

スポーツ指導者海外研修事業

平成23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23年度帰国者報告書目次

平成21年度長期派遣（2年）

中垣内祐一（バレーボール・男子） 3

平成22年度短期派遣（1年）

高岡 寿成（陸上競技・長距離）19
 三原 孝博（卓球）33
 小館 操（バイアスロン）57

○平成21年度 長期派遣（2年） 1名

| 競技団体 | 氏名 (フリガナ) | 競技・指導実績 | 研修地 | 研修期間 | 研修項目 |
|------------------|-----------------------------------|---|-----------------|-------------------------|-----------------------|
| 1 バレーボール (男子) | 中垣内祐一 <small>ナカガキ ユウイチ</small> | 89～95 ワールドカップ出場 90～98 世界選手権出場 92 バルセロナオリンピック 6位 04～ 堺ブレイザーズ監督 | アメリカ (アナハイム) | 平成21年8月3日 ～平成23年5月2日 | 世界トップレベルの指導法 習得する。 |

○平成22年度 短期派遣（1年） 3名

| 競技団体 | 氏名 (フリガナ) | 競技・指導実績 | 研修地 | 出発時期 | 研修項目 |
|-----------------|-----------------------------------|---|--------------------|---------------------------|--|
| 1 陸上競技 (長距離) | 高岡 寿成 <small>タカオカ トシナリ</small> | 96 アトランタオリンピック 出場 00 シドニーオリンピック 10,000m 7位 93、97、99、01、05 世界選手権出場 05 世界選手権 マラソン 4位 | アメリカ (マンモスレイク) | 平成22年8月31日 ～平成23年8月30日 | マンモストラッククラブに 帯同し、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 方法を学ぶ。 |
| 2 卓球 | 三原 孝博 <small>ミハラ タカヒロ</small> | 05 全日本選手権 シングルス ベスト8 05 全日本社会人選手権大会 シングルス 3位、ダブルス 2位 05 中国オープン 出場 08 オーストリアオープン、 ロシアオープン 出場 | 中国 (河北省) | 平成22年8月30日 ～平成23年8月11日 | 若年層からトップまでの育 成方法について学ぶ。 |
| 3 バイアスロン | 小館 操 <small>コザキ ミサオ</small> | 88 カルガリーオリンピック 出場 92 アルペールビルオリン ピック出場 94 リレハンメルオリンピック 出場 06 トリノオリンピック バイアスロンチーム監督 | オーストリア (ザルツブルグ) | 平成22年6月21日 ～平成23年6月20日 | 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。 |

研修員報告 〈バレーボール 中垣内祐一〉



平成21年度・長期派遣（バレーボール）



I. 研修題目

世界トップレベルの指導法習得並びに世界の現状把握

II. 研修期間

平成21年8月3日～平成23年5月2日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

- ・アメリカ合衆国カリフォルニア州アナハイム アメリカ男子ナショナルチーム
- ・アメリカ合衆国カリフォルニア州マリブ ペPPERDAイン大学男子バレーボール部

(2) 受け入れ関係者

- ・Alan Knipe (Men's Head Coach)
- ・Hugh McCutcheon (Women's Head Coach)
- ・Marv Dunphy (Pepperdine University Head Coach)

(3) 研修日程

①通常日程

- ・アナハイム市 American Sports Centerにてアメリカ代表チームのコーチングを研修
- ・マリブ市 Pepperdine University男子バレー部にてコーチング研修

②特別研修

- ・平成21年10月11日～19日
プエルトリコにてNORCECA Championship 男子チーム帯同
- ・平成22年10月20日～12月20日
アメリカ女子代表チームにて研修
- ・平成22年1月9日～3月26日
ブラジル スーパーリーグ出場チームにて、コーチング研修
- ・平成22年5月1日～16日
ギリシャ男子ナショナルチーム アシスタントコーチとして招聘
- ・平成22年9月23日～10月9日
イタリア世界選手権視察（日本代表チームを主に視察）

Ⅳ. 研修概要

(1) 研修題目

- ①アメリカ代表チームのコーチング、トレーニング、スカウティング方法の習得
- ②アメリカの若年層（大学含む）の強化システムについての理解
- ③ブラジルにおける選手強化について
- ④ギリシャ代表チームの立ち上げとコーチング方法
- ⑤世界トップレベルの現状

(2) 研修方法

- ①アメリカ男子代表チーム ボランティアコーチとしてチーム練習に参加
- ②Pepperdine大学 男子バレー部 外部コーチとして研修
- ③ブラジルトップリーグ参加チーム3チームにて練習参加し、ブラジルの強化方法を学ぶ
- ④ギリシャ男子代表チームにてアシスタントコーチとして練習参加し、外国人監督と共に、新チームの立ち上げ、若手選手の強化に携わる
- ⑤世界選手権を視察し、世界トップレベルの戦術動向、日本チームの現状、課題を探る

Ⅴ. 研修報告

(1) アメリカ男子代表チーム ボランティアコーチとしてチーム練習に参加

①アメリカ男子代表チームを研修先とした経緯

アメリカ男子代表チームは、五輪にてロス、ソウル、北京と3回の金メダルを獲得しており、紛れもなく世界のトップチームの一つである。しかしながら、他国との決定的な差が存在する。それは自国リーグを持たないということである。また競技者数も決して多いとは言えず、NBAの様にトップアスリートが多々在籍する訳でもない。その環境下、選手をどの様に発掘、育成し強化に繋げているのか非常に興味があった。

また、アメリカは2人制サーブレシーブや、リードブロック戦術を開発し、戦術面でも世界をリードしてきたと言える。イタリアでは1980年代後半からアメリカ人コーチを招聘し強化に繋げ、それは現在では広くヨーロッパ各国にまで広がりを見せ、近代バレーボールにおけるコーチングに多大な影響を及ぼした。

加えて、筆者はコーチとしての基本をアシスタント時代にアメリカ人コーチから訓練されており、コーチングスタイル、言語等に慣れ親しんでおり、是非本国で研修を受けそれを更に発展させたいという確固たる思いがあった訳である。

②トレーニング環境

American Sports Centerという施設を、男女バレーボール共に拠点としている。この施設は公共の施設ではなく工場跡の床を張り替えただけの殺風景な私設の体育館である。しかしバレーコートであれば22面、バスケットコートであれば18面使用可能な広大な施設であった。通常は男子3面、女子4面を使用し練習を行っている



American Sports Center (ASC) での
男子チーム練習風景



ASC内トレーニングルーム

た。トレーナーズルームに隣接してウエイトルームもあり、一通りの器具は揃っているが、設備的に十分とは言い難いものであった。その他男女オフィス、管理会社、催事時のみオープンフードコートとスポーツ店があるのみであった。USAバレーボールはコロラドスプリングスのオリンピックコンプレックスに居を構えていたが、選手の多くがカリフォルニア出身者であり、選手からの強い要望により2004年よりカリフォルニア州アナハイムに移ることとなった。大学男子チームの殆どはカリフォルニアにあり、選手をトライアウトする時も都合がよく、練習補助等も割合簡単に行うことが出来るのは効率化に繋がっていた。男子チームに続く形で女子チームも2009年よりアナハイムを本拠地とした。

コロラドスプリングスに10年程前に訪れた時には、指紋認証のレストラン等始め男女両方に体育館を持つなど、素晴らしい施設に大変感銘を受けた記憶がある。また1500m程度の高地トレーニング環境下であり、非常に勿体無い気がしたのであるが、特に男子はカリフォルニア出身者が多く、選手の要望で拠点が変わることがアメリカらしいと感じたが、率直に言うと現在のトレーニング施設は想像していたものより遥かに劣っていた。また日本のNTCに滞在したことのある選手達は口々にその素晴らしさを力説してくれた。

コーチングスタッフは、監督、アシスタントコーチ1名、トレーナー1名、アナリスト兼マネージャの4名の小所帯で、その他ボランティアコーチが2名程度練習参加していた。筆者の立場もボランティアコーチという肩書で、練習中のボール出しや若手選手を指導しながらアメリカ流コーチングの秘密を学ぶこととした。ボランティアコーチとは無給の練習補助コーチのことで、筆者以外に2名おり、それらはプロのクラブチームコーチで、最新理論をつぶさに学べる環境とコーチとしての箔付けに役立てていると感じた。

またトレーナーはメディカルとフィジカルを兼務しており非常に激務であると感じたが、日本ではこのような人材は極少数でありそういった人材の育成が望まれるのではないだろうか。

通常練習は午前中8時半から12時頃まで。その後週3回のウエイトトレーニング



を行っている。昼食を挟んで、ボール練習を再度行う若手選手が数名いた。南カリフォルニアは日本と比べて温暖で、雨が少なく過ごしやすいと言える。夏でも最高気温は30度まで。冬でも日中は17, 8度まで上がり、日中は半袖半パンで十分に過ごすことが出来た。体育館に冷暖房の設備は無く、冬には若干肌寒いことはあるものの、ウォームアップに時間を割かなくとも練習に集中出来る環境は日本と比較して少々羨ましいと言えた。内陸部に30分ほど車を走らすだけで、気温は40度を越す事となり、更に2時間程走れば50度にまで到達する砂漠に着くことが出来た。アメリカの雄大さと、カリフォルニアの恵まれた気候に圧倒された感があった。

③選手の置かれた環境

男子において、大学卒業後数名の選ばれたトップエリート選手のみが、ナショナルチーム所属として競技を継続できる。それらの選手は海外での活躍を夢に練習を続けていく。選手はプロ選手としてUSAバレーボールから、月額250ドルから8000ドル程度を支給される。当然キャリアのない選手は最低額からスタートし、過半数の選手は1500ドル程度までである。これは代表チーム活動期間のみ支給され、また海外で十分稼げない選手には地元アナハイム市からアパートが提供されることと(電気代、光熱費全て込み)、提携レストランでの昼食が提供される。選手はその環境下で研鑽を重ね、海外でのプレーを経験しステップアップしていく。現在男女で30名程の選手が海外でプレーしており、中には1億円に近い金額を稼ぐ選手も存在する。全ての選手はその身近な存在を目標にしており、常に自らを厳しい環境に追い込み、それが短期間での着実なレベルアップに繋がっていくのを感じた。また選手の競争意識の旺盛さにも下を巻いた。アメリカで考案されたコンペティティブドリルが非常に有効な理由を垣間見る事が出来た。

④世界が評価するアメリカのコーチング

1990年代よりヨーロッパのバレーボールのレベルが大きく上がることとなったが、その理由の一つとしてアメリカ式の練習を取り入れたことが挙げられる。そのアメリカ流コーチングとして以下の特徴が挙げられる。

・競争型ドリルの多用

日本を始めとする基礎反復型の練習と対極にあるこの練習は選手の競争意識を煽り、試合に近い状態を作り出しながら行う実戦形式での練習である。選手はただ負けたくない一心で勝つ為の工夫を繰り返していく。この練習の根底には、試合こそが最良の練習との考えがある。

また条件を変化させることで、新鮮さを生み出し集中力の維持に役立っている。

総合練習のみならず、ブロックやサーブレシーブといったものにも競争形式をとるケースがある。

・データの駆使

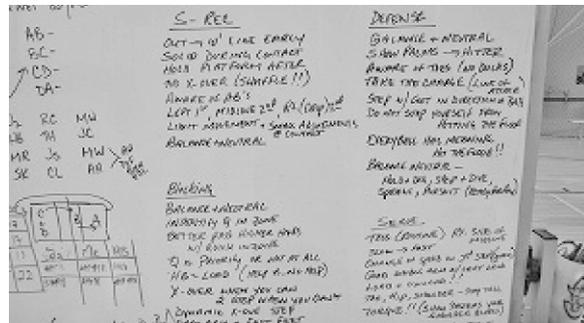
試合を数字で表し、勝つ為に何が必要なのかを各技術レベルや戦術有効性を



評価していく。旧来のコーチの主観ではなく、細部に渡り評価していくことによって客観的で選手にも受け入れ易く、スムーズな強化へと繋がっていく。現在はデータバレーというソフトが世界標準となりそれらの評価を簡単に解りやすい形で瞬時に提供してくれるが、アメリカは1980年代には現在の評価を手技で行っており、それがロス、ソウルと連続金メダルを獲得したことへの一助となったのは明確である。またアメリカが優れているのは、そのデータを駆使した戦術展開の素晴らしさにある。非常にスマートに行われている印象で、試合を重ねる毎に強さを増すアメリカの秘密の部分である。しかしながら代表チームでそれらを議論する場に入れてもらうことは最後まで無かった。

