッパカデ選手権大会、ユースオリンピック、東京における強化合宿である。全柔連においては、カデ大会の選考の場合、教育的配慮を念頭に置いており、全中や全日本カデ選手権の大会結果で選考を行っている。イギリスの場合、大会結果と試合内容を考慮して行っている。特筆すべきは試合内容であり、一本の数を重視している（国内大会10ポイント/一本、国際大会15ポイント/一本）。しかし、WJAヘッドコーチの話によると、システムは非常に良いものであるが、このシステムに沿って正しく選考されるかはわからないと懸念していた。やはり、イギリスは4地区の関係が悪いことが伺える。特にイングランドが力を持っており、強引に選考を覆すこともやりかねないようである。

BJAと4地区代表者会議（会議正式名称は不明）が定期的に行われており、12月8日に開催された当会議に参加することが許された。各地区の代表2名（日本でいうところの強化本部長とヘッドコーチ）と、BJAの強化コーチ及び事務責任者数名が参加し、強化方針のコンセンサスを図ることや強化事業の調整を行うという会議である。当会議に参加できた経緯としては、ウェールズチームの強化本部長が事前に、私が会議に出席できるよう許可を取ってくれたため、特例として参加することができた。会議は10時から始まり、途中30分程度昼食を取ったのち、15時過ぎまで続いた。会議の議題は当年の事業報告、ジュニア強化の方針確認、2018年の事業（大会、合宿等）確認、ジュニア強化についてのディスカッションとショートプレゼンテーション、各地区の現状報告等である。ディスカッションとショートプレゼンテーションに関してはあるテーマを2グループに分かれて議論し、その後代表者がその内容についてプレゼンをするというものであり、ナショナルコーチアカデミーで行





われている取り組みと同様なものであった。

会議中に関しては、BJA側が進行しづらそうにしていたことが非常に印象に残った。それぞれ独立した組織である4地区の代表者を、うまく説得させなければならないこと、また、意見をまとめなければいけないことは容易ではないようである。各地区が独自に力を持っているため、各々の意見の裏にはお互いの利権争いなどがあると推測する。ウェールズのコーチをはじめ、これまで出会ったイギリス国内指導者の多くが、BJAの強化方針やコーチの手腕に否定的なのは、こういったものが背景にあるのではないかと考える。日本の強化システムとは一見異なるように見えるが、共通点は多いように思う。日本においても、選手を各所属から預かる形で強化を行っている。重要なことは、強化、所属の双方が同じ目標を持ち、互いの利害を挟まず相互理解を深めることである。また、規定、基準等の整備を行い、遵守していくことにあると改めて考えさせられた。

### 3) フランス

5月に行ったコルシカ島柔道講習会時に、本講習会責任者のFabrice CARLET氏から、フランス柔道連盟も多くの問題を抱えていることを聞いた。1つ取り上げるとすれば、フランスの柔道人口は約60万人であり、日本より圧倒的に多いことは日本の柔道界では有名な話である。しかし、組織の正式名称は「JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES」であり、その柔道人口の中には柔術のみ、あるいは剣道のみ行っている者も多く、全くもって正式な数値ではないようである。また、会長であるJean-Luc ROUGEが絶対的な権力を保持しており、強化現場への発言力も強いようである。その他、フランスにおけるスポンサーシップの問題（リネールとアディダス）やベビー柔道（幼児からの柔道セッション）など、日本の柔道にとっても非常に参考になる問題を知ることができた。

フランスでは3歳から柔道の練習（実際は畳の上で遊ぶような運動）ができ、そのセッションの事を「ベビー柔道」と呼ぶそうである。フランス在住の日本人指導者や他フランス指導者の話では、フランス柔道人口の70%以上が3歳を含む低年齢層であるようだ。しかし、問題なのは人口が横ばいであり、常に60万人前後であるという事だ。通常、低年齢層に人口が常に多く、その年齢層が修行を継続していれば、人口は増加し続けるはずである。要するに、低年齢層の子供が柔道を始めてもすぐにやめてしまうケースが多いという事がここから読み取れる。この推測のとおり、フランスでは2、3年で柔道をやめてしまう低年齢者が半数以上であると聞いた。実際、「ベビー柔道」の話をする、フランス指導者はあまり良い顔をしない。ある者の話では、「ベビー柔道」は託児所化しており、ある親は子供のしつけを道場指導者に任せ切っているとも述べている。フランスでは、低年齢層者の柔道への取り込みには成功していると言えるだろうが、その指導方法、また柔道離れをいかに止めるかが今後の課題であると言えるであろう。

### 4) ギリシャ

9月ギリシャ柔道講習会開催時に現地柔道関係者から、ギリシャの柔道事情を聴



取することができた。近年は Nikos Iliadis 氏がギリシャのヘッドコーチを行っていたが、連盟との金銭面のトラブルでコーチを解任され、前述の理由により連盟から訴えられたと聞いている。彼は、Ilias Iliadis(ジョージア出身)を養子としてギリシャに迎え入れ、オリンピック金メダリストにまで育てた立役者である。しかし、ギリシャ柔道関係者からの評判は悪い。多くの選手をジョージア等の近隣国からギリシャ国籍に帰化させ、ギリシャ代表チームを形成させているようである(ちなみに、帰化時に年齢を詐称するというのはよくあることだと聞いた)。また、ギリシャ出身の選手においても、ジョージア人特有の力に任せた柔道スタイルを教え込ませていたようであり、ギリシャ柔道関係者の反感を買っている要因の一つになっている。クラブチーム、また地域の指導者との指導方針のギャップが、少なからずあったようである。2月にギリシャ柔道連盟の会長選挙があり、多くのギリシャ柔道関係者が、他の候補者を支持指示しているようであったが、選挙の結果、Nikos Iliadis がギリシャ柔道連盟の会長となったようである。恐喝まがいのロビー活動を行っていたという話を聞いたが真偽のほどは不明である。今後のギリシャ柔道強化に注目したいと思う。

