

## 研修員報告〈体操 原田 睦巳〉



平成17年度・短期派遣  
(体操)



### I. 研修題目

選手強化に関する指導法の研修及び大学組織の競技運営・進行方法の比較・調査

### II. 研修期間

平成17年9月13日～平成18年9月12日

### III. 研修地及び日程

#### (1) 主な研修先

Stanford University Men's Gymnastics

#### (2) 受入関係者

- ・ Stanford University Men's Gymnastics
- ・ Head Coach : Thom Glielmi
- ・ Assistant Coach : J.D.Reive

#### (3) 研修日程

##### ①通常研修

平成17年9月13日～平成17年12月13日

平成18年7月1日～平成18年9月12日

##### ②特別研修

平成18年1月2日～平成18年6月30日

### IV. 研修概要

#### (1) 研修題目の細目

- ①出国手続き及び現地の生活セットアップの詳細
- ②アメリカにおける指導法の研修(技術・メンタル)
- ③アメリカにおけるトレーニング方法の研修
- ④日本とアメリカの大学における競技会の違いについての比較・調査
- ⑤日本とアメリカにおける競技人口の比較

#### (2) 研修方法

上記①に関しては、報告者自身が経験したことに基づき、今後新たな研修員がスムーズに手続き等を終了されることを願って、参考資料として報告する。上記②・③に関しては、研修期間中を通じて、報告者が実際に経験・研修したことを元に報告する。上記④に関しては、受入関係者2名及びアメリカ体操協会のYoichi Tomita氏に協力

を仰ぎ、調査を行う予定であったが、本年がルール改正の年度に当たり調査が非常に厳しく、よって筆者が直接競技会において経験したことを中心に報告する。

### (3) 研修報告

#### ① 出国手続き及び現地の生活セットアップの詳細

私の研修地がアメリカ・カリフォルニア州のため、それに基づいて報告をさせて頂きたい。

##### 1) ビザの種類

私の場合は、受入機関が大学であった為、「交流訪問者・研究員」が利用するJビザを申請した。スポーツクラブ等にて研修を行う研修員も同様にJビザにて入国することになると考えられるが、交流訪問者の受入機関リストが存在し、できればそのリスト上に記載されている受入機関であることが望ましいと考えられる。

##### 2) DS-2019の取得

上記の書類を郵送してもらう必要がある。この書類は「アメリカでその機関が引き受けること承認する」という趣旨の書類であり、研修期間中必要になるものである。

##### 3) SEVIS費用の支払い

SEVISとは、Student and Exchange Visitor Information Systemの略であり、International Scholar, Student (J, F, Mビザ)を管理するデータベースシステムで、Jビザを申請する人は必ず登録・支払いを行わなければならない。DS-2019が手元に届き、内容に間違いがなければ、SEVISの登録を行う。(以下のサイトを参照)

<http://www.ice.gov/graphics/sevis/index.htm>

##### 4) ビザ申請用書類の作成

ビザ申請及び、面接を行う為に、①DS-156、②DS-157、③DS-158の3書類を作成しなければならない。旅行代理店等にて代理書類作成を依頼できるが非常に高額のため、自分で作成したほうが良いと考えられる。在日アメリカ大使館のウェブサイトにて、書類をダウンロードすることが出来、また、パソコンの画面上に直接入力できるので、さほど苦労はしないと考えられる。(以下のサイトを参照)

<http://japan.usembassy.gov/j/visa/tvisaj-nivapply.html>

##### 5) ビザ取得の面接

ビザ申請に必要な書類が整った時点で、ビザ取得の為の面接を受ける必要がある。この面接にも予約が必要なので、先ほどのウェブサイト上にある面接予約にて面接の予約を行い、面接を受ける。面接時には、様々な質問を受ける人もいるが、通常大使館員は日本語を話すことが出来る。個人的な意見だが、JOCの海外研修員の証明書があれば問題なくビザを取得できるという印象を受けた。ビザ取得に関しては、すべてを通じて早めの行動が必要であることを痛感した。私のビザは無事取得できたが、若干間違いがあり再度修正の依頼等を行った。今後の研修員にも十分に時間の余裕を見て、計画を立てる必要がある。

##### 6) 到着後の重要事項

###### 1. ソーシャルセキュリティーナンバー (SSN) の取得



ソーシャルセキュリティーナンバー（SSN）は、アパートの契約や電気、ガス、水道、電話すべてのものを契約するのに必要であり、取得していない状況では、多額のデポジットを払わなければならない。しかし、入国した情報及び、SEVISのArrival Confirmationの情報がアップデートされるのに最低2週間が掛かるので、それまでは申請が出来ないのが実際である。従って、SSNを取得する以前にアパートの契約等を行い、デポジットを払わなければならないのが現状である。しかし、車の免許取得等には必ず必要になるので、なるべく早く取得することをお勧めする。（SSNのサイトを参照）