・技術論の共有

アメリカのコーチ達の頂点には、Doug Beal、Carl Mcgown、Marv Dunphyの3人が君臨している。この3人を中心に毎年、技術論と練習方法を記した冊子が作られ、アメリカ中の男子バレーボールコーチがそれで学んでいる。それらは世界の最新戦術を踏まえ、技術論も随時更新されている。運動生理学に基づくそれらの技術論は、極力シンプルな動作をもって構成されており、非常に細部まで渡っている。日本では各コーチの経験論として語られることが多く、体系化されていない。代表チームの日々の練習メニューを表記するホワイトボードにも注意すべき点が時間軸で書かれていることがあり、極めて興味深く読むことが出来た。そしてそれらは、代表チームのスタッフによって更に更新され、より充実した技術論となって時年度版に反映される。



ホワイトボードに書かれた、サーブレシーブ、ディフェンス、ブロック等の注意点

・多数の優秀なコーチ陣

選手として華々しいキャリアを持つ選手でも指導者として生き残っていくことは非常に困難である。競技大学数が少ないためコーチの枠が限られており、一握りの優秀で意欲に溢れる者だけが掴むことが出来る。また成績次第で職を失うこともあり、どの指導者も極めて勉強熱心である。筆者は10人程度の指導者と面識を持ったが、どの指導者も直ぐにでも代表監督になれるだけの資質を持っていると感じた。アナハイムにも世界各国の指導者が見学を訪れていたが、北京五輪時の男子監督はニュージーランド人、女子監督は中国人であったことなど、外国人でも優秀な指導者は代表監督になることが出来る懐の広さを感じた。



Pepperdine大学にてMarv Dunphy氏と



向かって右はHugh McCutcheon（代表女子監督）
左はKarch Kiraly（代表女子アシスタントコーチ）

（2）Pepperdine大学男子バレー部 外部コーチとして研修

①アメリカの大学バレーの現状

代表チームは男女其々に約30名程度の選手を抱える。それらを下支えする大学チーム数は男子が23チーム、女子が330チーム程であり、男子に関して言えば以外に少ないことに驚く。これらの数はDevision1と言われるスカラシップを持った強化を行っている大学数であり、その下にはDevision2、3とあるものの、実際のレベルは低い。大学を卒業すると年に数名程度の有望選手は代表チームに呼ばれアナハイムでの練習に加わる。男子の場合トライアウトは存在しないが、女子の場合、毎年2月に250名を上回る選手がトライアウトを受ける。それは、男子チーム数に比べ女子は全米で330チームに上るDevisiton1のチームがあり、3000名を超える選手の中から数名が選抜される。NCAAルールにより、男女の奨学金を同額に設定されており、男子の場合、バスケット、アメフト、野球等に莫大な金額が回り、バレーボールに回ってくるのは極少額である。ちなみに、Pepperdine大の場合、男子バレー部全体で、5名分のフルスカラシップがあるのみである。女子は12名分がある様な大学が多いと聞いた。

またNCAAルールにより、練習時間も制限を受ける。シーズンは冬であるが、シーズンの1ヶ月前程度になるまで練習時間に制限を設けられ、コーチが指導できない状態での練習が続く。またシーズン前には遠征の移動距離にまで制限を設けられていた。これには、大学時代の本分はあくまでも勉強であるということと、無用な怪我を防止することが理由に挙げられ、学生も推薦入学、一般入学に係わらず文武両道を求められていた。そして卒業後の学生たちは勉強してきたことに誇りとプライドを持ち、その後の社会人生活に役立てていると感じるのである。

これらのルールは強化という面からのみ見れば、かなりの障害であると感じたものの、大多数の学生が一般企業に就職していく現状を鑑みれば納得できる制度であった。

アメリカにおけるバレーボールのメッカといえば、真っ先にカリフォルニアが挙げられる。実際に代表チーム所属選手の約7割がカリフォルニア出身で、強豪チー



ムの多くはそこに所在する。

勿論アメリカには学校のクラブでというよりは地域のクラブでバレーボールを始める子供が圧倒的であり、各カテゴリーで選抜された選手はUSAバレーボールが主催するキャンプ等において、USAバレーボールの指導下で代表チームと同じ指導理論で訓練されていく。また、その中でも特に有望な選手については、代表スタッフも含め全てのスタッフが把握しており、大学卒業時にスムーズに代表チームへと加わることとなる

②競技レベルと強化方法、問題点

男子バレーのレベルは若干アメリカの方が高いと思われる。日本と比べて体格が良いのは理解に易いが、特に運動能力に優れた選手が多いとは感じない。高身長で運動能力の高い選手はバスケットをプレーし、そこで活躍出来ないであろう選手がバレーをしている感覚である。ペッパードイン大では15名の選手中、筆者（194cm）より背の低い選手はリベロの選手2名と控えのセッターの合計3名のみであった。このチームは2007年度に全米チャンピオンになっている強豪チームであるが、その中でも卒業後にバレーを続ける事の出来る（代表チームでプレーする）選手は1名いるかどうかである。しかしこのチームが日本にあれば、殆ど全ての選手がVリーグでプレーすることが出来るレベルであった。男子バレーにおいては競技チーム数も少ないことから非常に連携しており指導理論もほぼ同一、基本的戦術も代表チームと同様である。よって大学から代表へとスムーズに移行し易いのであるが、全ての指導者がライバルでありながら協力関係を取り、代表チーム強化へと繋げている極めて稀な良好な例だといえる。これにはこれまでの代表チーム監督は大学界から選出されてきており（プロリーグが存在しない）ことも理由の一つであろう。

一方女子の方は素材の素晴らしさ、資金の潤沢さ（監督の報酬も男女では大きく異なり、大学女子監督は男子監督の数倍あるケースもある）等の差があるにも係らず、男子と比べると指導の統一性がとられていない。代表チームに入るであろう選手のレベルも日本と比べれば極めて低く、基本技術だけとってみれば、高校生レベルである。技術スタイルがまちまちで、この一体感の無さがUSA女子の世界に成れない一つの理由であると思う。

③その他

筆者が滞在したシーズンはキープレイヤーの卒業により、また多くの他校が戦力に変化がない事からも苦戦が続いていた。戦力的に非常に厳しい中、どの様にチームのモチベーションコントロールを行っていくのか大変興味を持っていた。Marvは敗戦後のミーティングでも一切ネガティブな発言をしなかった。また準備段階の練習に於いても、声を荒げて一選手の失敗したプレーを叱咤する事がなかった。これは国民性の差によるものと考えるが、選手の自主性とそれを自らの思考によるもので行う雰囲気作りに有効であった。これには見ている私の方が黙っていられなくなりそうな状態であっても、我慢強く前を向かせ続けること、内発性モチベーションの大事さを学ばされた。

コーチングに関しては、練習中もスタッフの意見交換を絶えず行い、選手指導に関する意思と手法を統一させようとし、多くの目で指導が行われることに繋がった。スカウティングと戦術決定は全てスタッフミーティングによって決定される。基本的データの抽出方法は日本と同様であり、そこには目新しさは無いが、両コーチの意見を実によく取り入れている。スタッフをマネジメントするためだと思うが、コーチも意見を述べる前に熟考が必要となり、戦術に責任を持つようになると思う。私などは思いつきで意見を述べてしまう事が多々あるが、このスタイルは実に反省させられることとなった。

また2年連続でMarvの一般学生向けのコーチングクラスを特別に受講させて貰った。著名な外部スピーカーを招き、コーチングの苦労話を聞くことや、一つの議題に対し皆でディスカッションするなど日本の大学とは異なる授業スタイルで大変興味深かった。日本の古いコーチングスタイルについて話をさせて貰ったが、レクチャー後質問が数多くされ、熱心に聞いてくれた。そのクラスで、もしチーム内にドラッグをしている選手がいたら？などの議題でディスカッションしたこともアメリカ的で印象に残った。

最後にサマーキャンプについて述べさせていただく。こちらの中学校、高校では部活が無く、3か月もの夏休みを持て余すこととなる。その為、大学ではサマーキャンプと称して泊まり込みで各種教室を催すこととなっている。ロスの近辺の大学では私が把握しただけで10校を超える大学バレー部が子供達を集めてのキャンプを行っていた。ペッパーダイン大でも、7月20日～22日が女子を対象に、7月23日～25日が男子を対象に、マープ・ダンフィーサマーキャンプと称して行った。其々300弱の出席者で、一人600ドル強の参加費を徴収していた。宿泊は夏休みの間空室となっている寮で、食事は学食であった。余談ではあるが参加証としてTシャツが貰えるだけで、収入としてはかなりの金額が想像出来た。コーチ陣は10名程度の学生コーチに加え、ミュンヘン、モントリオール五輪時のポーランドのセッター（名前は失念）、カナダからテリーダンロック（日本のサントリーでもプレー）が特別コーチで加わり、教室に彩りを加えていた。

朝8時から夜の9時まで、各食事を挟み行われ、コーチ陣もかなりの労働量で、ポジション別の練習や、屋外コート（野球場の芝生の上に10面程のコートを作った）は非常に印象深かった。私は特別の臨時コーチとして拙い英語で四苦八苦の教室であった。

(3) ブラジルトップリーグ参加チーム3チームにて練習参加し、ブラジルの強化方法を学ぶ

ブラジルにて特別研修として約3ヶ月間の研修を受けた。当時はリーグ戦を戦っている最中であり、チームに滞在しながら、ブラジルとしての強化、育成システム全般を学んだ。ブラジルは現在世界ランキング1位、また世界各国に多数の選手を送り出し、かつ自国でも高レベルのリーグを維持できるその理由を知りたかった為である。研修を終えて端的に言えるのは、素晴らしい素材の数と練習量の豊富さである。ジュ



ニア層でもブラジルの強さは有名であるが、若い段階から選手のモチベーションが高く、組織化されたコーチ陣の元でトレーニングを継続している。

①スーパーリーグ

男子スーパーリーグは17チームにて組織され、全てホームアンドアウェイでの2回戦総当たり式をとる。その後8チームでのプレイオフへと移る。一般的にその地域のスポーツクラブがバレーチームを保有している。よってジュニアチームや女子チームも併せて持っているチームも多い。大きなクラブに至っては、男女バレーの他に、バスケット、体操、フットサル、柔道、水泳のプロチームを持っていた。チームにもよるが各チーム14～17名程度の選手を抱え、そのうち2、3名は20歳程度の育成選手である。通常水曜日と土曜日の夜に試合があり、日曜日は休日となる。このリーグは世界でも珍しくポイント制でチームを組織する。リーグのウェブサイトにいけば各選手のポイントを見ることが出来るが、各チームとも定められた合計ポイントを超えないようにチームを組織しないとイケない。戦力の偏りを防ぐものであろうが、財力に恵まれる8、9チームの戦力は非常に高い。ただ組織としてはスケジュール等の変更が頻繁に行われたり、直前まで未定のことも多く、日本人の私から見ればかなり劣っていると感じた。中には試合の1時間前、観戦者が集まっているのにも関わらず、次の日に試合延期となったこともあった。

②選手の環境

独身の選手は全てチームが契約した寮に入り食事も全てそこで取る事となる。選手の年棒は小遣い程度から上は4000万円程までと幅広い。最低ランクのチームで年間の経費が1億円程度であることから理解できる様に選手の年棒は決して高くは無い。しかし近年好調な経済に支えられ、年棒は上昇傾向にあり、選手の海外流出には歯止めがかかり出している。

体育館は1チームのみがエアコン完備だけで、残る全ての体育館は試合中に鳥が飛んでいるような粗末なものであった。ウエイト施設も同様で、選手は汗を滴らせながら必死にトレーニングを行っていた。