#### ④研修期間中、友好的関係が築けた柔道関係者

##### 1) イギリス

- Mike Callan (Judospace Ltd 最高経営責任者)
- Darren Warner (ウェールズ柔道協会 強化本部長)
- George Bountakis (ウェールズ柔道協会 ヘッドコーチ)
- Tom Hughes (ウェールズ柔道協会オペレーション マネージャー)
- Andy Burns (ウェールズ柔道協会体力&コンディショニングサポートコーチ)
- Jurgen Klinger (バース大学 ヘッドコーチ)
- Kate Howey Mbe (イギリスナショナルチーム ヘッドコーチ)
- Matthew Purssey (イギリスナショナルチーム パフォーマンスコーチ)
- Pete Blewett (Budo-kwaiチーフインストラクター)
- Ray Stevens (Budo-kwai シニアインストラクター)
- David Mesa Rey (Budo-kwaiインストラクター)
- Jack Willingham (Fighting Films 社 兼 IJF公認 カメラマン)
- Danny Hicks (Fighting Films 社 スタッフ)
- 飯田慎一氏、板倉寛氏 (在英国日本大使館)
- Robin Otani (British Judo Council 会長)
- Colin McIver (イギリスナショナルチーム スポーツダイレクター)
- Joyce Heron (テクニカルマネージャー)
- Gary Edwards (スコットランド柔道連盟 強化本部長)
- Paul Mcguinnes (スコットランド柔道連盟 人材育成担当)
- Euan Burton (スコットランド柔道連盟 ヘッドコーチ)
- 北原隆文氏 (スコットランド柔道連盟 ジュニアコーチ)
- Chloe Cowen Vickers (北アイルランド ヘッドコーチ)

2) 国際柔道連盟

Mark Pickering (メディア マネージャー)  
 Lisa Allan (大会 マネージャー)  
 Sheldon Franco Rooks (Ippon TV 実況)  
 Neil Adams (Ippon TV コメンテーター)  
 Slavisa Bradic (Military and Police Commission 委員長)

3) フランス

菊池英之氏 (元ベルギーナショナルジュニアコーチ)  
 Yannick, VIAUD (IJF 7段)  
 佐々木光氏 (全日本柔道連盟 国際委員会 在外委員)  
 Morgan GIRARDEAU (Judo World Tour 社 最高責任者)  
 Jean-Michel Guyard (クールデマンシュ柔道クラブ 最高責任者)

4) イスラエル

Moshe Ponte (イスラエル柔道協会会長)  
 Shany Hershko (イスラエルナショナルチーム女子ヘッドコーチ)  
 Smadja Oren (イスラエルナショナルチーム男子ヘッドコーチ)  
 Yvonne Bönisch (イスラエルナショナルチーム女子コーチ)  
 田中美衣氏 (イスラエルナショナルチーム女子コーチ)

5) ドイツ ミュンヘン

Lorenz Trautmann (TSV Grosshadern Judo Club 統括コーチ)  
 Winston Gordon (TSV Grosshadern Judo Club シニアコーチ)  
 Ralf Matusche (TSV Grosshadern Judo Club シニアコーチ)  
 Guedes Pedoru (TSV Grosshadern Judo Club シニアコーチ)  
 腹巻康子氏 (TSV Grosshadern Judo Club 少年柔道担当コーチ)

6) アメリカ ワシントン

Edwin Takemori (Naval Academy 柔道部 最高責任者)  
 Thomas Tedesso (Naval Academy 柔道部 部長)  
 Tad Nalls (ワシントン柔道クラブ最高責任者)  
 前山一歩氏 (海上自衛隊2等海佐)  
 川野真稔氏、大野和也氏 (アメリカ国立衛生研究所研究員)  
 古森義久氏 (慶應義塾大学柔道部出身、産経新聞元ワシントン支局長)

7) その他

Raymond De Clercq (ベルギーオランダ語圏柔道連盟強化委員長)  
 Jane Bridge-Charlot (ヨーロッパ柔道連盟副会長)  
 Temba Hlasho (南アフリカ柔道連盟会長)



Geert Claes (ベルギー指導者)

片西裕司氏 (ヨーロッパ柔道連盟公認のエキスパート指導者)

#### (4) 研修成果の活用計画

研修中に学んだ指導方法を積極的に取り入れ、さらに創意工夫を加え、日本選手に最適な指導方法を模索する。また、日本の柔道指導理念や方法において「強み」であると再認識した点をさらに伸ばし、国内各地に啓蒙を図ることで長期的な選手強化につなげる。強化システムに関して、各国のシステムを参考とし強化システムの改善を図る。特に強化側と選手所属の良好な関係構築、情報共有は今後より密に行うことが必要であると考え。さらに研修中に構築した友好関係や習得した語学力を駆使し、IJF関係者、並びに各国柔道関係者とのさらなる関係強化、国際合宿や大会の招待や案内等の連絡、諸外国強化状況の情報収集に生かす。