<http://www.ssa.gov/>

## 2. 銀行口座開設

私の場合、銀行口座は到着した日に開設した。住所が決定するまでは、仮開設だが、小切手も取得できる。（アメリカでは光熱費の支払い、アパートの家賃の支払い等において個人小切手を使用する）なるべく早く、銀行口座を開設すべきである。

## 3. 自動車免許取得

自動車免許は、身分証明書として必要不可欠なものであり、必ず取得する必要がある。カリフォルニア州では、他州及び他国から住居を目的としてきた場合（観光以外という意味）、10日以内に自動車免許を取得することが義務付けられている。10日以内というのは、事実上不可能なのだが、なるべく早く取得することが望ましい。

## 4. 車の購入

研修期間中で最も大きい出費であり、慎重に購入する事が必要である。アメリカでは車検制度がない為、非常に不整備な車が多い。日本のようにあちこちに整備工場やガソリンスタンドがあるわけではないので（都市部を除く）、もしフリーウェイ上で故障等が発生した場合は命に関わる。なるべく慎重に、現地の友人等から情報を集め購入する事を勧める。（以下、自動車に関するサイト）

<http://autos.yahoo.com/kbb/>

<http://www.carfax.com/>

<http://www.cars.com/go/index.jsp>

## ②アメリカにおける指導法の研修（技術・メンタル）

### 1) 技術的指導法について

技術的指導法に関しては、そのコーチの特色や指導スタイルによって大きく異なるので、この研修期間を通じてアメリカの大学における技術的指導方法をすべて述べることは出来ないが、私が研修を行ったスタンフォード大学における技術的指導スタイルについて報告することとする。

#### 1. 基本技への執着

スタンフォード大学では、週に1回、ないしは2回徹底的に基本技のみを行う日が設けられていた。試合期であっても週に1回はこの基本技の日は設けられていた。ヘッドコーチは、「すべての技は基本技からの派生であり、技をコントロー

ルする点、最小限の減点にする点、より効率的に技を行う点から、このトレーニングが非常に重要である」とのことであった。日本においても基本技をトレーニングすることはあるが、頻繁に行うことはあまりなかったように思う。ジュニア期に徹底した基本技の練習を行っているクラブ・中学校・高等学校は多いが、大学・社会人になると基本技のトレーニングよりも、より高度な技中心の練習となる。特に試合期などは試合をすることに集中し、そこまで立ち戻ることはなかったと記憶している。現在のルールではより高度な技を数多く実施しなければならず、どうしても基本技が疎かになってしまう。日本においてもぜひ導入して行きたいトレーニングだが、何時、どのタイミングで導入するかというのは非常に難しい。しかし、実に有効なトレーニングであると感じた。特に軽練習の日などは、疲れを取ることにあまりにも集中しすぎるあまり、ストレッチと軽い運動で練習を終えることが多いので、このような日に基本技のトレーニングを導入するのは非常に有効ではないかと考えられる。

## 2. 通常の技の指導

通常の技の指導に関しては、日本の指導形態と大きな差はなかった。1つの技には、無限のやり方が存在し、それぞれの選手のタイプにあったやり方を見つけていくのがコーチ、もちろん選手の役目であるが、その選択する幅を広げるのがコーチの役目であり、多くの経験と技に対する知識が要求されることを改めて感じた。特にアメリカでは、選手は競技を行う人、コーチは指導する人といった考え方がはっきりとしており、細かい部分までコーチに尋ねてくるのが当たり前であった（例：あと何回すれば良いか、マットを置いた方が良いかなど、自分で判断出来そうな事まで）。上記のようなことは、選手自身がある程度自分で判断する日本のスタイルの方がより有効であると考えられる。

## 3. [Follow the Number]

最も印象に残っているのが、上記の「数に沿って練習を行いなさい」という点である。アメリカならではの徹底した合理主義の現われでもあると考えられる。

例えば「今日の練習は3種目、2回の前半、後半それぞれの半分習、1回の続行練習、6回の問題がある技、以上のことがメニューだ」とヘッドコーチが選手に練習前の整列時に話したとする。すると選手は、この内容に沿った練習を行う。もちろんすべての内容をこなすので一概には言えないが、内容の如何、選手のコンディション状態に関係なく、メニューを行わせていた。もちろん選手が怪我をしており、まだ完全に直っていないというような場合はこの通りではないが、ほぼ上記の通り行っていた。ヘッドコーチの考え方もあるが、内容の出来映えによ



ジムの正面入り口（中には、体操競技場、バレーボール場、バスケットボール場、その他トレーニングマシンが備えてある）



スタンフォード大学練習ジム (写真1)