どのチームもスタッフを多数抱えており、これが強化の面で大いに役立っていると感じた。多いチームでは12人ほどおり、役割り分担が明確で練習中には玉拾い、床拭き専任となるものもいた。どのチームでも選手は玉拾いすらせず、練習することに集中させていた。汗で濡れた床拭きもコーチが行い選手の集中力を途絶えさせないようにしていたが、かなり違和感を感じた。人件費が安い国ならではであろうが、練習での補助スタッフの多さは練習を効率化させていた。

③練習について

ブラジルの練習スケジュールは、基本的に1週間に9回の練習を行うことがベースとなっている。月曜から金曜までの5日間のうち水曜日が午後一回だけで、残りは午前、午後練習を行う。午前中涼しいうちに個別スキル練習とウエイト。そして夕方5時位から3時間程度のチーム練習である。一日の練習時間は5時間半程度か



ベロリゾンテのミナススポーツクラブにて。
ミナス対ブラジルバレーとの試合



ミナススポーツクラブにて。
キッズ向けのスポーツ教室が随時行われていた



CIMEDにて。練習後のアイシング



ブラジルバレーにて。ブラジル代表アシスタント
コーチの監督の元でビデオミーティング

ら6時間であり、土日は両日オフである。かなりボリュームがあり日本人ではすぐ故障してしまうと感じた。コーチの一人も「ブラジル人は怪我に強いからこれが出る」と言っていた位で、シーズン中であっても週4回のウエイトトレーニングを行うことには正直驚かされた。代表チームを見ても連戦に非常に強く、スタミナに恵まれていると感じていたが、これも理由の一つかもしれない。

率直に言うとな練習内容についてはレベルが高いとは感じなかったが、幾つかのチームで行われていた練習については大変興味深かった。基礎技術の反復練習を、目的動作の前に異なる動作を入れることで、難易度を上げ繰り返し行っていた。

ボール練習はともかく常に全力で行われ、手を抜いたものは見うけられなかった。スパイクも技術以前にパワーを前面に出すことで、技術練習とプライオメトリックトレーニングを繰り返し行うのと同様な効果を期待でき、彼らの人並み外れたパワーの理由を垣間見た気がした。アメリカでも同様であったが、選手たちのモチベーションが非常に高く、吸収スピードが異様に速く思えた。身分を保証されている日本人選手と、そうでは無い上に、身近に世界的にも成功している選手が多数おり、それらの選手を目標に常に練習している国との違いをハングリー精神の差、モチ



バージョンの差として痛感することとなった。

スタッフと選手の関係は、アメリカの様にコミュニケーションを前面に出すものではなく、どちらかと言えば日本での関係に似ている様に見受けられた。

ブラジルに来るにあたって一番心配していたことの一つは言葉の問題であった。選手時代より幾度と無く来ているものの、コミュニケーションに苦勞した記憶が残っていた。しかし、近年のブラジルバレー国際化に伴い、スタッフ、選手の多くが英語を話せるようになっておりコミュニケーションでの問題は全く無かった。また関係者の多くが、私の現役時代の事を覚えてくれており、非常に好意的に接してくれた。

（4）ギリシャ男子代表チームにてアシスタントコーチとして練習参加し、外国人監督と共に、新チームの立ち上げ、若手選手の強化に携わる

結論から言うと筆者はコーチとして出来ることの全てに関わり、USAで活動しているのとは異なる充足感を得ることが出来た。毎日練習前後にはミーティングを行い、指導ポイント、練習運営、育成プランについて協議を続けた。また指導では、私がUSAチームにいると知ってからは、それまで以上に真剣に耳を傾けてくれた。ギリシャ選手達はアメリカバレーに興味深々で技術解説等で約に立てたと自負している。

ギリシャでは選手がそれ程細かく指導されておらず、特に若い選手は技術論に飢えており、練習後など競ってコーチの所に指導を求めにくるほどであった。全体練習後の個人居残り練習では我先にと練習を行い、短期間での技術向上を目の当たりにする事が出来た。

今回の研修で海外に住んで初めて感じた事であるが、やはり国によって選手のメンタリティーは異なり、それを受け入れ、相互理解をしていかなないことには、異文化間での成功はあり得ないと確信した。監督は現地コーチの意見を取り入れ（筆者とアメリカ人監督には異質に感じた時も）、まずスタッフ間の垣根を取ろうと努力するところから始めた。異文化を前面に出しながらのコーチングでは本当の意味での成功は難しく感じ、メンタリティー、文化を理解していきながら協働していくことの大切さを肌と感じた。

ギリシャ国内リーグの決勝を観戦する機会があったので、それにも、少々言及したい。このリーグでは外国人枠が4名あり、資金力のあるチームとそうでないチームとの戦力差が非常に大きかった。上位4チームについては日本よりも力があると感じたが、下位チームでは逆に日本チームの方がレベルが高いと感じた。特に衝撃的だったのは観客のマナーの悪さである。それは観客席で見ていた我々でさえ恐怖を感じるほどで、ある時は爆弾が落ちたと感じるほど強力な爆竹（コートが黒く焦げるほどの威力で選手に当たればかなり危険）が試合後に投げ込まれるなど、日本では想像できないものであった。1500人程度の観客に対し、警官が30名程で安全管理を行っていたがそれでも数回起こった。また館内でも平然と喫煙しコート上が霞むほどであった。

現地に行くまで心配していたことの一つに、財政危機の問題があった。やはり、バレーボール協会にも全くお金が無く、代表選手に払う日当も用意できず、ベテラン選手からはお金が払えないなら代表を辞退する、と至極当たり前の意見

が噴出した。欧州予選を2週間後に控え、何とかチーム作りを続けなければならなかったが、スタッフも同様であるとなだめすかして何とか練習は続けられた。しかし、国からの入金は一極少額が一度あったものの、協会スタッフを始め現在は全て手弁当で運営されていた。

同様にクラブチームでも契約金を満額払えず、それにかみついた選手の一人は何とかチームから小切手を受け取ったが、何と支払期日は12年という、笑ってしまう話もあった。殆ど全ての選手が満足なお金を手にすることが出来ず、今後のチームの維持にも問題が出てくるのではないかと思われた。

ギリシャでは新任監督が代表チームをどの様に立ち上げていくのが非常に興味のあるところであったが、私がアテネ入りしてからも幾度もミーティングを重ねており、入念なコミュニケーションにより、協会、現地コーチングスタッフとのコンセンサスを得ていくことが出来た。これは非常に有意義な経験であった。

(5) 世界選手権視察

北京五輪で金メダルを獲得したアメリカ男子であるが、ロンドン五輪でも金メダルを獲得する為のプランを進行中である。その中で、この10月に行われた世界選手権の意味合いは非常に高く、今年最大の目標であった。しかしながらシーズン当初より怪我人が相次ぎ、本大会も主力2人を帯同出来ず、五輪金メダルチームとしては不本意な6位という結果に終わった。また日本も前回大会に引き続いての8位以内とはならなかった。どちらのチームもオフェンスを展開していく上で最も重要なセッターのポジションに戦力的不安があった為で、今後へ向けての課題がより明確になった大会でもあった。また私にとっては次のオリンピックを占う意味でも、世界の戦力と戦術を把握するためにも、非常に有意義な視察であった。

大会参加の24チーム中15チームの試合を視察する事が出来たが中国の試合を見る事が出来なかったのは心残りの一つであった。今後も五輪出場に向けて最大のライバルであろう国の一つである中国は対戦カードに恵まれず予選敗退となった為である。特に目新しい戦術は出てこなかったが、スタメン平均年齢21歳のアルゼンチンなどには高い将来性を感じた。2年後には間に合わないかもしれないが、6年後のリオでは非常に面白いチームになっていると断言出来る。またキューバ、ドイツなども今後強くなる可能性を秘めていた。

①強豪チームの動向、新戦術

大会参加24チームのうち、15チームの試合を視察する事が出来、大まかな動向を探る意味では非常に有意義な視察であった。

現在、世界の傾向として、左右に非常に速いトスを振り出し、真中からクイックとパイプ。そしてラリー中のトスも早さを追求したものになってきていることである。スタメン平均身長204.7cmのロシアでさえ左右のトスは2年前と比べ極めて速くなっていた。「速さを追求していく事」＝「高さ、パワーが打ち消される事」となるのが一般的であるが、これを「速さを追求していく事」＝「高さ、パワーを維持する事」に近づけていくのが選手個々に異なるピンポイントのトスを上げるセッ



予選ラウンド 日本対イタリア



試合前のフォトセッション

ターと様々なトスを戦略的に打ち分けられるアタッカーの能力である。よってどのチームでも速いプレーを展開できるというものではなく、其々の能力に応じた速さのバランス取りが重要であると感じた。今大会優勝候補の一つロシアがセルビアとの戦いの中で速さに拘った為、その高さとパワーを相殺され敗戦していったのは上記の理由からである。

ブロック戦術の中には特段新しいものは見られなかった。ただフロントレフトのブロッカーが速いライトへのトスに対してのコミットが増えたと感じた。逆に日本はまだ中に拘りすぎていて、ライト側に全くついていけないシーンが散見された事、コミットする際には余りにも見切りが速すぎたことが挙げられる。ブロッカーの中でも、特に相手のオポと対峙する事の多いポジションに良いブロッカーのいるチームが結果的に勝利していた。またサイドブロッカーのブロックサインについては毎回きちんと出すチーム、全く出さないチームとが混在し、クロスブロックのサイン時にはバックセンターの選手がライン近くまでカバーしていくポジショニングを取るチームが一般的であった。

サーブレシーブについては、特にハードジャンプサーブをヒットする際の腕の使い方に特徴が見られた。若干肘を曲げ気味の準備姿勢からヒットする時も腕を伸ばさず、上にすくい上げるようにボールを上げる方法である。従来の日本式のレシーブは肘を伸ばして身体全体でボールの勢いを殺して、というのが常識であったが、もはやこれでは勢いを殺せないほどのサーブが増えている今、アタックライン付近に高く放り上げるようなこのスタイルのレシーブも練習が必要であると感じている。日本はサーブレシーブれ方に特徴があり、自分よりも後ろに行くボールが多かった。これを少しでも自分よりも前に返す事が出来れば、ネガティブパスの際の決定力向上に役立つはずである。またフローターサーブに対するオーバーパスも同様で、日本のエラーは自分よりも後ろに行ってしまう事が多かった事である。積極的にオーバーで取りに行き、セッター付近（アタックラインとネットの中間地点）に返せれば上出来である。パスのターゲットもネット付近から前述のネットから1m、1.5m後方に代わって来ている。それだけコントロール出来ない強いサーブが増えてきているのと、サーブをダイレクトに相手に返す事への拒絶が影響している。



オフェンスでの変化は、特にクイックに現れていた。従来は2枚のブロッカーに対し早く長くというのがセオリーであったが、左右のブロッカーがサイドヘリリースする事が増えた為、クイックは左右へのシャープなものが増えた。特にGAPでの逆ブロードしてのシャープターンのスパイクが増えた印象である。クイッカーは1 ON 1 シーンでの幅を求められるようになってきている。これは相手のコミットに対しても非常に有効であった。また左右で出来るだけ良い条件で打たすため（1 ON 1 もしくは2 ON 1 の状況）、ロングBとレフト並行を組み合わせて攻撃していたイタリアのオフェンスは印象的であった。

②USAチームへの参加

日本戦を中心に視察したせいで、現地でUSAチームと接触できたのはかなり限定的であった。

USAチームから見習うべき点の一つに、試合に際しての分析体制である。日本チームはアナリストが在籍し、ゲームを分析し監督にレポートを提出する。そして監督はその戦略を採用するかそうでないかを最終的に決定する。USAは一人のアナリストが日本と同様にレポートを提出するが、監督、二人のコーチ、そして団長(日本では対外的な存在であるが、USAでは代表コーチ経験者がそのポジションに付く事が多い)らがそれぞれ項目毎に独自に分析し、合議的に戦略を決定していく。これは日本も比較的簡単に見習うことの出来るものである。