#### (5) 研修を終えて

はじめに、本研修を実施するにあたりご支援ご協力いただいた日本オリンピック委員会、全日本柔道連盟、並びにウェールズ柔道協会に心より御礼申し上げます。研修中、多くの事を経験し学ぶことができました。他国の強化現場をみて学んでいく中で、最も重要だと感じた点は、「日本の強み」をいかに生かすかということでした。諸外国から良いものを吸収しつつ、且つ「日本の強み」を認識し伸ばしていく事が今後の日本のスポーツを支えていくのではないかと実感しました。研修で学んだことを生かし、日本のスポーツ発展に貢献できるよう精進を続けていきたいと思っております。今後ともご支援ご協力賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



## 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。

## 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30年4月1日 一部改訂（平成30年4月1日より適用）



## 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	平成4
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					
ハレーボール			古沢久雄		荒木田裕子	荒木田裕子								*田中幹保
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	西尾末広	田中徹雄												
スケート					入沢孝一									
アイスホッケー														
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		樫塚正一											田口 隆
自転車														
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	山口 香
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	
なぎなた	田中ミヤ子													
ホフスレー・リージュ			市橋善行								鈴木省三			
野球														筒井大助
武術太極拳													桑原典子	
トライアスロン														
デコトロー														
バイアスロン														
合計	13	8	13	5	4	5	3	3	4	3	10	3	8	4

※合計数は延人数

\*印は長期(2年)派遣者

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	平成18	平成19
	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		*稲田法子
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				*工藤昌巳	佐々木耕司
			西野真一		米沢 徹				*植田 実				谷澤英彦	
		杉藤洋志	杉藤洋志											
					本 博国									
				佐藤浩明							山田晃豊		松本洋	
		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	橋口美穂	原田睦巳		
							青柳 徹	青柳 徹	和田貴志	和田貴志				
清野 勝											坂井寿如			
	*佐藤 満			赤石光生					嘉戸 洋					
						松本真也								
		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														
*後藤清二郎														
														岡崎直人
中西英敏			田辺陽子	岡田弘隆	持田達人	増地千代里	金野 潤	長井淳子	中村行成	楢崎教子	中村兼三	阿武教子		
金坂広幸						*藤井 彌		三野卓哉						
		勝田 隆				山本 巧								
成田寛志														
	栗山浩司													
							小島啓民							
				二宮秀夫				神庭裕里						
								佐藤吉朗						
7	4	7	4	7	5	7	5	7	8	8	4	4	4	2

競技／年度	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	平成30	令和1	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				*松岡佑起	23
水泳				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 坂尾美穂	広瀬統一		小川秀樹	*須藤啓太	松原英輝	18
スキー								安食真治		久保貴寛	*河野恭介		15
テニス							土橋登志久	*岩淵聡			近藤大生		10
ボート		中村さなえ				*大戸淳之介		*白井祐介					6
ボクシング													3
バレーボール		*中垣内祐一 小林 敦				*菅野幸一郎		荻野正二	大久保茂和		山村宏太	*塚田圭裕	15
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	古城梨早		25
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				*小原英志		10
アイスホッケー												*山中武司	4
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
ウェイトリフティング													5
ハンドボール						*高橋豊樹		*舍利弗学					11
自転車		沖 美德				*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					*和田武真		長良将司					*松岡慧	6
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		*栗本直和									5
空手道													5
なぎなた													2
ホフスレー・リュージュ													4
野球													3
武術太極拳													4
トライアスロン												*福井英郎	3
テควัน											中川貴哉		2
バイアスロン			小館 操					進藤隆					3
合計	5	8	3	6	7	9	9	12	1	4	7	6	246