スタンフォード大学練習ジム (写真2)

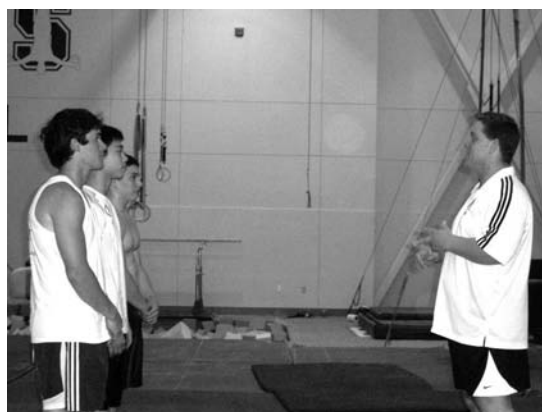
て、また選手の状況によってその都度メニューに多少の変化を持つことが必要ではないかと強く感じた。あまり内容が良くなければもう1, 2回余分に行うとか、これ以上行くと演技のリズムが崩れてしまいそうなので、1回減らすとかの判断が必要なのではないだろうかと感じた。選手が練習を行う目安としてメニューに数を持たせることは非常に有意義ではあるが、あまりそのことに固執しすぎるのは有効ではないと考えられる。

・精神的サポート (メンタルトレーニング)

私の研修期間において、メンタルトレーニングは見られなかった。しかし、ヘッドコーチからの話では、1年に一度、外来の講師を招き、メンタルトレーニングの講習を行うということであった。研修前、このテーマを持ったときにはアメリカでは積極的にメンタルトレーニングが行われていると推察していたが、現状は以上のとおりであった。

しかしながら競技会時には、選手全員がヴィジュアルライゼーション (メンタル・リハーサル) を必ず行っており、それもヘッドコーチの指導の下で行われていたので、ベースとしてメンタルトレーニングが行き渡っているように思われる。

また、チームとして競技を行うので、選手全員がチームメイトの応援をそれぞれ必死になって応援しており、チームの結束力が精神的なサポートになっていることは疑う余地はない。また、アメリカ人の国民性とも言えるが、非常にチャレンジングスピリッツが強く、波に乗れば自分を疑うことなく突き進むの精神で、このことも試合において精神的な強さを発揮する要因の1つではないかと感じた。



練習前の整列 (全米選手権出場の選手達とヘッドコーチ)

③アメリカにおけるトレーニング方法の研修

トレーニング方法においてもやはり日本と大きな差はなく、体操競技という競技

特性から、筋力等の強化よりも、技術的トレーニングに重点が置かれる部分では日本と共通していた。しかし、年度始めの9月のトレーニングでは、徹底した筋力トレーニングが行われており、練習の大半を筋力トレーニング的な要素が埋めていた。これは、こちらでは約1ヶ月間の夏休みがあり、選手は実家に戻り実家近くのジム等でトレーニングを行っているのだが、やはり集中した環境ではなく体重の増加等、様々なマイナス要因を抱えて休暇から戻ってくるため、本格的なトレーニングの前にコンディションを整える意味も含まれているのだと考えられる。

私の研修先では、年間のスケジュールを綿密に立て、9月中旬からNCAAに向けてのトレーニングサイクルの開始、NCAA後は、全米選手権に向けたトレーニングサイクルの開始といったように、それぞれ大きな大会2つに照準を合わせ、トレーニングサイクルを設けていた。このサイクルは年間のサイクルであり、以下の説明する中期サイクル、そして最小の週間サイクルを設けていた。

中期サイクルは、約5週間ごとのサイクルであり、NCAAに向けてのトレーニングサイクルは、第1サイクルは、筋力、筋持久力と基本技、新しい技への挑戦の期間であった。第2サイクルは、新しい技の習得、その技を組み入れた2～3技からなる演技、後半の演技、幹となる演技の続行練習を行う期間であった。第3サイクルは、幹となる演技の続行練習、全ての技を組み入れた半分習、後半の演技、問題のある単技の修正を行う期間であった。この第3サイクル終了後から、試合期が始まるといった形態であった。全体の演技を続行するトレーニングは、試合期に行われていた。これは、試合期が3ヶ月強続くため、最初に一気に仕上げてしまわず、最終的な3ヵ月後のNCAAで最も良い状態にするためのものである。このことは日本とは違い、日本の場合はそれぞれの大会が、長いときには3ヶ月以上の期間があるので、1つの試合が終わる度にまた新たなサイクルへと移行し、その都度の大会でベストコンディションにするという形態である。もちろんその中でも最も重要な大会に照準を合わすということはあるが、アメリカのように試合期初めと、試合期終了時に大きな差が出ることはあまり見受けられないと考えられる。