アメリカが優勝出来なかった理由の一つには、怪我人が相次いだこと、また家庭の事情等でどの試合もベストメンバーで戦うことが出来なかった事が挙げられる。戦力的には、ベテランと若手の戦力差の大きさが問題で、将来的には世界的な選手になる素材が多数いるものの、大学時代を含めた絶対的な練習量の不足により、十分に育っているとは言えない。また現在のチームでは特にブロック戦術に於いて十分な指導がなされているとは言い難い。北京五輪時とはその点に於いて大きく異なる場所であった。

またセッターが育っておらず、世界的な名セッター ロイ・ボールと比較すれば戦力ダウンは否めない。シーズンを通して全ての選手が揃うそろうことがまれで、絶対的な練習量が不足していると危惧していた通りになった。練習内容や量についてベテラン選手が危機感を感じ、都度スタッフに進言をしていたが、大きく練習が変わることは無く、物足りなさを感じている選手がいるのを感じていた。

外部コーチの導入については非常に有益であったが、余りにも短期間でその指導が本当の意味で浸透したかは懐疑的だった。自分の不得意な部分を補うこの方法は非常に有益だと考えるが、そのコーチが去ってからも、徹底させる事が重要であると感じた。

アメリカには非常に多くの優秀なコーチがおり、特に技術論に秀でた者が多い。彼らは多くの国際試合を分析し、時代に即した技術論を作り上げる能力に長けている。そしてそれらをUSAバレーボール全体で共有していく。特に、男子の指導者は非常に一体感を持ち、皆で作り上げていく意識を持っていると感じた。これらのコーチの指導は私にとっても非常に勉強になった。



③日本チームの現状と課題

今回の視察は、日本チームを中心に行う事とした。

5試合を視察出来たが、技術的にまだ上達すべきポイントが多く見受けられた。これについては別の機会で述べたいと思うが、一番気になったのが、セットの序盤リードされると、とたんに消極的なプレーとなり、相手ペースでの試合展開を簡単に許してしまうことであった。反対にリード出来れば自動的にサーブが走り、良い顔でプレー出来ることが見て取れた事であった。国内で主要大会を常に行っている弊害か、常に大声援が周りにあり、自分たちでムードを作りだすことが出来ないように感じた。特段武器の無い日本が消極的に試合を行えば、相手の思うつぼとなるのは明確であった。強豪チームは得点や、周りの状況を見せず、負けるという事に対して拒否しているかのような思い切ったプレーを行うのが印象的で、そんな場面でこそ思い切って強いサーブを入れていた。たとえそれが失敗に終わっても、平然としているメンタルの強さを感じた。

VI. 研修成果の活用計画

当初の計画では、平成23年の8月2日までの計画であったが、5月に代表チームアシスタントコーチに就任することとなり、4月一杯での帰国となった。帰国1ヶ月前に決定し、随分慌ただしい帰国準備となり、未だに何か不備がある様な気がしてならないのだが、この1年9カ月の間、各国で学んだことを、現場にフィードバック出来ることを素直に喜びたい。

選手には現在世界で行われていること、正しいとされていることを中心に指導、会話していくこととなるが、忘れてはいけないことは、私が学んだことは、10年前の戦術と同様にもう全て過去の事になっているということである。加えて、正しいとされていることの多くは、実際は上手くいった方法の一つでしかないということだ。簡潔に言えば、正解は無いということ、常に、指導者と選手が協働し作り出すものということである。

アメリカで、コミュニケーションの大切さ、技術、戦術トレンドを学び、各国の練習方法を身に付けたことは、またとない非常に有意義なことであったが、更に重要なことは、如何に日本人に合うように味付けし、新しいものを作り上げるということである。口に出すことは簡単であるが、実行していくとなるとかなりの時間と労力を要する。日本人に本当にフィットする練習、強化策の模索にする2年間にするつもりであったが、現時点で明確な策を手にしていない。それを手に出来た時に、初めてこの研修が結実したと言えるのではないかと考えている。

直ぐに取り入れられること、改善できることなど真似からスタートし、徐々にオリジナルを作り出していくこれらの作業が、今後も与えられることを願いつつ、更に大きな視野で競技そのものを見ていけるように自らを律していきたいと考えている。

VII. 最後に

当初2年間もの長期間、家庭から離れ、異国で単身生活をするということに不安感を

スポーツ指導者海外研修事業報告書

拭うことが出来なかった。1年にすべきかと悩んだが、今では2年にすべきだと断言できる。2年でも足りないくらいだ。カリフォルニアにもブラジルにも多数の日本人が住んでおり、彼らから本当に多くの助けを頂きながらの2年間であった。

この研修を受ける競技者の多くは、競技を引退してすぐに研修に行くことになっているのではないかと推察するが、より充実したものにするために、一度指導者を経験してから参加されることを推薦する。筆者は5年間のプロチーム監督経験後の研修であったが、自分のしてきたことと照らし合わせながら毎日を過ごすことが出来、また他のコーチ達と同じ目線で会話することが出来た。

最後になるが、この素晴らしい機会を与えて下さった、JOC、JVAの皆様、並びに所属企業、新日本製鐵の皆様にご心より感謝を申し上げ、研修報告とさせていただきます。

研修員報告〈陸上競技 高岡 寿成〉



平成22年度・短期派遣
(陸上競技)



I. 研修題目

アメリカにおける長距離・マラソンのコーチングの研修

II. 研修期間

平成22年8月31日～平成23年8月30日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

Mammoth Track Club

住所：POBOX 7552 Mammoth Lakes CA 93546

(2) 受け入れ関係者

- ・ Terrence Mahon (マンモス・トラック・クラブ コーチ)
- ・ Rita Klabacha (マンモス・トラック・クラブ アシスタントコーチ)

(3) 研修日程

①通常研修

マンモス・トラック・クラブが拠点を置くカリフォルニア州マンモスレイクス、また合宿を行った同州サンディエゴでテレンス・マホン氏のコーチングを学ぶ。

②特別研修

- ・ シカゴ、ニューヨーク、ボストンでのマラソンの視察
- ・ 全米クロカンや全米ハーフマラソンの視察
- ・ ユージーンでのダイヤモンド・リーグ、全米選手権などのトラックレースの視察
- ・ 高所トレーニング環境の視察

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

①アメリカ式トレーニング

- 1) アメリカの現状
- 2) 柔軟性を重視したトレーニング
- 3) 科学的バックアップ
- 4) 実践的な練習計画
- 5) その他

②日本の長所

- 1) 実業団制度
- 2) 日本独自の文化と選手の養成課程

- ③日本とアメリカ式トレーニングの融合
- ④大会を視察して

(2) 研修方法

かつて日本の男子長距離・マラソン界は五輪や世界選手権でのメダル獲得など多大な結果を残し、世界をリードしていた。しかし現在はケニアやエチオピアを中心としたアフリカ勢に圧倒され、入賞からも遠ざかるほど苦戦が続いている。

一方、近年アメリカの長距離・マラソン界は、04年アテネ五輪でM・ケフレジキがマラソンで銀メダルを獲得。トラックにおいてもB・ラガトが世界選手権で09年、11年と連続金メダルを獲得するなど、アフリカ勢を相手に互角に戦い成果を上げている。しかしながらアメリカも、1980年前後のF・ショーターやA・サラザールが活躍した時代から、国内での賞金レースの隆盛やスポンサーと代理人の力関係などが影響し、競技力が一時衰退した苦い歴史を経験している。

アメリカ長距離界が衰退した経緯と現在の日本の状況を比較すると、「黄金期」に始まり、駅伝をはじめとする一部大会の過度な偏重を経て、長距離界全体の地盤沈下に直面する流れは、類似した推移をたどっているように見える。文化や風習、身体能力などが日本人と大きく異なるアフリカ勢から極端な差異を乗り越えて学ぼうとするより、歴史的にもアメリカの指導者や選手から学ぶべき点が多いのではないかと考えた。

近年のアメリカ復活を支えている代表的なクラブは、オレゴン・トラック・クラブとマンモス・トラック・クラブである。研修先のマンモス・トラック・クラブには、アテネオリンピック男子マラソン銀メダルのM・ケフレジキをはじめ、女子マラソン銅メダルのD・カスター、女子1500mで世界選手権6位のA・ピアスなど世界トップレベルの選手が所属している。マンモス・トラック・クラブに1年間帯同し、彼らの指導者であるテレンス・マホン氏を通して「アメリカ方式」のトレーニング方法を学んだ。

(3) 研修報告

①アメリカに学ぶべき点

1) アメリカの現状

▼クラブ運営について

世界で活躍する選手の多くはクラブチームに所属していることが多い。09年大阪世界選手権1500m、5000m金メダルのB・ラガトは、どのクラブにも所属せず個人でコーチを雇い競技をしている例もある。

クラブチームの形態は様々あり、運営方式は同一ではない。マンモス・トラック・クラブでは、各選手が代理人を通じて企業とスポンサー契約を結び、生計を立てている。また大会で得た賞金、出場料も選手の収入となる。スポンサーとなる企業はシューズメーカーが主であるが、他にも給水などに使う飲料メーカーやサプリメント製造会社など、業種は多様である。異業種のスポンサーと複数契約を結ぶ選手もいる。



クラブの運営活動費には、所属選手が獲得した賞金の数%を供出して充てている。拠点となる町や米国内マラソン大会の主催事務局も一部出資している場合が多い。また、トレーニングに利用する地元のスポーツジムや、検査・各種データ測定を行う病院などがクラブと提携し、町ぐるみで活動をサポートしている。

マンモスレイクスの場合、町は観光リゾート地としてスポーツに適した地であることを全面的にアピールし、トレーニングに有効な環境の整備にも力を入れている。山には夏場のバイクコースがあり、冬はスキー客を誘致。町はクラブチームを置くことで、高所トレーニングの有益性をより具体的にアピールすることができる。実際に他のクラブチームや大学生チームが、夏場の期間強化合宿地として多く訪れている。

またサプリメントや飲料メーカーは、選手個人とスポンサー契約を結ぶだけでなく、チームに対しても資金や商品提供を行っている。

このようにして集めた運営費は主に、選手が練習場所への移動するため交通費、合宿の経費などに充てられる。実績不足で収入の少ない選手に対しても、クラブは居住環境や治療費の補助という形で育成を援助している。

オレゴン・トラック・クラブの場合は、スポーツメーカー1社の全面サポートでクラブ運営を行っている。このケースは日本の実業団システムに類似しているとも言える。ただし、このようなシステムでクラブ運営できている例は、全米でも他にない。運営の堅実性という面だけを考えれば、アメリカにおけるクラブチーム運営より日本の実業団システムの方が恵まれていると言える。

▼クラブの本拠地について

クラブ本拠地は、高所に置くチームと平地に置くチームに分かれている。マンモス・トラック・クラブは標高2400mのカリフォルニア州マンモスレイクスにある。アリゾナ州フラッグスタッフ（2100m）、ニューメキシコ州アルバカーキ（1800m）、コロラド州ボルダー（1600m）もアメリカ有数の拠点地となっている。オレゴン・トラック・クラブは平地のオレゴン州ポートランドに拠点を置いているが、低酸素室を利用した高地環境を選手の住居に整備し、またチームとして上記地で合宿も行っている。資金不足で低酸素室を整備できない選手は低酸素テントを購入し、使用している。合宿にかかる費用を考えれば、低酸素テントは安価で比較的導入しやすいと思われる。このように高所トレーニングの有益性は、アメリカではすでに確立しつつあるといえる。

一方で高地は冬季に積雪に覆われ、マンモスレイクスも地元トレーニングコースは冬の間は走ることができない。よって雪のないトレーニングコースまで車で40分かけて移動しなければならない。

ただ標高1500m以上の環境はケニアやエチオピアといったアフリカの強豪国と同じであり、国内にそのような高所トレーニングの環境があるのはアメリカの大きな強みでもある。

▼チームの生活について

アメリカにおける選手の生活パターンは日本とは全く異なる。プロ選手として活動しているため、当然ながらトレーニングを中心とした生活となる。一般的な生活パターンは（表1）のとおりである。

練習は1日に2回が基本である。主に午前がメイン練習、午後は軽いJOGと補強、ドリル、ヒルスプリントで、曜日によってメニュー分けしている。

治療は練習スケジュールの空き時間を利用して受ける。

表1

| | |
|-------|--------|
| 7:00 | 起床 |
| 7:30 | 朝食 |
| 8:30 | トレーニング |
| 13:00 | 昼食 |
| 16:30 | トレーニング |
| 19:30 | 夕食 |
| 23:00 | 就寝 |