# スポーツ指導者海外研修事業 研修員名簿

発行日現在

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 プンデス 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 ワイト島	英国ナショナル・ セーリングセンター 王立ヨット協会	ヨット・コーチ学の研修・選手強化 施設、方法の調査
17 本田 宗洋	55年短期	カヌー	昭和55年11月11日 ～昭和56年12月10日	ドイツ デュイスブルグ	西ドイツスポーツシュレ 西ドイツカヌー協会	カヌーの漕法および指導法
18 田中 徹雄	55年短期	バスケットボール	昭和55年10月15日 ～昭和56年10月15日	アメリカ ケンタッキー	ケンタッキー大学 ジョー・B・ホール	バスケットボールコーチ指導法 ウエイト・トレーニング他
19 宮川 千秋	55年短期	陸上競技(短距離)	昭和55年11月8日 ～昭和56年9月20日	アメリカ カリフォルニア	カリフォルニア大学 ハイワード	陸上競技における指導法 (特に短距離走について)
20 本村 行	55年短期	テニス	昭和55年11月5日 ～昭和56年11月4日	アメリカ カリフォルニア	カリフォルニア大学 ロサンゼルス他	テニス指導法(特にジュニアの指導法)
21 志澤 邦夫	55年短期	剣道	昭和55年12月26日 ～昭和56年12月27日	オーストラリア シドニー他	オーストラリア剣道連盟	オーストラリアの剣道実態調査 コーチ法の研修
22 香西 俊輔	56年長期	ライフル射撃	昭和56年11月15日 ～昭和58年11月15日	アメリカ テキサス	ラニー・パッシュャム射撃学校	射撃技術の研修 メンタル・マネージメント・プログラムの研修
23 藤澤 義彦	56年長期	フェンシング	昭和56年8月2日 ～昭和58年8月1日	フランス パリ	国立スポーツ研究所 (I. N. S. E. P)	フェンシング基礎技術、競技規則 審判技術指導法等の研修
24 山下 脩	56年長期	ウエイトリフティング	昭和57年1月29日 ～昭和59年1月28日	ドイツ ミュンヘン	ナショナルスポーツセンター バイエルン州ウエイトリフティング連盟	ウエイトリフティング理論、育成システム クラブ組織、コーチングシステム
25 古沢 久雄	56年短期	バレーボール	昭和56年12月15日 ～昭和57年10月13日	ブルガリア ソフィア	ソフィア体育大学 ブルガリアバレーボール連盟	バレーボール指導法の体系とスポーツ 社会学理論およびゲーム分析
26 鬼塚 純一	56年短期	陸上競技 (混成競技)	昭和56年9月10日 ～昭和57年9月11日	アメリカ カリフォルニア州	カリフォルニア州立大学 ロングビーチ校	混成競技における技術水準および競技水準向上に 関する具体的方法論の研修
27 宮原 利幸	56年短期	水泳(水球)	昭和56年10月25日 ～昭和57年10月31日	アメリカ カリフォルニア州	アメリカ水球 ナショナルチーム	水球競技におけるコーチ学の研修と技術の研修
28 二木 廣幸	56年短期	水泳(飛込)	昭和56年10月13日 ～昭和57年10月2日	アメリカ カリフォルニア州	ミッションビエホ・スイム・クラブ マイアミ大学	飛込技術の修得およびエージ・グループの指導法の 研修
29 松本 育夫	56年短期	サッカー	昭和56年10月9日 ～昭和57年10月8日	ドイツ ケルン	西ドイツサッカー協会 I. F. C. ケルン	西ドイツにおけるジュニア選手の育成とその方法
30 櫻塚 正一	56年短期	ハンドボール	昭和56年10月13日 ～昭和57年9月9日	ドイツ ケルン	ケルン・ドイツ体育大学 (D・S・H・S)	ナショナルプレーヤーの指導内容と指導体系、クラブ チームシステム等研修
31 富安 一郎	56年短期	近代五種	昭和56年9月1日 ～昭和57年8月31日	アメリカ テキサス州	サンアントニオ近代五種トレーニン グ・センター	選手強化策の現状把握、ジュニア底辺の普及対策 指導者養成の実態調査
32 真野 高一	56年短期	空手道	昭和56年11月25日 ～昭和57年11月25日	アメリカ ニューヨーク州	コロンビア大学体育学部 全米空手道連盟	競技力向上に関する研究(体力・技術) 空手におけ るパワー、体力向上のための理論と実践
33 市橋 善行	56年短期	ボブスレー	昭和56年11月10日 ～昭和57年11月10日	スイス サンモリッツ他	スイスボブスレー連盟 イタリア・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及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	世界トッププレーヤーの強化方法およびジュニア対策についての調査研究
39	水谷 眞	57年短期	ラグビー	昭和57年9月2日 ～昭和58年10月29日	イギリス ロンドン	イングランド ラグビー協会	戦法、技術論、およびコーチ学
40	入澤 孝一	58年短期	スケート(スピード)	昭和59年2月20日 ～昭和60年3月19日	ノルウェー オスロ	ノルウェースケート連盟 オスロ大学	ヨーロッパスピードスケートの強化体制およびコーチングの研修
41	柿崎 克彦	58年短期	柔道	昭和58年5月1日 ～昭和59年4月7日	イギリス ロンドン	BUDOKWAI イギリス柔道連盟	イギリスを中心としたヨーロッパ柔道技術およびトレーニング研究
42	室伏 重信	58年短期	陸上競技(投てき)	昭和58年10月16日 ～昭和59年10月4日	アメリカ ロサンゼルス	カリフォルニア大学 ロサンゼルス	アメリカ投てき選手を中心としたトレーニングおよび技術研究
43	荒木田 裕子	58年短期 59年短期	バレーボール	昭和58年10月12日 ～昭和60年10月30日	スイス ドイツ	スイスバレーボール連盟 西ドイツバレーボール連盟	ヨーロッパ諸国のバレーボール戦術 技術研修と情報収集
44	細谷 治朗	59年長期	ウエイトリフティング	昭和60年1月15日 ～昭和62年1月10日	ハンガリー ブタペスト	タタニアスポーツクラブ ハンガリーナショナルチーム	ウエイトリフティング理論、クラブ組織論、育成システム、コーチシステム
45	富山 英明	59年短期	レスリング (フリースタイル)	昭和59年12月16日 ～昭和60年12月15日	アメリカ アイオワ州	アイオワ州立大学	レスリング競技のコーチ学
46	田村 脩	59年短期	サッカー	昭和59年9月19日 ～昭和60年9月24日	ハンガリー ブタペスト	ハンガリー大学他	サッカーの指導方法および実践
47	古川 年正	59年短期	スキー(アルペン)	昭和59年10月25日 ～昭和60年10月21日	アメリカ バーモント	アメリカ・スキー ナショナルチーム	アルペン競技における運動構造と技術分析