全米選手権に向けたトレーニングサイクルは、NCAAに向けたトレーニングサイクルとは異なり、NCAAに向けたトレーニングにより、ある程度仕上がった状態からさらに質を高め、場合によっては演技を再構成するといったことが行われた。

全米選手権に向けた第1サイクルは、新しい技への挑戦、2～3技からなる演技、後半の演技を行う期間であった。第2サイクルは、半分習、問題のある技の修正、後半の演技を行う期間であった。第3サイクルは、続行練習、試技会、問題のある技の修正、半分習を行う期間であった。

参考として、表1にNCAAに向けた第1サイクルのトレーニング内容を記載する。

#### ④日本とアメリカの大学における競技会の違いについての比較・調査

##### 1) 大会の実施について

まず、日本と比較して大きく違う点は試合を各大学のアリーナにて行う事にあるだろう。アメリカの大学には、それぞれホームゲーム用のアリーナを所有しており、

表1 Cycle 1 Training menu

GENERAL - EVERY STRENGTH DAY	
handstand hold (against wall)	2 minute
1 arm handstand	30 sec. each
ring handstand	2x 30 sec.
RING STRENGTH (TUESDAY/FRIDAY)	
ring sequence #1 (2x - all holds 5 sec.)	kip, forward roll, kip swing handstand, backkip planche, maltese, back lever (2x)
ring sequence #2 (2x - all holds 5 sec.)	azarian support 3x, L, hollowback, invert, maltese, nakayama, pullout
db maltese press	2x10
db maltese press invert	2x10
db invert sequece	2x10
NON RING UPPER (TUESDAY/FRIDAY)	
p bar sequence (2x all holds 5 sec.)	L, straight straight, L, pike press, straddleL, straddle press 5 hs
Rope	2
handstand pushups	2x10
dip swing to handstand	2x10
straight straight	2x10
pike press	2x10
db invert sequece	2x10
CORE	
leg lifts	2x20
Wind shield wipers	2x30
hollow rocks	2x35
Arch ups	2x25
heel lifts	2x25
LEGS	
landings	10 sticks (off p bars)
single leg candle stick jumps	2x10
rebounds	2x50 (onto block)
bar bouces	2x50
CIRCUIT(MONDAY/THURSDAY)	
ONE AT A TIME - PARTNER ASSISTS ENTIRE CIRCUIT	
Rope(from sit)	1
frontuprise swing handstand	7
straight straight (parallettes)	7
Snap down 3bh	5
pommel circles (mushroom)	30
leg lifts to german hang	10
L muacle ups	7
handstand pushups (parallettes)	10
vaults	7
ring support	1 minute
MANUALS (SATURDAY)	
Curls, tricep, upright row, seated row, maltese, invert - 1minute/30 sec.	

一般的には、バスケットボールやバレーボールで使用する多目的アリーナにて体操競技の大会を実施するが、私が研修を行ったスタンフォード大学には、それとは別に少し小さめの体操競技の大会を行うアリーナを所有していた。



大会の実施期間は、1月上旬から4月初旬または中旬まで実施され、その間はほぼ毎週末大会を行う。ホームゲームだけでなく、アウェイでも大会を行う。その大会の実施回数は、10回前後行われた。スケジュールの詳細は、表2の通りである。

表2

Day	Date	Opponent	Location
Fri	01/13/06	California	Haas Pavilion, Berkeley, CA
Sat	01/21/06	Stanford Open (Cal, Washington, Arizona State)	Burnham Pavilion, Stanford, CA
Sat	02/11/06	California	Burnham Pavilion, Stanford, CA
Sat	02/18/06	Temple Invitational (Temple, MIT, Springfield)	Philadelphia, PA
Sun	02/19/06	Penn State	State College, PA
Sat	02/25/06	Pacific Coast Classic (Iowa, Minn., W&M, Okla., Cal, Mich.)	Oakland, CA
Sat	03/04/06	Michigan	Burnham Pavilion, Stanford, CA
Sat	3/11/06	Oklahoma	Norman, OK
Sat	03/25/06	MPSF Championships	Colorado Springs, CO
Thu	04/06/06	NCAA Championships	Norman, OK
Fri	04/07/06	NCAA Championships	Norman, OK
Sat	04/08/06	NCAA Championships	Norman, OK

表2に記載した大会を行い、その平均点にてレギュラーシーズンの成績が決定される。その内訳は、ホームゲームのベスト2のスコア、アウェイゲームでのベスト3のスコア、ただしいずれの大会であっても最高得点はカウントされない（通常の成績以上の成績ができた場合、様々な要因が考えられ、例えば審判による最良等の不安定因子を除外する為と考えられる）。これによって最終のNCAA Championshipsへの進出が決定される。またNCAA Championships以前にMPSF Championshipsという試合が行われた。これは、いわゆる地区ごとのチャンピオンを決定する大会であり、スタンフォード大学は大まかに分けると西地区になりこの大会に参加する。このほ