2) 柔軟性を重視したトレーニング

選手は各種測定で得られたデータを裏付けに、目的に合った補強トレーニングや柔軟体操を選択し、各自で行っている。以下に紹介する柔軟体操は単体として効果を得るものではなく、「速く走る」ということを最終目的にしている。そして定期的にデータを測定し、成長の裏付けにしている。

長距離・マラソン競技では、年間を通じていかに怪我をせず、継続的なトレーニングが積めるかが最も重要である。アメリカの選手たちは競技で生計を立てていることもあり、怪我をしない身体づくりに多くの時間を割いている。身体づくりの主なメニューには、ハードルを使った運動、動的柔軟運動、バランス感覚の養成が挙げられる。以下のような運動は午後のトレーニングで補強の一部として取り入れている。

▼ハードル運動

<目的>

股関節周りの柔軟性を高めたり、稼動域を広げることが狙い。アメリカ長距離界が低迷した2000年頃から広まり、現在では多くの選手が学生時代から取り組んでいる。種目はチームによって多少異なる。

<方法>

6台から10台のハードルを等間隔に並べ（表2）に示すように、様々な方法でハードルを越えたり、くぐる。リズムをつけても越える。11種目の運動がある。

ハードル運動は屋内外を問わず行い、屋外の場合はプラスチックのパイプを組み立てて利用している。

表2 Hurdle Mobility

| |
|--|
| Hurdle Walkover (alt lead leg) |
| Hurdle Walkover (cnst lead leg) |
| Reverse Hurdle Walkover (alt lead leg) |
| Reverse Hurdle Walkover (const lead leg) |
| Lateral Alternating Leg Skip (st leg) |
| Lateral Alternating Leg Skip (flex leg) |
| Over 2 / Back 1 (alt leg walkover) |
| Hurdle Walkover Skip (alt lead leg) |
| Hurdle Walkover Skip (cnst lead leg) |
| Over-Under (right over, left under) |
| Over-Under (left over, right under) |



▼動的柔軟運動

<目的>

関節の稼動域を広げたり、動きを滑らかにすることによって、怪我の防止や疲労回復を促進させる。

<方法>

夕方の練習後に、全身を使った12種目を行っている(表3)。これら種目以外にも、選手たちはブリッジなどをどれも器用にこなしている。

表3 Dynamic Flexibility

| |
|-----------------------|
| Leg Swings - Frontal |
| Leg Swings - Sagittal |
| Trail Leg Windmill |
| Lunge Exchange |
| Donkey Kicks |
| Leg Whips |
| Hurdle Seat Exchange |
| Inverted Bicycles |
| Eagles - Prone |
| Eagles - Supine |
| Hip Circles |
| Side Bends |

▼バランス感覚養成

<目的>

補強運動の中で神経と筋肉の協調性を養うことが目的。練習で不整地を走ることも多いため、足首まわりの強化の意味合いもある。

<方法>

初期の段階では体育館など床の硬い所で行うが、次第にバランスディスク、チャング・バランス・パウズなどを使って難度を上げる。また視点を移動させる、腕を出して左右に動かす、片目を閉じる、両目を閉じる、など条件をつけて難度を上げ、協調性を養っている。

▼補強

<目的>

高低差のあるコースに対処したり、ラストの爆発的なキックを可能にするための全身の筋力をアップさせると同時に、長時間同じ動きを続けることで失われる筋肉の硬直を解いて怪我を防止する。





<方法>

週のうち6日を以下の2パターンに分け、3日ずつ行う。

(a) ウェイトトレーニング (月・水・金)

シャフトやプレートを使う一般的なウェイトトレーニング。

(b) コア (体幹) トレーニング (火・木・土)

バランスボールやメディシンボールを使用。また小さな台を使って体の軸を安定強化したりプライオメトリックスによるジャンプトレーニングを行う。

(a) (b) とも日々メニューをミックスし、週によって強弱をつけ、全身の筋肉を使うように組み立てられている。メニューの種類も100を超え、飽きやマンネリを避けている。

▼筋力トレーニング

<方法>

体を部位ごとに分けたウェイトトレーニングで筋力の強化を図る。1回のトレーニングで実施するのは3～5種目で、中距離選手と同じような重い負荷をかける。3週間おきに種目を変えるが、重複することはない。場所は町のジムを利用している。

▼コア・トレーニング

<方法>

ペDESTールやボックスを使ったボンキーといった補強で体幹を鍛える。

メディシンボールは3～5種目で1種目10回投げる。

▼ジャンプトレーニング

<目的>

筋力アップを図ったり、ラストのキックを意識したトレーニング。





<方法>

プライオメトリックストレージングを忠実に実行。内容は日本でも一般的なもののだが、不定期に実施。坂道を使ったバウンディングも行う。

3) 科学的バックアップ

日常から各種データの測定、検査を実施し、トレーニングの裏付けとしている。データはすべてモニタリングし、蓄積している。蓄積されたデータと感覚をもとに指導者が判断することも多い。よって全米選手権など重要度の高い大会の直前でも選手は抵抗なく測定を受けている。

▼高所トレーニング

日常的には居住環境のある2000m～2700mの間でトレーニングすることが多い。一般的に言われる「リビングハイ、トレーニングロー」だけでなく、居住環境（2400m）より高い場所でのトレーニングも行っている。マンモス・トラック・クラブの場合、トレーニングコースの特徴から強度の弱いトレーニングを行う時に高い場所（2700m）に行くことが多い。高地でインターバルも行うこともある。

冬季のトレーニングは積雪のため、雪のない1400m地点まで降りる。

高地ではタイム設定を1kmにつき7秒プラスと考えてトレーニング計画を立てる。またリカバリーは平地での2.5倍を目安に計画を組んでいる。

高地でのトレーニング後、大会に向けた平地での調整期間は2日程度である。2日間という設定に科学的な根拠があるわけではなく、滞在費の問題が影響している場合が多い。マラソンでは時差調整を含め平地で7日間ほど取る場合が多い。これも特別の根拠があるわけではなく、「慣例」のレベルである。

積雪のある冬季やトラックレースがある夏季は、サンディエゴのオリンピック・トレーニングセンターを利用することもある。同センターを利用する場合は、平地でのスピード練習が必要な時、大会の前の調整時（初マラソンを控えた女子選手は大会3週間前に高地から降りて調整する）、高所での強度の強い練習後や大会後の疲労回復が必要な時（女子中距離選手は平地に行く頻度が他の選手に比べて多い）などである。

▼血液検査

ヘモグロビンの数値による貧血検査だけでなく、血液中のビタミン量によって血液の質を調べている。この結果によりサプリメントを服用する。

▼血中乳酸値

高所に戻った時、トレーニング過程など、状況に応じて乳酸値の測定を行う。測定するタイミングはウォーミングアップ後のトレーニング前、1本目を終えた直後、2本目のスタート直前、ゴール後である。指導者は測定結果からトレーニングの消化状況を判断して微調整し、体調の変化も読み取る。データを取るために4週間連続で同じ流れのトレーニングを行ったり、「ロングラン」と呼ばれる長い距離を走

るトレーニングの最中に選手を停止させ、乳酸値を測定してマラソンへの適正を確認するケースもあった。

▼尿検査

高所は乾燥しているため脱水症状が起こりやすい。脱水症状を避けるため尿検査を実施する。高所では選手は常にドリンクを入れたボトルを持ち歩き、頻繁に飲んでいる。筋繊維に水分を与えることによって疲労回復を促すとされている。

▼最大酸素摂取量測定

1年に1～2度、最大酸素摂取量の測定を行う。トレーニングの裏付けにしたり、タイム設定の目安にする。

▼体脂肪測定

1年に1度、Dual Energy X-Ray (DEXA) を使って全身をスキャンし、各部位の骨の質量や体脂肪を測定する。体の細部を知ることによって自身の身体に弱い部分を見つけ、強化に役立てる。また簡易測定器を用いてモニタリングもしている。



▼ジャンプ測定

測定器を利用し、接地時間の測定、連続ジャンプによる滞空時間を測定する。結果に基づいてストライドの長さ、接地時間とフライトタイムから計算される1歩のスピードがチェックできるほか、選手は接地時間が短縮するように努めている。

▼治療

チームには専任のトレーナーは存在しない。指導者のテレンス氏が自ら選手の身体を見るのが多く、整体やマッサージも行う。選手はマッサージ、カイロプラクティック、鍼治療などを特に必要と感じる時にだけ、近くの治療院に通院している。

▼アイスバス

練習後の身体のケアのひとつとして、アイスバスを利用することが多い。毛細血管の収縮によって疲労回復の効果が期待できるとされる。利用も選手任せではなく、練習スケジュールに組み込んで徹底させている。

クラブ以外でも、全米選手権ではサブトラックに、トレーニングセンターには治療室に設置されている。マンモスレイクスでは雪解けの小川を利用することも多い。



▼ストレッチ

アナトミートレインと呼ばれる筋膜が全身を覆っているという考えに基づき、ストレッチを行う。アイスバスと同様、練習スケジュールに組み込んで徹底し、多くの時間を費やしている。指導者たちはストレッチの意義を理解し、選手が正しい姿勢で行えるように常にアドバイスする。

表4

| | 午前 | 午後 |
|-----|-----------|------------|
| 月曜日 | JOG | JOG ドリル 補強 |
| 火曜日 | インターバル | JOG 補強 |
| 水曜日 | ミドル ロングラン | 補強 |
| 木曜日 | JOG | ヒルスプリント 補強 |
| 金曜日 | テンポ走 | JOG 補強 |
| 土曜日 | JOG | JOG 補強 |
| 日曜日 | ロングラン | 休養 |

4) 実践的な練習計画

一般的に、曜日によって練習内容を固定していることが多い（表4）。練習の立案は非常に綿密で、選手が目標とする大会から逆算して毎月の目標を設定する。この計画は選手のピーキングに有効である。

▼トレーニングの種類

インターバルやレペテーションなど日本に存在するトレーニングもあるが、呼び名や練習方法が異なるものがある。

JOG = 通常のJOGは多くあるトレイルコースを利用する。トレイルコースは起伏が多くあり、不整地になっている。アメリカ人は彼らが幼少期に育った環境からも、アスファルトを走るより不整地を走ることを好む傾向がある。

カットダウントレーニング（ブレイクダウン・トレーニング） =



距離を短くし、距離が短くなるにつれてペースを上げる。

ロングラン=長い距離を走る。時間走や距離走。

テンポ走=レースペースに近いペースで5～16kmくらいの距離を走る。

アップヒルトレーニング=15km（高低差900m）の坂道を一定のペースでひたすら上る。

冬季は積雪のため、午後のJOGは選手全員がトレッドミルを使ってトレーニングすることが通常である。

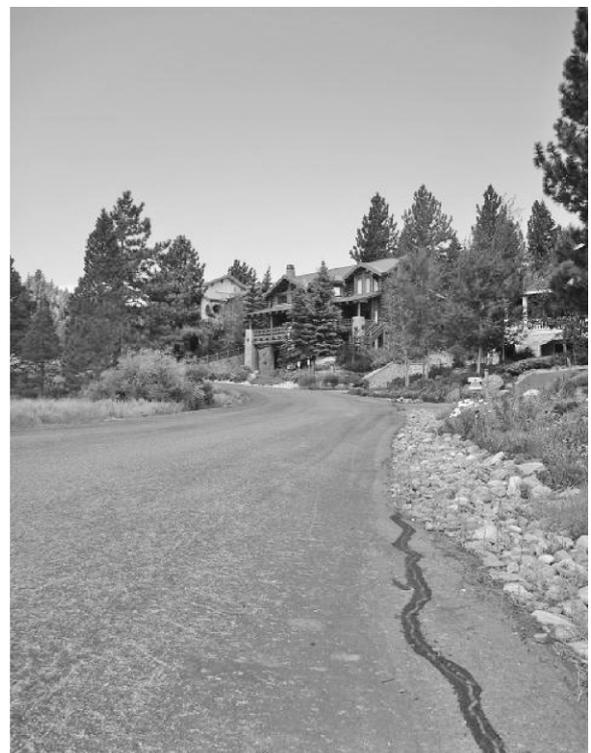
▼トレーニングの方法や考え

最大酸素摂取量の測定データを下に各個人の適正ペースを割り出す。練習メニューの策定には心拍を利用するほか、レースの模擬体験を目的にタイム設定するため、トラックのインターバルトレーニングでは1周ごとに設定する。マラソンのロングランの場合は中盤以降、1マイルごとに30秒から1分程度のスプリントを入れ、レース本番でのラスト勝負を想定したスプリントトレーニングを取り入れている。