48	中本 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・バル 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 ザイスバーデン	西ドイツ射撃協会 国立射撃学校	ライフル射撃における力学及び心理学的要素についての個人間の差異の解析に関する研究
54	具志堅 孝司	62年長期	体操	昭和62年9月17日 ～平成元年9月4日	ドイツ チュービンゲン	チュービンゲン大学	体操競技の指導方法
55	萩原 千春	62年短期	ボクシング	昭和62年10月1日 ～昭和63年10月5日	アメリカ クママスフォール	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	アッジロップファーム 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	ジャンパー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 コーハリス	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 Honman 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(コログラフィ)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 Aquanauts 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	ザンブドリア ジェノバ他	サッカー選手の一貫指導、特に10～18歳迄のトップ選手の指導システムの研修
76	松岡 義之	3年短期	柔道	平成3年11月8日 ～平成4年11月7日	アメリカ	アメリカ柔道連盟(VSJF)他	アメリカにおける科学的トレーニング理論・方法を含む選手強化対策の現状と比較検討。社会体育としての柔道の普及発展状況とその指導方法について研修
77	前原 正浩	3年短期	卓球	平成3年9月16日 ～平成4年9月15日	イギリス	国際卓球連盟	イギリスを中心としたヨーロッパ各国卓球協会の指導体制、強化体制、トレーニング方法の研修
78	勝部 典子	3年短期	武術太極拳	平成3年11月27日 ～平成4年11月26日	中国 北京	北京体育学院	武術競技「南拳」の競技技術及びコーチングメソッドを北京市、中国武術研究会にて研修
79	佐久本 嗣男	3年短期	空手道	平成3年11月3日 ～平成4年11月2日	ドイツ	ドイツ トレーナーアカデミー他	ヨーロッパにおける空手道近代トレーニングの実態を視察調査、研究するとともにその指導法の研修
80	北島 光則	3年短期	スキー(コンバインド)	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	ノルデックコンバインド競技指導技術の研究とコーチングをノルウェーナショナルチームにおいて研修
81	田中 幹保	4年長期	バレーボール	平成4年9月20日 ～平成6年8月15日	アメリカ イタリア	アメリカ ナショナルチーム イタリアプロリーグ他	世界最強イタリアチームの技術、戦術の研究と修得イタリアリーグの運営システムの研究、アメリカのスポーツ医学から見た選手強化策
82	田口 隆	4年短期	ハンドボール	平成4年11月16日 ～平成5年11月15日	ドイツ	ケルン体育大学他	ヨーロッパでのトレーニング指導方法、理論の研修及び新戦術の研究
83	山口 香	4年短期	柔道	平成5年2月15日 ～平成6年2月14日	イギリス	ハイウイカム柔道センター	イギリス柔道の強化の実態他
84	筒井 大助	4年短期	野球	平成4年8月31日 ～平成5年8月30日	アメリカ	ジョージア南大他	アメリカ式ベースボールの考察
85	野地 照樹	5年短期	サッカー	平成5年12月8日 ～平成6年12月7日	イギリス	イプスウィッチ 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 talent 発掘方法及びジュニアからトップまでの選手育成システム、および体力強化の実情等についての研修
87	中西 英敏	5年短期	柔道	平成5年12月21日 ～平成6年12月20日	イギリス	エジンバラクラブ	英国および欧州を中心に欧州柔道の技術と指導法の研究および指導体制、強化体制からトレーニング方法の研修(強化現状把握・指導体系・練習体系・強化システム)
88	金坂 広幸	5年短期	ライフル射撃	平成5年10月31日 ～平成6年10月30日	ドイツ	U、Sオリンピック シューティングセンター	エア・ライフル、スモール・ライフル射撃の指導技術およびメンタルトレーニング
89	成田 寛志	5年短期	空手道	平成5年10月23日 ～平成6年10月22日	アメリカ	ジョージタウン大学	選手強化法を含むスポーツ医学全般の研修 空手道における動作の分析 脊椎のスポーツ傷害の診断と治療の研修
90	清野 勝	5年短期	アイスホッケー	平成5年8月26日 ～平成6年8月25日	カナダ	カルガリー・フレイムス(NHL)他	カナダナショナルチームのスタッフとして、アイスホッケーのコーチング、心理学、技術の習得
91	後藤 浩二郎	5年長期	馬術	平成5年11月18日 ～平成7年11月17日	フランス ル・マン	ル・マン乗馬クラブ他	総合馬術競技に係わる選手の育成と競技馬匹の調教
92	青戸 慎司	6年短期	陸上競技	平成6年11月7日 ～平成7年11月6日	アメリカ コロラド	コロラド大学 ボルダージ校	陸上競技、主として短距離走のトレーニングについて研修し実践的にトレーニングを積み競技力向上のための指導法を研究する
93	栗山 浩司	6年短期	リュージュ	平成6年10月16日 ～平成7年10月15日	ドイツ	ドイツ ボブスレー・リュージュ連盟 (DBSV)	リュージュ競技の科学的なトレーニングシステムの現状、ジュニア選手の発掘および選手育成プログラムについて
94	緒方 茂生	6年短期 7年短期	水泳	平成6年11月14日 ～平成8年11月22日	アメリカ ミシガン州他	ミシガン大学 アメリカ水泳連盟他	アメリカの水泳とコーチングの実習
95	佐藤 満	6年長期	レスリング	平成6年11月17日 ～平成8年11月16日	アメリカ ペンシルバニア	ペンシルバニア州立大学	アメリカレスリング協会のシステムの研究トレーニング指導法及び処方の研究 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 ライプツヒ	ライプツヒ大学	ハンドボール競技におけるトレーニングコーチ方法全般について
98	大門 宏	7年短期	自転車	平成8年2月2日 ～平成9年2月1日	イタリア	スポーツグループエキップ93	ロードレースの新しい技術、高度な指導技術の研究開発 諸外国の競技力の分析・戦術・戦法について
99	勝田 隆	7年短期	ラグビー	平成7年9月25日 ～平成8年9月24日	イギリス	イングランド・ラグビー フットボール・ユニオン	最新ラグビーとコーチングの理論と実際について ラグビー先進国の強化システムと内容について