スタンフォード大学競技実施アリーナ（多目的アリーナ）



2005年度のNCAA Championshipsの競技会場風景（ホスト：U.S ミリタリーアカデミー）





2006年度のMPSF Championshipsの競技会場風景（ホスト：エア・フォースアカデミー）



2006年度のMPSF Championshipsの競技会場風景2

かには、Big10や東地区大会等がある。

## 2) 大会の競技会進行方法について

大会の運営方法については、観客動員数やその費用など、詳細なデータを入手することが出来なかった。そこで私が実際に見たものからの感想・意見を述べる事とする。

大会運営はMPSF ChampionshipsやNCAA Championshipsを除いては、各大会を主催する大学（いわゆるホーム）が運営を行う。会場設営などは、大学にその局が存在し、その局が設営を行う。スタンフォード大学では、3回の大会を実施し、その都度、趣向を凝らした運営が行われていた。通常の大まかな進行手順は、以下の通りである。

1. 選手入場
2. 選手紹介
3. 国家演奏
4. 競技開始
5. 競技終了後直ちに成績発表

選手入場や選手紹介時は、必ず司会進行人（DJと言った方が適切）が紹介をし、軽快な音楽がバックグラウンドミュージックとして使用され、1つのショーといった感じである。国家演奏では、録音されたテープを使用する事もあるが、通常は、その都度趣向を凝らしていた。学生のコーラスによる国歌斉唱や小学生のバイオリンによる国家演奏等非常に魅力的な雰囲気を作り出していた。競技中もバックグラウンドミュージックが流されていた。また競技中には、その都度途中結果や選手のアナウンス等をDJが行い、観客に分かりやすくする努力が行われていた。競技終了後は、日本のように閉会式と言ったものではなく、DJによる成績発表のみで終る事が多かったが、オープン試合のように通常のNCAAだけではなく、様々なチー



2006年度のNCAA Championshipsの会場風景（ホスト：オクラホマ大学）



ムやジュニアも含めて競技を行った場合は、その結果発表ならびに表彰が行われた。MPSF ChampionshipsやNCAA Championshipsはその組織が大会運営を行い、費用等は、大会に参加する参加費用等でまかなわれているということであった。

NCAA Championshipsは、全ての地区が集りチャンピオンを決定する試合だけに、非常に大掛かりな会場設営が行われていた。昨年度はポディウムというオリンピック・世界選手権大会等で使用される舞台のような台上に器具が設置されていた。今年度は会場の大きさの問題により、設置されなかった。

また、第三－４半期報告書にも記載したが、NCAA Championshipsでは前日にパーティーが催され、そのパーティーでは明日からの試合の健闘を祈るだけでなく、NISSEN AWARDという賞の授賞式が行われた。これは、最終学年の選手の中で事前にピックアップされた選手が7名おり、その中で体操競技の成績のみならず、学業のポイント（日本で言う偏差値に当たるもの）も対象になる。このようなものは、選手のモチベーション向上に非常に有意義であると考えられる。また、その競技の成績のみならず、学業の成績も加味するといった点が非常に新鮮であった。

その後は、NCAAの体操競技実行委員会による各地区の最優秀ヘッドコーチ賞・及びアシスタントコーチ賞の授賞式が行われた。男子体操競技では、西地区、中央地区、東地区があり、今年の西地区は私の研修先であるスタンフォード大学のヘッドコーチおよびアシスタントコーチが揃って受賞した。コーチは、「緑の下の力持ち」ではあるが、そのコーチにも賞を与えるという発想は、コーチのモチベーション向上のみならず、選手にも非常によい影響を与える事であろう。

### 3) 日本の競技会との比較

日本との競技会を比較するに当たって最も大きな違いは男女が別々に試合を行う点にあると考えられる。大学内においても、同じ体操競技部なのだが、組織は別々のグループになっており、それぞれが独立した組織になっている。これにより、競技中にも音楽をかけることが可能ではないかと考えられる(女子体操競技の場合は、ゆかにおいて、演奏を使用する為)。

次に、全項目において述べたようなホーム&アウェイの大会については、日本に導入する事はほぼ不可能であると考えられる。第1に各大学が観客を動員できるアリーナを所有する事が出来ないという点が挙げられる。