インターバル練習の最後に200m×8～10本を速い設定タイム（28秒）で行う。このようなドリルを取り入れることで、スピードを増し効率のいい正しいフォームの意識付けができる。

ヒルスプリントとして30～40mの距離でもスプリント練習をしている。平地でも行う。ヒルスプリントやスプリントは練習量が少ない日に行う。刺激は強いが量的に少ないため、疲労は残らないとされている。これはレース前にも、休養を取りつつ強い刺激でトレーニング効果の低下を避ける目的で行っていた。

ヒルスプリントは距離によって斜度を変えている。



5) その他

アメリカにはマンモス・トラック・クラブの拠点であるマンモスレイクスや、フラッグスタッフ、アルバカーキ、ボルダーといった高所トレーニングに最適な環境



があり、1年を通して高所トレーニングを可能にしている国内の環境に、大きな強みがある。そのため自国の選手だけでなく、オセアニアやヨーロッパからも多くの選手が流入している。またアメリカには多くの賞金レースが存在することも、アメリカを拠点とする選手やチームが増える理由と考えられる。

各国から集結した選手が国内の大会にも参加することで、アメリカの選手は国外の選手と戦うことに日常的に慣れ、世界選手権やオリンピックといった大舞台でも過度の不安を避けることができるようになる。またライバル選手たちの特長をつかむことで、レース戦術も具体的に組むことが容易になる。

トレーニングや各種大会の情報についても、英語圏であることのメリットは言うまでもないが、世界各国から選手が流入することで各地の最新情報にいつでも触れやすい環境ができ、選手には多くの利点があると考えられる。

②日本の良さ

1) 実業団制度

アメリカで生活してみて、環境面などアメリカが持つ優位性を理解する反面、日本が持っている伝統的な良さもあらためて再確認することができた。

日本の実業団システムは、終身雇用や給与制度といった身分保障の点で選手が競技に安心して打ち込め、賞金を目的とした代理人やスポンサーらのむやみな介入を避けることができる。同時に社員という立場は、会社が運営する「寮」という居住環境の整備や、栄養士が管理した食事の提供が保障されることも、競技生活上の大きな強みである。実業団選手は社員として生活を保障されつつ、業務として練習時間を確保され、場合によっては国内外で合宿することもできる。企業が自社チームの活動費を全面的に負担するという日本の実業団システムは、選手の生活面でアメリカにはない独自の優位性をもたらしている。

2) 日本独自の文化と選手の養成課程

日本ではジュニア期より駅伝が積極的に取り入れられ、長距離・マラソンを走るうえで重要な「諦めない」「我慢ができる」などの強い精神力、忍耐力の養成に大きな役割を果たしている。チーム競技の駅伝においては、個人の妥協は許されない。競技力として見ても、駅伝の中でコーナーやカーブで最短コースを走るコース取りを覚え、前の選手を追いかけることで自己の潜在能力を知らず知らずのうちに引き出したり、独りでペースを守って走る経験からはマラソン後半にもつながる粘りを養うことができる。

駅伝は7～10人程度で争われるため、チームは限られた少数のトップ選手を抱えるだけでなく、チームを形成できるだけの一定の選手数の確保と、チームを継続する上での長期的な育成計画が必要となる。そのような駅伝中心のチーム作りがジュニア世代から行われることは、日本の長距離の底辺拡大に大きく役立っている。

アメリカでは学生はトップ選手でなければ個人スポンサーを得ることができず、資金的に時間をかけて成長を待てるだけの余裕がない。このため早く結果を出せない選手は競技を続ける選択肢が失われてしまう。それがアメリカの選手層の薄さを

生み、強い選手を育てる確率を下げることにもなる。

また、日本では世代を問わず早朝練習が習慣であり、合宿で1日3回練習することにも抵抗がない。1日3回の練習によって、日本の伝統としての「距離を踏む」という練習が可能になり、ひいてはそれをこなせるだけの体力を養える。

③日本とアメリカのトレーニングの融合

今後、日本が世界で対等に勝負するためには、日本人の気質にあった独自のトレーニングに、アメリカが科学を裏付けに培ったトレーニング方法を融合させた、新しいトレーニング方法の構築が不可欠であると考えている。

経済の先行きが不透明な現代は、社会全体としてスポーツやチームへの投資が大幅に減少しており、選手の育成面からは、今回再確認できた日本の実業団システムを維持することが望ましい。ただトップ選手については、実業団所属であっても陸上を業務とするうえでの「プロ意識」の徹底や、大会での賞金制度、安定的な強化資金の確保といった部分で、改革や新たなアイデアの必要性を感じる。

マラソンにおいては、距離を踏むことに抵抗がない日本人本来の強みに加え、アメリカの選手が取り組むハードルや柔軟体操の導入は大いに有効であると考えている。日本でも怪我防止のため従来からウエイトトレーニングや体幹を鍛える運動を行っているが、より怪我をしない体づくりに取り組むことで、いっそうの競技力の向上と選手生活の充実を図ることができる。

スポーツ科学をいち早く取り入れたアメリカは、1度は衰退した競技力を科学的データの蓄積によって再び取り戻し、進化につなげてきた。同じように日本も、研究者が日本人の特長に合った研究を行い、その成果を現場へフィードバックし、指導者が客観的データと各自の経験に基づいて判断することが必要である。

日本の長距離・マラソンでは高所トレーニングを限られた選手しか利用できない現状があり、環境整備から始める必要がある。また高所トレーニングのデータに関しても情報量はまだまだ不足している。

マンモス・トラック・クラブ指導者のテレンス氏は「日本のテクノロジーが大好き」と話し、日本が持つ科学力を高く評価している。日本が世界に誇る最先端の科学力をスポーツ界も有効活用し、科学の裏付けを得た新しいトレーニングの考案とよりよい環境の整備が、再び世界と勝負する選手の育成につながると信じている。

もう1つの課題として、アメリカのクラブチームやアメリカ陸連でさえも、選手1人1人のジュニア時代から将来を見据えた長期的な育成計画やトレーニングシステムは、確立できていなかった。この状況は日本も同じである。日本では全国高校駅伝や箱根駅伝への出場が選手の最終目標になっているケースが多く見られ、選手がその目標を達成して心理的に燃え尽きたり、指導者自身も3年、4年といった短いスパンで結果を求められることで、長期的な視点での育成を妨げている一面がある。国際的に活躍できるトップ選手の養成には、競技者としての視野を国内で勝つことから世界大会での入賞やメダル獲得にまで引き上げることが不可欠であり、ジュニア時代の結果にとらわれない長期的な育成計画に基づき、世界と戦える選手



を輩出できるだけのシステムの構築が、日本の復権のためには急務である。

また、日本は情報面においても遅れが否めない。英語圏の米英だけでなく、各国が地続きの欧州も常に世界の最新情勢を入手しやすい環境にある。だが日本にはトレーニングに関する書籍もなかなか入ってこない。入手できても原書を読解する労力は多大である。この情報不足によって、日本の選手には世界の動向を日常から意識する姿勢に乏しい。ジュニア世代から海外の情報に積極的に触れることは、「世界を目指す」意識付けにつながる。また情報があれば日本のようにどのチームの練習も画一的な傾向になるのではなく、各自が基づいた独自の方法を模索することができ、思考の柔軟性も生み出す。日本でも世界の最新情報を容易に入手し、多くの選手が共有できるシステムを構築することが必要である。

④大会を視察して

最後に、アメリカ滞在中、トラックとマラソンのレースを視察し、さまざまな面で日本の大会運営との違いを感じた。

日本ではマラソンに比べてトラックの注目度が低い傾向があるが、アメリカではマラソン、トラックを問わず人気があり、大会には多くの観客が集まっていた。観客は選手が高いパフォーマンスを披露することで盛り上がり、観客の盛り上がりによって選手はさらに高いパフォーマンスを発揮する相乗効果が見られた。

トラックではダイヤモンド・リーグと全米選手権を視察した。両大会とも世界的に注目が高く、スター選手が数多く出場して、たくさんの観客が詰め掛けていた。またどちらの大会も以下のような多様な演出が組み込まれ、お祭りのようにショーアップされていた。

- ・各場面での効果音
- ・スタート前の選手紹介などマイクパフォーマンス
- ・競技の途中経過の実況
- ・レース後のインタビュー
- ・ウイニングラン（勝者だけでなく、各カテゴリーの新記録達成者も行う）
- ・ウイニングランの際に星条旗を持たせる
- ・食べ物や記念グッズの販売

マラソンではシカゴ、ニューヨーク、ボストンのアメリカの3大マラソンを視察した。トラックと同様に大会を盛り上げる工夫がなされていた。さらにマラソンでは大会当日の盛り上げだけでなく、世界に通用する選手を輩出してきた伝統や各大会の自負を感じた。

シカゴマラソンは世界記録が誕生したこともある世界有数の高速コースであり、高低さがなく、ペースメーカーによって毎年好記録が生まれている。このようなレース設定はロンドン、ベルリンといった欧州の主要マラソンも同傾向にある。日本でも主要大会が次々と高低差をなくし、ペースメーカーを配置して好記録を生み出す「お膳立て」をしている。すなわち記録を狙うための最高の舞台を運営側が用意することで、大会の価値を上げようとしている。

一方でニューヨークとボストンは、シカゴの方式とは全く異なる。ボストンは115回の歴史と伝統の持つ大会であり、ニューヨークはボストンほどの歴史は重ねていないが、やはりアメリカを代表する伝統あるマラソンである。両大会とも今の時代には好まれないタフなコース設定を貫き、なおかつ記録を望めないコースを逆手に取ってペースメーカー不在にしている。勝者にとっては高額な賞金が最大の魅力ではあるが、同時に得られる賞賛もまた他のマラソンとは比較にならないほど大きい。ニューヨークやボストンを制するためには、ニューヨークやボストンを具体的に想定したトレーニングが必要になる。このためペースメーカー不在を想定したトレーニングも行われることとなり、世界選手権やオリンピックなどペースメーカー不在のビッグレースでも好結果をもたらす土壌にもなっている。

ただ陸上が一般的に人気があると言っても、ヒューストンで行われた全米ハーフマラソン選手権はスタートが早朝ということもあり、沿道で応援する人は少なかった。アメリカの陸上界にはきわめて華やかな一面もあるが、決してすべての大会で人気確立されているわけではなく、今後のアメリカ陸連の課題でもあると感じた。また都市型の大規模マラソンの前座レースとして市民マラソンを抱き合わせることで、大会スポンサーを確保している。

これら演出法、各大会の個性を重視した運営などは、日本でも参考にすべき点があるだろう。

(4) 研修を終えて

1年間、研修員としてアメリカのトップチームに帯同し、多くのことを学ぶことができた。選手時代には見えなかった部分も今回、コーチという立場に変わったことで視点が変わり、余裕を持って見ることができた。彼らのトレーニングの中には、現時点で私が有益性を十分理解できていない部分もあるが、今後、日本で指導を続けるうえで直面するであろうさまざまな課題に、打開への新しいヒントとなってくれるのではないかと思う。

最後にこのような機会を与えてくださった方々に心から感謝し、この貴重な経験を日本陸上界に還元、貢献できるように努力していきたい。

研修員報告〈卓球 三原 孝博〉



平成22年度・短期派遣（卓球）



I. 研修題目

小学生から一般までの発育・発達に合わせた練習方法、並びに体力トレーニング・コーチングの調査、超級・省レベル大会視察等、底辺からトップまでの中国における卓球事情の調査