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

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
133	斗澤 由香子	13年短期 14年短期	スキー	平成13年8月14日 ～平成14年8月28日 平成14年11月5日 ～平成15年12月27日	カナダ ヴィクトリア	National Coaching Institute(B.C)	フリースタイルスキーに関するコーチングの実戦研修
134	植田 実	14年長期	テニス	平成14年12月9日 ～平成17年1月23日	スペイン バルセロナ	サンチェス&カサル テニスアカデミー	コーチングの実践研修
135	吉田 孝久	14年短期	陸上競技	平成14年7月27日 ～平成15年7月26日	イギリス レスターシャー	ラフバラ大学UK陸連ハイパフォーマンスセンター(HIPC)	跳躍種目コーチング技能の修得
136	岩崎 恭子	14年短期	水泳	平成14年10月4日 ～平成15年9月30日	アメリカ ロサンゼルス	ミッションビエホ・ナダドーズ・スイミングクラブ	ジュニアコーチングの実戦研修
137	菅原 リサ	14年短期	体操	平成14年8月31日 ～平成15年8月31日	オーストラリア キャンベラ	Australian Institute of Sport	コーチングの実践研修
138	和田 貴志	14年短期 15年短期	スケート(スピード)	平成14年7月25日 ～平成15年7月24日 平成15年9月1日 ～平成16年8月31日	アメリカ ソルトレークシティ	ユタ・オリンピックオーバル	コーチング及び強化システム研修
139	嘉戸 洋	14年短期	レスリング	平成14年8月16日 ～平成15年7月21日	ウクライナ キエフ	ウクライナ国立スポーツ専門大学	コーチングの実戦研修
140	中村 行成	14年短期	柔道	平成14年8月18日 ～平成15年8月17日	イギリス エジンバラ	イギリス柔道連盟及びEdinburgh Club	ヨーロッパ柔道のトレーニング方法及びコーチングについて
141	松永 里絵子	15年長期	体操(新体操)	平成15年10月5日 ～平成17年10月4日	カナダ バンクーバー	War Memorial Gymnasium	選手強化育成システム及びコーチングの実戦研修
142	林 享	15年短期	水泳	平成15年10月16日 ～平成16年10月15日	アメリカ パークレー	カリフォルニア大学パークレー校	コーチング及びトレーニング理論の研修
143	檜崎 教子	15年短期	柔道	平成15年9月19日 ～平成16年9月18日	アメリカ オマハ	Offutt Air force Base Judo Team	コーチング及びトレーニング方法の研修
144	近野 義人	15年短期	陸上競技	平成16年1月19日 ～平成17年1月18日	アメリカ デーヴィス	カリフォルニア大学デーヴィス校	中距離トレーニング及びコーチング研修、バイオメカニクス研究
145	河野 正和	15年短期	卓球	平成15年9月23日 ～平成16年9月22日	イギリス ノッキングガム	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	Bekkelagetets 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リーグの視察とコーチング、チームプレーの研修
152	立花 美哉	17年長期	水泳 (シンクロナイズドスイミング)	平成17年10月13日 ～平成19年11月12日	アメリカ サンタクララ	Santa Clara Aquamaid Synchronized Swim Club	語学研修を主とし、シンクロの歴史の深いアメリカで指導を中心にスポーツマネジメントを学ぶ
153	今村 文男	17年短期	陸上競技	平成17年9月9日 ～平成18年9月1日	イタリア サルッツォ	Scuola di Marcia e degli sport in Saluzzo	競歩選手におけるトレーニング方法とコーチングに関する研修
154	原田 睦巳	17年短期	体操	平成17年9月13日 ～平成18年9月11日	アメリカ バロアルト	Men's Gymnastics Arrillage Family Center	選手強化に関する指導方法の研修および、大学組織の競技運営方法の比較の調査
155	阿武 教子	17年短期	柔道	平成17年8月25日 ～平成18年8月24日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	柔道競技人口が世界一のフランスにおける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	バットキャッシュインターナショナル テニスアカデミー	ジュニアからプロ選手までの指導方法
158	松本 洋	18年短期	バレーボール	平成18年11月30日 ～平成18年12月27日	ブラジル リオデジャネイロ	Centro de desenvolvimento de Voleibol	ブラジルバレーボールの強化システムとスキル、プロフェッショナルリーグの現状について
159	岡崎 直人	18年短期	フェンシング	平成18年11月20日 ～平成19年11月19日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	トレーニング方法全般の修得およびマネージメント
160	稲田 法子	19年長期	水泳	平成19年12月16日 ～平成21年12月14日	アメリカ アリゾナ フェニックス	Brophy College Preparatory	アシスタントとしてトレーニング方法を学ぶ
161	佐々木 耕司	19年短期	スキー(スノーボード)	平成19年8月26日 ～平成20年8月24日	カナダ カルガリー	National Coaching Institute Calgary	コーチング技術、トレーニング方法を習得し施設を視察。カナダのコーチングシステムやその構築背景を研究
162	村田 由香里	20年長期	体操(新体操)	平成20年12月19日 ～平成22年12月18日	ロシア イルクーツク	デ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 クレースフォンテーヌ	フランスナショナルフットボールクラブ	フランスナショナルフットボール学院にて、U-13～15年代の育成プログラム全般を学ぶ