大会運営については、日本が参考にすべき点があると考えられる。

まず第1に大会の雰囲気づくりが挙げられる。日本においては、選手の競技が最優先されており、観客に対してはあまり配慮がなされていないと考えられる。選手の競技が最優先にされる事は最も重要な事項ではあるが、観客に対しての配慮をもう少し工夫する必要があると考えられる。たとえば、競技中にバックグラウンドミュージックを流したり(女子の演技の妨げにならないように配慮が必要)、観客に対して詳しい内容のアナウンスを行ったりする事は可能ではないかと考えられる。選手入場においては、日本においても行われているので、その際に選手一人ひとりの名前を呼ぶ等の工夫は十分に可能であると考えられる。アメリカにおいては競技中、観客は非常にエキサイティングな状況にあるが、このことは国民性の違い



から来るものと考えられる。

第2に大会実施回数の違いが挙げられる。アメリカにおいては、大学生のシーズン中に実施される大会は10回前後、これに比べ日本においては、地区の新人戦を加えても3,4回であろう。関東地区の大学では、東日本学生グループ選手権大会、東日本学生選手権大会、全日本学生選手権大会、関東学生選手権大会の4回である。アメリカのように各大学にそれぞれのアリーナを所有していないという実情はあるが、これから日本を代表する選手を育む環境としては改善が必要ではないかと考えられる。現在行われている大会に加えて更にオープン試合のような大会が設けられると非常に有意義ではないかと考えられる。

⑤日本とアメリカにおける競技人口の比較

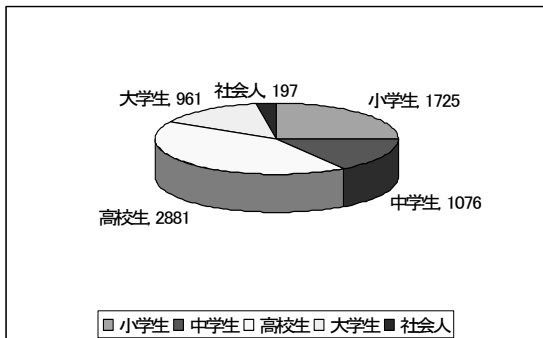
現在日本とアメリカの男子体操競技人口は以下の通りである。

- 日本の現在の人口：1億2765万人（内男子：6226万人）
- アメリカの現在の人口：2億9573万人内男子：1億4530万人）
- 日本の男子体操競技人口総計：6840人
- 日本における男子体操競技人口率：0.0001%
- アメリカの男子体操競技人口総計：11879人
- アメリカにおける男子体操競技人口率：0.00008%

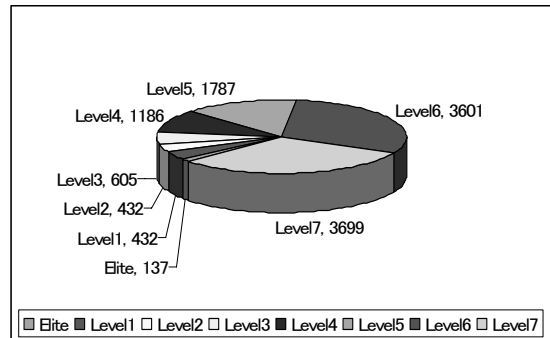
一概にこの結果だけを見て何かを判断することは出来ないが、日本における男子体操競技人口は、日本男子人口の0.0001%、アメリカにおける男子体操競技人口は、アメリカ男子人口の0.00008%であった。日本の方が若干ではあるが、男子体操競技人口が多い傾向であった。

次に現在日本とアメリカの女子体操競技人口は以下の通りである。

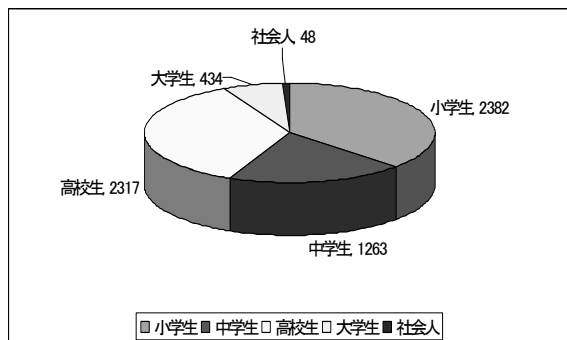
- 日本の現在の人口：1億2765万人（内女子：6539万人）
- アメリカの現在の人口：2億9573万人（内女子：1億5043万人）
- 日本の女子体操競技人口総計：6444人
- 日本における女子体操競技人口率：0.00009%
- アメリカの女子体操競技人口総計：61796人
- アメリカにおける女子体操競技人口率：0.0004%