II. 研修期間

平成22年8月29日～平成23年8月11日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

- ・中国河北省石家庄市正定
- ・河北正定国家乒乓球训练基地

(2) 受け入れ関係

- ・王庆广（主任）
- ・樊志玉（副主任）
- ・成红光（男子主教练）
- ・张树杉（女子主教练）

(3) 研修日程

①通常研修

平成22年8月29日から平成23年8月11日まで、正定国家乒乓球训练基地を拠点とし研修した。

②特別研修

平成22年

- ・9月22日～26日
中国乒乓球俱乐部甲C比赛（第二站）河北省石家庄
- ・10月30日～11月4日
全国优秀青少年乒乓球调赛 江苏省太仓
- ・12月17日～19日
联合会杯少儿季度联赛視察 河北省保定

平成23年

- ・1月19日～2月20日 ※一時帰国
JNTスタッフ会議参加、HNT合宿参加、ITTFカタール・UAEオープン帯同

- ・ 4月24日～5月1日
倶楽部甲B比賽 四川省成都
- ・ 5月3日～11日
全国乒乓球錦標賽（預賽）陝西省寶雞
- ・ 5月13日～20日
倶楽部甲C比賽（第一站）湖北省黃石
- ・ 6月12日
倶楽部超級聯賽 河北省石家莊

Ⅳ. 研修概要

（1）研修題目の細目

- ① 5歳～20歳までの各カテゴリーでの練習方法、コーチの調査
- ② 省・全国・世界レベルの大会視察
- ③ 女子中国卓球事情

（2）研修方法

訓練基地内の一軍・二軍のカテゴリーを三ヶ月毎に移動しコーチを体験、国内の試合に帯同し研修を行った。試合先では人脈作りを積極的に行い、中国卓球事情の情報収集をした。訓練基地において語学を学び、スポーツ心理学を受講した。

（3）研修報告

- ① 5歳～20歳までの各カテゴリーでの練習方法、コーチの調査

河北正定国家乒乓球訓練基地は、国際標準に符合した現代的な卓球訓練学校である。敷地面積は79,920平方メートルで、3つの専用体育館、陸上競技場、体育館の1つは中国で最も大きい卓球歴史館となっている。敷地内には学校があり、ここで選手は授業を受けている。トレーニング室はもちろんのこと、屋室外テニスコート、ビリヤード室、サウナ室等も完備している。また、河北省内の障害者チームも滞在している。正定国際小商品市場と万浦がスポンサーとなり試合に出場している。

1992年以来、ナショナルチームはここを拠点として、国際大会前の事前合宿が盛んに行われた。5回のオリンピック、8回の世界選手権に貢献、52回におよぶ世界チャンピオンに輝いた。そして、オリンピック金メダル18枚、銀・銅メダルも多数獲得している。正定国家訓練基地は「福地」「世界チャンピオンの揺りかご」として賞賛される。残念ながら、私が滞在中にはナショナルチームの合宿は行われなかった。理由としては、近年、正定国家訓練基地の他にも各地区で大きな訓練施設ができており、一カ所での集中合宿ではなく各地で合宿をしている。その為、次の合宿がどこで行われるか等の情報収集が非常に絞りにくい状況であった。勿論、練習は非公開完全閉鎖で行われる。帰国する直前に、11月に国家二軍男子合宿が行われることが決まった。非常に残念な結果となってしまった。

また、世界各国より合宿等を受け入れており、卓球の国際的な交流の場所として、コミュニケーションおよび協同のための貢献をしてく



女子が使用する卓球歴史南館（30台）



初心者を含む二軍専用北館（30台）



正定国家訓練基地の正面入り口、歴史館を含む3つ訓練館を所有



主に一軍が使用する訓練基地内で最も大きい西館（50台）



る。主要な言語通訳も常駐しており、受け入れ体制も万全である。特に夏期（7－9月）は15カ国100名以上の選手が集結していた。この非常に素晴らしい環境の中で、小学生の時から海外選手とコミュニケーションを取ることが出来るのは、選手が受ける影響は非常に大きい。これだけの規模を受け入れている施設は日本にはない。

5歳から20歳までの選手がおり、全約150名の選手が日々練習に励んでいる。選手は毎月1千3百元、年間で約1万5千円を学費として支払っている。衣食住はこれで約束され、練習・授業を受けることができる。中にはプロ契約選手もおり、男女各7名、各選手1人あたり1ヶ月1千3百元を訓練基地よりもらっている。

選手は年齢に関係なく、グループに分けられている。大きく分けて一軍・二軍の2チーム。一軍のトップは男女各10名程度、他にも20名以上の選手がいる。コーチは主教练1名、他3名。一軍の北館には50台の卓球台が完備されている。二軍は年齢が低い者が多く、人数も多いため細かく分類される。初心者（コーチ3名）、9・10歳（コーチ3名）、11・12歳（コーチ2名）、13歳～15歳（コーチ2名）の四段階に分かれる。週間訓練スケジュールは下記の表1の通りである。この他に

表1 週間スケジュール

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 一軍 | 午前 | 8:30-11:15 | 8:30-11:15 | 授業 | 8:30-11:15 | 8:30-11:15 | 8:30-11:15 | 8:30-11:15 |
| | 午後 | 14:30-17:15 | 14:30-17:15 | 14:30-17:15 | 14:30-17:15 | 14:30-17:15 | 14:30-17:15 | 休憩 |
| | 夜間 | 18:30-20:00 | 授業 | 18:30-20:30 | 18:30-20:00 | 授業 | 休憩 | 休憩 |
| 二軍 | 午前 | 授業 | 授業 | 授業 | 授業 | 授業 | 授業 | 8:30-11:15 |
| | 午後 | 14:30-17:15 | 14:30-17:15 | 14:30-17:15 | 14:30-17:15 | 14:30-17:15 | 14:30-17:15 | 休憩 |
| | 夜間 | 18:30-20:30 | 18:30-20:30 | 18:30-20:30 | 18:30-20:30 | 18:30-20:30 | 休憩 | 休憩 |



英語授業の風景、真剣に取り組んでいるのが分かる

1ヶ月の最終日曜日は1日休憩となる。

教育体系は小学校・初級中学の9年一貫制であり、国文・道徳・歴史・算数・語学を受けている。語学は主要言語である英語の他、日本語も受講している。高校生は通常授業あるいは大学入試の為の授業を受けている。

中国は9年生義務教育であるが、中には授業を全く受けず、訓練のみの選手もいる。やはりプレーが飛び抜けて良い選手にその傾向にある。一軍に所属しているが、毎日が一日練習で、他の選手が授業を受けているときは別の練習に参加している。普段の指導は、多球練習になれば必ずコーチが付き、特別視されているのが良く分かる。

コーチは経験豊富であり、国際競争力を持ち合わせた選手レベルのプレーヤーを数多く排出している。コーチ曰く、「我々の仕事は、多くの選手を国家に送ること。」これが最大の目的であると言っている。日本のように、「母体は母体」というような考えではない。国家が第一優先であり、これが多くの選手育成、多くのコーチ育成に繋がっていく。また、訓練は授業の一環として考えられており、コーチは教職員として政府より認定されている。

まず、二軍男子（9・10歳）のコーチ研修からスタートした。選手は午後からの訓練であるため、午前中は中国語の授業の他に復習を主に自習をした。

夏場に研修を始めたので、体育館内は人数も多く非常に暑い。ほとんどの男子選手はユニフォームを着用せず訓練している。異様な光景であったので、最初は驚い

表2 男子二軍練習内容

| 時 間 | 内 容 | 練習内容 | 練習の詳細 |
|----------------|--------|--------------|---|
| 午後 14:20~14:40 | 集合・体操 | | |
| 14:40~15:00 | 乱打 | | |
| 15:00~15:40 | 一球練習 | ※A 1本-1本 | 半面FH |
| | | 3点FW | FHのみ、ミドルを経由する |
| | | 左位攻 | F側からFHD→以降少しづつ動く |
| | | 1本-3本 | F側FH→B側BH→回り込みFH→BH |
| | | ※B SVからのシステム | SV→B側→RV→回り込みFH→BH対オール SV→B側→RV→回り込みFH→F側へブロック→飛びつきFH→BH対オール SV→F側→RV→F側→FH→B側へブロック→BH・FH切り返し SV→B側→RV→BH→回り込みFH→飛びつきFH→BH対オール |
| | | | |
| 15:40~16:00 | 多球練習 | 1本-1本 | 半面FH |
| 16:15~17:15 | | 左位攻 | F側の下回転をFH→F側からB側→FHで少しづつ動く→B側まで動いたらF側へ上回転→飛びつきFH |
| | | 1本-3本 | F側の下回転をFH→B側BH→回り込みFH→飛びつきFH |
| | | 1本-1本 | 下回転に対しFHD |
| | | F前からのシステム | F前→ストップ→オールへ下回転→FH F前→ストップ→B側へ下回転→回り込みFH→F側へ上回転→飛びつきFH→B側へ上回転→BH |
| | | ブロック | 半面にドライブの球出し→ブロック F側、B側1本ずつドライブの球出し→ブロック 台に二人付きブロックと攻撃に分かれる。下回転に対してF側B側に1本ずつFH→ブロックorカウンター 台に二人付きブロックと攻撃に分かれる。下回転に対してオール→FH→ブロックorカウンター |
| | | | |
| 17:15~17:30 | トレーニング | ダッシュ・ランニング | リレー形式のダッシュ。バットボトルをバトン代わりにして、6台分を一人2周、2セット。 鬼ごっこ。コーチから名前を呼ばれた選手が鬼となり、選手を追いかける。タッチで終了。 訓練基地内で3キロ走 |
| 夜間 18:00~18:30 | SV練習 | | |
| 18:30~18:50 | 体操 | | |
| 18:50~19:00 | 乱打 | | |
| 19:00~19:40 | 一球練習 | ※A 1本-1本 | 半面でFHのみ |
| | | 3点FW | FHのみ、必ずミドルを経由する。F側→M→B側→M→F側→M→B側 |
| | | 左位攻 | F側からFH→以降少しづつ動く |
| | | 1本-3本 | F側FH→B側BH→回り込みFH→BH |
| | | ※B SVからのシステム | SV→B側→RV→回り込みFH→BH対オール SV→B側→RV→回り込みFH→F側へブロック→飛びつきFH→BH対オール SV→F側→RV→F側→FH→B側へブロック→BH・FH切り返し SV→B側→RV→BH→回り込みFH→飛びつきFH→BH対オール |
| | | | |
| 19:40~20:30 | | ゲーム練習 | 1ゲーム、エレベーターゲーム 条件付きゲーム、1ゲーム目SVだけ→2ゲーム目RVだけ→3ゲーム目6-6から通常 条件付きゲーム、4(SV側)-6(RV側)3ゲームマッチ。3ゲーム目6-6から通常 3対3、団体戦 |

※A・Bの練習は各10分、それぞれA・Bより1種目ずつ

たが次第に慣れていった。これも文化である。子供たちは正定近くに住む者、河北省または近隣の地から来た選手、また、他の省からのスカウトもある。

初日から台に付いて練習相手をした。このカテゴリーにおいては単調な練習が多い。指導はかなり厳しく、基本に忠実にラリーをしなかった場合に、ボールを投げつける、耳を引っ張る、臀部を蹴るといったスパルタ的な指導方法である。「いかに力を逃がさずボールへ伝え、強打することが出来るか、日々教えている。まず型である。」この年代から腰・肩・前腕、そして指先にまで細部にこだわり注意を払い指導をしていた。いかに強打することができるか、そのような練習が多いので、選手は荒削りであるが決定打は持っている。長期的に考えた指導方法である。

1球練習と多球練習、メリハリのついた非常にいい練習方法である。日本では、1球練習でも何球もボールを持ち、ミスをしてボールがあるため、特に若い選手はミスをあまり気にしない、緊張感に繋がりにくい。1球練習のメリットは、球拾いも含まれる為、試合に近い精神状態で練習することが出来る。デメリットは、ある程度のラリー力が無いと球拾いに時間を取られてしまう為、時間をロスしてしまう。しかしコスト、選手の精神状態の両面から見ると非常に良いと考える。もちろん、走って球拾いをする。