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
166	白幡 圭史	20年短期	スケート(スピード)	平成20年6月1日 ～平成21年5月31日	オランダ フローニンゲン	ヘーレンフェーン室内リンク	スピードスケートコーチングテクニックおよび選手強化、選手育成システムを学ぶ
167	沖 美穂	21年長期	自転車	平成21年5月9日 ～平成23年3月31日	イタリア ベルガモ	Selle Italia-Ghezzi	自転車コーチング技術・語学研修及びイタリアサイクリングコーチングライセンスの習得
168	中垣内 祐一	21年長期	バレーボール	平成21年8月3日 ～平成23年5月2日	アメリカ アナハイム	アメリカバレーボールトレーニングセンター	世界トップレベルの指導法習得
169	中村 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 サザンブトン	Royal Yachting Association	ユース世代の育成・強化について学ぶ
174	上原 茉莉	21年短期	カヌー	平成21年10月11日 ～平成22年10月10日	ドイツ マグデブルク	ドイツカヌー連盟	日本カヌー界のレベルアップとロンドンオリンピックでメダルを獲得するための技術・トレーニング方法を研修する
175	高岡 寿成	22年短期	陸上競技	平成22年8月31日 ～平成23年8月30日	アメリカ マンモスレイク	マンモストラッククラブ	高地トレーニングなどの科学的なトレーニング及びアメリカの選手強化方法
176	三原 孝博	22年短期	卓球	平成22年8月30日 ～平成23年8月11日	中国 河北省	正定国家訓練基地	若年層からトップまでの育成方法
177	小館 操	22年短期	バイアスロン	平成22年6月21日 ～平成23年6月20日	オーストリア ザルツブルグ	オーストリアスキー連盟 オーストリアバイアスロン連盟	バイアスロン競技におけるスキー技術、射撃技術、指導法を習得し、バイアスロン連盟組織のあり方についても学ぶ
178	塚田 真希	23年長期	柔道	平成23年9月7日 ～平成25年9月6日	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 早穂	23年短期	水泳 (シンクロノイズドスイミング)	平成23年5月15日 ～平成24年5月14日	マルタ共和国 スリーマ	Aquatic Sports Association of Malta	語学の鍛錬とともに、シンクロの中心であるヨーロッパにおいて指導力を磨く。
182	今泉 守正	23年短期	サッカー	平成23年7月13日 ～平成24年6月1日	アメリカ フロリダ	フロリダ州立大学(FSU)	US ODPプログラムの研修、IMGアカデミーでの育成プログラム研修等
183	橋元 郷	23年短期	セーリング	平成23年9月1日 ～平成24年8月31日	イギリス サザンブトン	国際セーリング連盟 英国セーリング連盟	英国における主にユース世代(U-19)の育成システム、およびセーリング組織の運営方法
184	笹本 睦	24年長期	レスリング	平成24年6月2日 ～平成26年6月1日	ドイツ ミュンヘン	Sportinternat Schifferstadt	ヨーロッパにおけるレスリングのコーチングスキルの習得と語学習得とプロクラブの運営システム等。
185	梅村 礼	24年長期	卓球	平成24年6月27日 ～平成26年6月26日	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ジ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 ヨータボリ	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 ハンドボール 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 ヴェクショー	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みメダル獲得(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 起人	27年長期	体操 (体操競技)	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	世界に勝ち抜くためのフリースタイルの専門技術及び戦略・戦術を修得し、強豪国の強化対策等の研修並びに世界のトップクラス選手情報を収集・分析する
215	舎利弗 学	27年長期	ハンドボール	平成27年8月31日～ 平成29年8月30日	ドイツ(ベルリン)	Fuch Berlin	欧州のプログラムや男子ドイツ代表チーム各年代のコーチングやスカウティング方法を学び、また海外遠征、合宿時に活かせるネットワークの構築をはかる
216	岩水 嘉孝	27年短期	陸上競技	平成28年12月20日～ 平成29年12月19日	オーストラリア(メルボルン)	メルボルントラッククラブ	メルボルントラッククラブにおける中長距離とマラソンの実践的トレーニングと指導内容を学ぶ
217	広瀬 統一	27年短期	サッカー	平成27年9月6日～ 平成28年9月5日	アメリカ(サンノゼ)	San Jose State University	フィジカルトレーニングの実地研修およびアスレティックトレーニング指導論の研修を行う
218	安食 真治	27年短期	スキー (アルペン)	平成27年6月12日～ 平成28年6月11日	オーストリア (インスブルック)	オーストリアスキー連盟	オーストリアにおけるスキー競技のコーチングシステムと強化環境の調査及びコーチングスキルを学ぶ
219	荻野 正二	27年短期	バレーボール	平成27年8月29日～ 平成28年8月28日	ブラジル(サンパウロ、リオ・デ・ジャネイロ)	ブラジルバレーボール協会	指導法や世界トップチームの強化方法を学ぶ
220	進藤 隆	27年短期	バイアスロン	平成27年7月27日～ 平成28年7月28日	ノルウェー(リレハンメル)	ノルウェーバイアスロン連盟	バイアスロン射撃術、クロスカントリースキー技術、トレーニング法およびその指導要領を学ぶ
221	大久保 茂和	28年短期	バレーボール	平成28年9月15日～ 平成29年9月14日	アメリカ(カリフォルニア)	アメリカバレーボール協会	アメリカにおけるバレーボールの最新コーチング及びトレーニングプログラムを学ぶとともに、アンダーカテゴリーにおける talent 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把握
224	桑原 俊	29年短期	体操 (体操競技)	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、強化システムの調査、研究および周辺諸国の柔道事情を学ぶ。
226	須藤 啓太	30年長期	サッカー	2018年7月9日～ 2020年7月8日	スペイン(バスク)	ATHLETIC CLUB	世界トップレベルを走るスペインの育成年代の日常に触れ、スペイン人と日本人の技術、戦術、フィジカル、メンタル面における違いから日本人が海外でプレーする際にアドバンテージとなる部分を見極める。
227	河野 恭介	30年長期	スキー	2018年7月10日～ 2020年7月9日	オーストリア/インスブルック	Arlberg Ski club	アルペンスキーのコーチング理論、育成方法(日本との違い)を海外チームから学ぶ。
228	小原 英志	30年長期	スケート	2018年8月10日～ 2020年8月9日	カナダ/カルガリー	カナダスケート連盟 Canadian Sport Institute Calgary	カナダにおけるスピードスケートのコーチング技術の習得、カナダのスピードスケートナショナルチームにおけるサポート体制の調査、カナダにおけるコーチ養成システムの調査
229	近藤 大生	30年短期	テニス	2018年11月1日～ 2020年10月31日	フランス(パリ)	フランステニス連盟	今年のデビスカップで優勝したフランスから、地域や県からトップ選手までの育成システムを学ぶ。
230	山村 宏太	30年短期	バレーボール	2018年8月20日～ 2020年8月19日	イタリア/ラツィオ	Fonteviva Livorno/ Paolo Montagnani	世界スタンダードのバレーボール習得と日本人に合わせたインベーション、そして日本人におけるブロックシステムの構築とコーチングスキルの向上について
231	古城 梨早	30年短期	体操 (新体操)	2018年8月22日～ 2020年8月21日	カナダ/トロント	Jusco Rhythmic Gymnastic Club	カナダのチームで指導しているブルガリア人コーチのもとで、語学の研修と手具の技術やトレーニング等、各年代の指導プログラムを学ぶ。