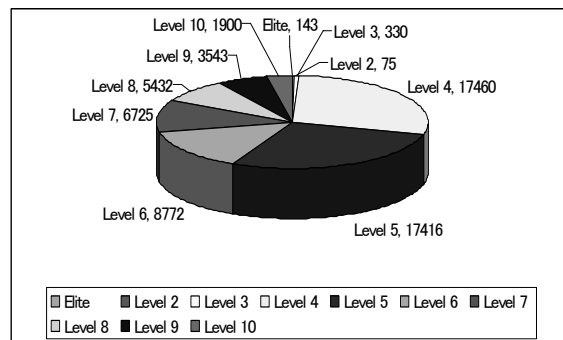
日本における男子体操競技人口の割合  
(平成17年度登録を参考)



アメリカにおける男子体操競技人口の割合  
(2004年度登録を参考)



日本における女子体操競技人口の割合  
(平成 17 年度登録を参考)



アメリカにおける女子体操競技人口の割合  
(2004 年度登録を参考)

日本における女子体操競技人口は、日本女子人口の0.00009%、アメリカにおける女子体操競技人口は、アメリカ女子人口の0.0004%であった。アメリカの女子体操競技は世界でも例を見ないほど競技水準が高く、またアメリカ国内でも女子体操競技を主題にした映画が上映されるなど人気の高いスポーツでもある。その基盤として競技人口が多いことも要因の1つとして考えられるであろう。

以下は、参考資料として日本およびアメリカの体操競技人口である。若干ではあるが、人口と比較した体操競技人口は、アメリカの方が多く傾向であった。

日本の体操競技人口総計：13284人

日本における体操競技人口率：0.0001%

アメリカの体操競技人口総計：73675人

アメリカにおける体操競技人口率：0.0002%

#### (4) 研修成果の活用計画

今回の研修を通じて様々な経験をすることが出来、今後の指導現場や私自身の人生において大きな影響を与えたことは言うまでもない。

今後の研修成果の活用計画として以下の点を主に述べたい。

##### ①指導法の活用

指導法においては、それぞれのスタイルがあるため、一概にこの方法が良いとはいえないが、私がこの研修期間を通じて得たものとして、基本技のトレーニング日を設けることであろう。先述したが、ヘッドコーチは、「すべての技は基本技からの派生であり、技をコントロールする点、最小限の減点にする点、より効率的に技を行う点から、このトレーニングが非常に重要である」と述べており、日本においても大学生、社会人を対象にジュニア期に徹底的に行った基本技の練習に立ち戻り、導入していくことは、より美しい体操目指して行く上で大変重要なことであると考えられる。特に軽練習の日などに導入することは、可能ではないかと考えられる。

##### ②トレーニング方法の活用

トレーニング方法において、私が最も影響を受けたのがトレーニングサイクルに



ついてであろう。日本で指導をしていた時も、ある程度のサイクルを考え、練習計画を組んでいたが、もう少し細分化する必要があると強く感じた。日本では大きな休暇と言うものはあまりなく、オフシーズンもないので、そのまま導入することは出来ないが、冬季トレーニングを第1サイクルと考え、微調整をすれば導入することは可能ではないかと考えられる。またサイクル内のメニューにも変化をさせる必要があるが、ベースとしてこのサイクルが利用できるように感じた。大学生を例に取ると、全日本選手権が11月に終了したとすれば、次の大きな大会は翌年の4月に開催される代表決定2次予選会である。12月は充電期間として考えれば、1月からがサイクル開始でちょうど当てはまる計算になる。次に東日本・西日本インカレが5月ごろに開催され、8月および9月に全日本インカレが開催されるので、ちょうど全米選手権に向けたサイクルと合致する。このように微調整をすればうまく利用できると考えられるので、ぜひ有効活用して行きたいと考えている。

### ③競技会における様々な工夫

競技会におけるさまざまな工夫は、前述したようにある程度観客に配慮がなされた試合の運営方法が必要ではないかと考えられ大会は、次の大会の予選会であったり、代表選手の選考であったりさまざまな目的を持っているため、どうしても選手を保護するような雰囲気会場が包まれている。アメリカにおいても同様ではあるが、その大会を見ることを楽しみに来ている一般の観客もおり、競技開始前や競技終了後に様々な志向を凝らしたゲームや体操競技のクイズ等を行い、小さな子供がアリーナの中心でそのゲームを行い正解者や勝者がナショナル選手のサインが書かれたTシャツ等を受け取るなど、非常に楽しい雰囲気が作られていた。もちろん、競技中にも、詳しい現在の結果や選手の紹介が行われ、観客に分かりやすく、また強く興味を持ってもらうための努力が行われているように感じた。

日本においては、大会は競技に出場する選手と選手関係者（保護者を含む）のための大会のように感じる。このことは非常に重要なことではあるが、アテネオリンピック以降、体操競技に関心が向けられるようになり、多くの一般の方が大会を見に来るようになった。これを期に上記のようなことを実施することが出来れば更に体操競技に関心を持ってもらい、そのことが競技人口の向上につながれば、今後より良い状況を作ることが出来るのではないかと考えられる。

## （5）その他

### ①全米選手権（U.S. Championships）への参加について

全米選手権はアメリカにおける様々な大会や予選会を勝ち抜いたトップアスリートが競技を行う最も重要な大会のひとつである。シニアだけでなく、ジュニアも参加し、ジュニアのトップ選手が最終日にシニアと一緒に競技を行う。大会会場は、世界選手権等の大きな国際大会と同様のアリーナの広さがあり、器具の設置やポディウムの設置などすべてがF.I.G（国際体操連盟）が基準としている国際大会の設置方法に準じて設置されていた。また、会議の場面においても、競技進行はほぼF.I.Gのルールに従い行うという点を強く説明していた。従来



全米選手権大会アリーナ (写真 1)



全米選手権大会アリーナ (写真 2)

は、アメリカ独自の方法にて行われていたようだが（基本的にはF.I.Gのルールに従っていた）、本年からはこの体制をとっていくとのことであった。

競技会は、非常に盛り上がった雰囲気の中行われ、選手たちがウォーミングアップを行っている間は、今までの歴史（メダリストの映像や、大会の様子）のビデオが中央スクリーンに映し出され、観客はより興味を引かれている様子であった。

競技開始後も、種目移動の間に事前に録画された様々な体操競技の映像を映し、また選手にインタビューした映像等（ナショナル選手のみ）が映され、観客に選手の顔と名前が一致できるよう配慮されていた。インタビューの内容は、体操競技に関することや、日常生活のこと（どのような音楽が好きか、どの女優が好きかなど）などがあり、観客にとっても非常に親近感を持つことが出来るであろうと思われた。

実際に日本においてもNHK杯等の大きな大会では同様の工夫が行われるようになっており、今後より一層の改善が行われることが望まれる。

実際の競技会の進行に関しては、スムーズに行われているとは必ずしもいえず、テレビ放送の影響により演技開始を待たされる光景も多々見受けられた。このことは日本においても同様であり、また国際大会においても同様のことが言える。テレビ放送と試合進行が一致することはほぼ不可能であり、この問題に関しては、選手・コーチにて対処を工夫する必要があるだろう。

特筆すべき点は、この最も重要な大会において同じ日程・同じ場所においてNational Gymnastics Congressと言う学会兼展示会のようなものが開催されることにあるだろう。これは、すべてが体操競技に関するものであり、技のテクニックのプレゼンテーションやドクターからの障害のプレゼンテーション、受傷後のリハビリテーションのプレゼンテーションが行われ、その隣では体操に関する（体操競技だけでなく、すべての体操のものがある）ビジネスが行われていた。用品・用具や傷害保険に関するものまでがあった。日本において体操は大きなビジネス市場とは言えずこの様なことを実施するのは難しく、更にアメリカという広大な面積を持った国だからこそ、1年に一回多くの人が集まるその時を中心としているのであろう。しかし、多数の企業が一斉に集まり多くの製品を実際に見て比較することが出来、関係者には非常に有意義なものであると考えられる。

②アメリカンカップへの参加について

今研修期間中において、私はアメリカンカップと言う非常に歴史のある国際大会にアメリカのコーチとして参加する事ができた。これは、本来参加するはずのヘッドコーチがホームゲームの為にアメリカンカップに参加する事ができず、代わりに私が参加する事になった。研修を開始してからしばらく国際大会から離れていたため、久しぶりに諸外国のコーチたちと会うことが出来、また様々な情報交換をすることが出来た。このような異例の処置に許可を下されたアメリカ体操協会の方々、またこのチャンスを与えて下さったヘッドコーチのThom Glielmi氏にこの場をお借りして感謝申し上げたい。



筆者と David Sender (アメリカ代表選手)

(6) 最後に

今回のスポーツ指導者海外研修事業の研修員として1年間アメリカにおいて様々なことを学び、経験することが出来た。実際の研修だけでなく、違う文化の中で生活し、違う生活環境・国民性を持った人々と接したことは、私の人生にとって非常に有意義であった。また、拙い語力を多少ながらも向上させることが出来たように思う。国際大会においては、英語が標準語であり、競技上の諸問題や演技の内容等を審判に説明する時など、多くの場面で英語が必要不可欠である。今回の研修において多くの技名や体操競技特有の表現を学ぶことが出来、今後国際大会に参加した場面において、有効活用することが出来るであろう。

最後に今回のスポーツ指導者海外研修事業に研修員としての許可を下されたJOCの方々、また順天堂大学の方々ならびに関係者各位に感謝申し上げ、報告を終了する。