# 🏆 スポーツ指導者海外研修事業報告書 🏆

	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
232	中川 高哉	30年短期	テコンドー	2018年8月24日～ 2020年8月23日	イギリス/マンチェスター	GB Taekwondo (GaryHall)	ナショナルテコンドーセンターにおける強化活動、運営についての研修、練習映像および試合映像の撮影方法および分析方法、活用方法についての研修
233	松岡 佑起	31年長期	陸上競技	調整中	調整中	調整中	中長距離種目のトレーニング方法、コーチング論、選手強化体制について学び、日本選手の強化育成に向けた新たなトレーニングプログラム、強化育成システムを構築する基礎とする。
234	塚田 圭裕	31年長期	バレーボール	2019年8月7日～ 2021年8月6日	アメリカ/ペンシルベニア	Temple University	世界レベルの選手・チームの強化方法並びにアメリカナショナルチームの視察・大学スポーツ(NCAA)の研究
235	山中 武司	31年長期	アイスホッケー	2019年6月26日～ 2021年6月25日	カナダ/オタワ	KANATA Lasers	ジュニア世代の育成指導方法を学ぶ。アイスホッケーの新しい戦術の習得。
236	松岡 慧	31年長期	フェンシング	2019年8月20日～ 2021年8月19日	フランス/パリ	フランスフェンシング協会	フェンシング競技指導に必要な技術並びに技能習得。強豪国の育成並びに強化システムの調査・研究。
237	福井 英郎	31年長期	トライアスロン	2019年6月28日～ 2021年6月27日	フランス/オルレアン	フランストライアスロン連盟	2024年パリオリンピックに向けた若手育成・強化方法を学ぶ。種目転向型・専門型などの選手発掘方法を調査する。
238	松原 英輝	31年短期	サッカー	2019年4月1日～ 2020年3月31日	フランス/ランブイエ	Toulouse FC 育成センター	フランスにおけるアロクラブの主に10歳から12歳までの育成プログラムを学ぶ。



**スポーツ指導者海外研修事業  
平成30年度帰国者報告書**

発行日 令和元年12月6日  
編集・発行 公益財団法人 日本オリンピック委員会  
〒160-0013  
東京都新宿区霞ヶ丘町4番2号  
Japan Sport Olympic Square13階  
TEL03-6910-5957 FAX03-6910-5960