小学生でも良い選手は、コーチの目で判断し、一つ上のカテゴリーへ移動する。



表3 女子一軍訓練内容

| | 時間 | 内容 | 練習内容 | 時間 | 練習詳細 |
|-------------|-------------|-------|----------|----------|---|
| 午前 | 8:20~8:40 | 集合・体操 | | | |
| | 8:40~8:50 | 乱打 | | | |
| | 8:50~9:50 | 一球練習 | 左位攻 | 15分×2 | F側からFHD→以降少しづつ動く |
| | | | B対オール | 15分×2 | B前にSV→Bへツツキ→BHDからB対オール |
| | | | B対オール | 15分×2 | SV→オールヘレシーブ→両ハンドDからB対オール B前にSV→ストップ→ストップ→ツツキ→B対オール |
| | | | ロビング | 5分×2 | F半面ヘロビング打ち→オールヘロビング |
| 10:05~11:15 | | ストップ | 5分 | オールでストップ | |
| 午後 | 14:20~14:30 | 集合・体操 | | | |
| | 14:30~14:40 | 乱打 | | | |
| | 14:40~15:00 | 一球練習 | ブロック | 10分×2 | F側からFHD2本2本 |
| | 15:00~16:00 | 多球練習 | 1本-1本 | | FHのみ、台3分の2 |
| | | | 左位攻 | | F側からFH→以降少しづつ動く→飛びつき |
| | | | F前からシステム | | F前ストップ→ストップ→回り込み→飛びつき→BH F前ストップ→フリック→以降10本位フリー(両ハンド) F前ストップ→ストップ→ツツキボールをFHD F前ストップ→ストップ→ツツキボールを両ハンドD |
| | | | 3球目 | | 3球目を想定した練習。オールヘフリック・ストップ・フェイントもあり1球のみ。 |
| | | | ブロック | | ループ・強打を含むオールでのブロック |
| | 16:15~17:15 | | カウンター | | 2本2本・ループドライブに対して両ハンドにてカウンター 2名で行う。一人がツツキ打ちをオールヘカウンター |
| | | | カット対策 | | 2名で行う。カットボール2本(F側1本・B側1本)強打して交代 |
| | | | 台上 | | 台上オールでフリック・ストップ・チキータなど |
| 夜間 | 18:30~20:00 | 課題練習 | SV | 60分 | ロングSVを中心に練習。回転を重視する。 |
| | | | 多球練習 | 30分 | ツツキ打ち 台上 ブロック カウンター |
| | | | | | |

次第にボールに慣れ、本人の知力・技術があれば、すぐに慣れ良い練習ができる。さらに次のカテゴリーへすぐ移動させる。

男子小学生トレーニングは週2回、訓練基地内で3km走とダッシュ。3km走はタイムは計らずに競争もない。ダッシュは選手を半分に分け、ペットボトルをバトン代わりにし、リレー形式で勝負させる。台6台分を①前向きで2往復交代、②前向き往復、後ろ向き往復③半分まで前向き、半分後ろ向き往復。選手二軍(9・10歳)の訓練内容は下記の表2の通りである。

かなり基本的な単調な練習が多いのが分かる。この年代で要求されているのは、土台を広くすることであり、この世代だけで勝たせることを絶対にしない。日本では、ツツキやブロックといった試合で勝つための技術を強化することに焦点があるように感じる。正定訓練基地では、攻撃力の強化を第一に考え、その攻撃という軸に付加価値を付けていく方法を取っている。どんなに下位の選手であろうとも、試合中はラケットに当てて入れるだけの選手はいない。

次に女子一軍・二軍のカテゴリーへと移動した。女子は全体の30%しかおらず、一軍・二軍ともに同じ体育館で練習を行っている。女子訓練内容は下記の表3の通りである。

午前中は一球練習、午後は多球練習、夜間は課題練習となっている。男子小学生



とほぼ同様に、基本的な練習で単調な練習が非常に多い。このカテゴリーへ移動してから、5名の担当コーチを任された。訓練基地の上位選手を引き受けることになった。選手の中には、国家二軍の合宿に呼ばれている選手も一人含まれていた。

指導している内容は、やはり腰・前腕・指、またラケットにボールが当たる打球位置まで、細部にわたり指導していた。女子一軍において、多く指導していたポイントを下記にまとめた。

【フォアハンド ドライブ】

1. ボールを引きつける際に、ラケットと腕ではなく、腰から引く
2. 手首から前腕の捻りでボールを前に押し出す力（手のひら側）
3. 人差し指・親指でボールに摩擦する力（シェークハンド）
※親指・人差し指・中指でボールに摩擦する力（ペンホルダー）
4. 打球位置は身体の正面（力が加えやすい位置）

◎長所

- 瞬間的な強打の為、相手は非常に分かり難い
- ハーフロングの対応が容易である
- パワーがついてくると、垂直スイングができる

☆注意点

- ボールに対して垂直に打球する過程で行うこと
- 打球だけに注意が向き、腰、足等がおろそかになる
- 力の無い選手だと肘が大きく上下してしまう
- 更に押し出す力を加えようとして手首から前腕の捻りを大きくしてしまう（ラケット面が天井に向いてしまう）

【バックハンド ドライブ】

1. 手首から前腕の捻りでボールを前に押し出す力（手の甲側）
2. 親指を立て、ボールを摩擦する力（ラケットがボールに押されない）
3. 打球位置は、身体に近い位置
※長所はフォアハンドドライブと同じ

☆注意点

- 親指を立てすぎない（人差し指から離れすぎると力がない）
- 更に押し出す力を加えようとして、手首から前腕の捻りを大きくしてしまう（打球前にラケット面が天井に向いてしまう）
- 肘を開き過ぎない（身体に近い打球が出来ない）

【ラケットの打球する（当たる）位置】

下記の図1の通りである。

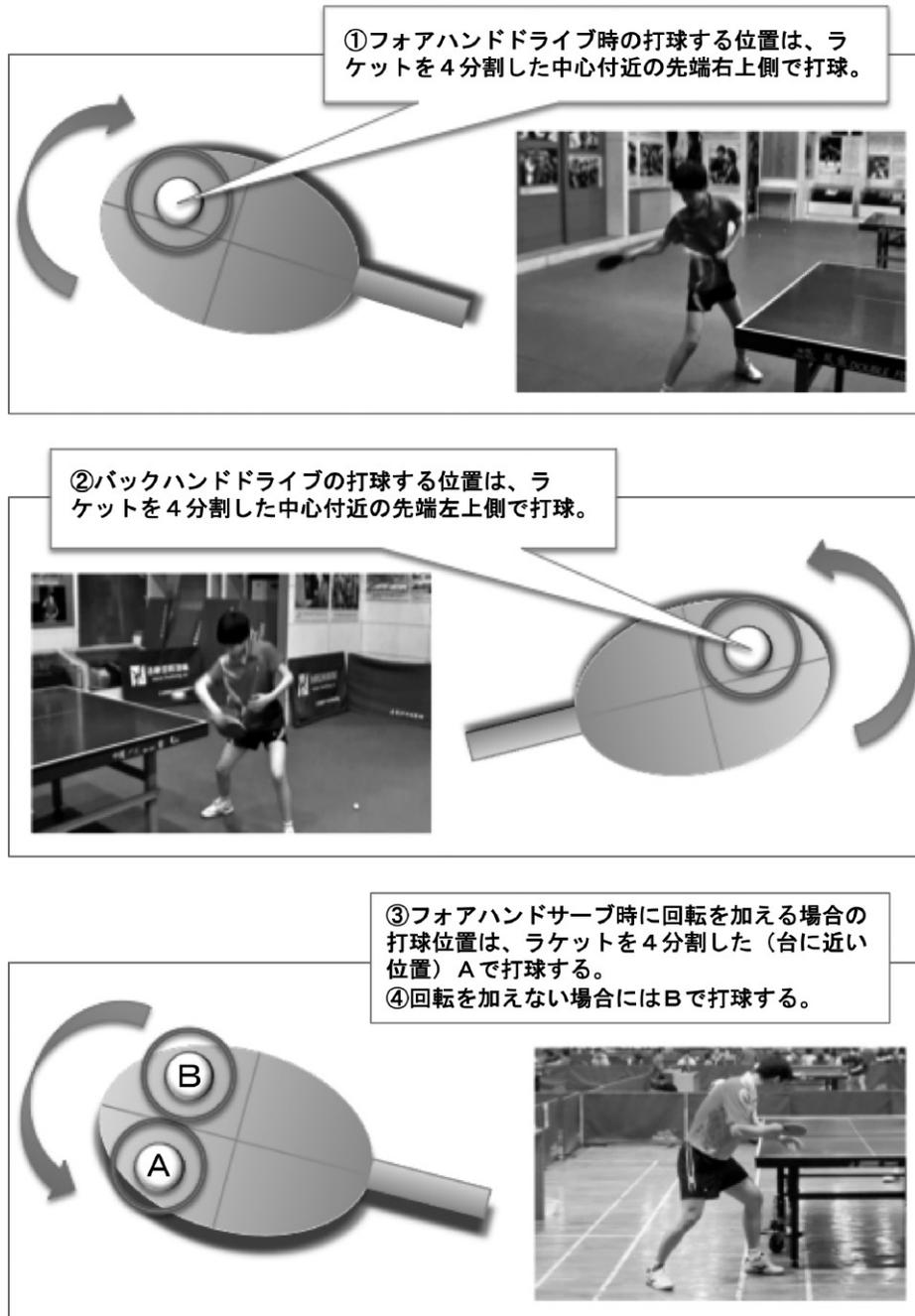


図1 ラケットの打球する（当たる）位置

【フットワーク】

1. 足の位置は肩幅より広く構え、身体の芯は真っ直ぐにする
2. 足を交差せずに動く
3. ミドルや回り込みの際は、必ず左足を前にして打球する

◎長所

- 足の幅を広くすることで十分な打球が出来る



●左足前の打法はフォアハンドに威力がある（強打に限る）

私がここに来た目的の中は、「日本との指導方法の違い」の確認がある。現在、世界中が打倒中国を掲げている中で、各国との練習や指導の違い、また特別な練習方法があるかの確認である。結論から言えば、教えていることは、体の使い方、指先から前腕、腰、足など、細部にまで、上を目指している選手も、始めたばかりの選手であっても同じように指導していた。また用具も日本とは違い、小学生用の軽いラケット・ラバーは使用させていない。大人と同じ、私が握っても若干重さを感じるくらいのラケットを使用している。今のカテゴリーで勝つ為だけの指導ではなく、最終形態はどのスタイルなのかを目標に指導している。

練習時間は初心者～小学生においても長時間の練習スケジュールである。二ヶ月に一度、一日休憩があるだけで、授業も受け、自由な時間もほとんどない。休みの日には、買い物に行く選手も見かけるが、ほとんどが自主的に練習をしている。合同練習終了後には、22時過ぎまで訓練している選手の姿も見えた。やはり卓球は、世界でもそうしているように、技術習得・レベルアップの為には、長時間の反復練習が必要不可欠である。

NT二軍合宿

正定には男女各一名ずつ国家二軍の合宿に参加している選手がいる。合宿は基本的に35日間で行われる。男子は予定通りの合宿日程であったが、期間が延びて最終的には60日間合宿となった。たとえ期間が延びようとも、国家が第一優先で、母体は全てを受け入れるしか方法はない。

私が担当している選手で守備型の選手が合宿から帰ってくると、用具に変化があった。合宿前とは明らかに違うラバーであり、バック側の表ラバーから、かなり粒の高い粒高ラバーに変わっていた。しかし帰ってからの練習を見てみると、全くと言っていいほど使いこなせていない。選手にも焦りが見え、出来ないことに苛立ちを隠せずにはいた。明らかに、二軍選手の国外対策用選手にされており、正定のコーチも悩んでいた。コーチから話を聞くと、「上（国家）が決めた事は絶対で、今回の様に、もしそのラバーを自ら変えるようなことがあると、国家からは二度と呼ばれなくなる。二軍に入れるかどうかの時期なので、このままやるしかない。」渋々受け入れるしか選択権がないようである。このような事は多々あり、昔から続いている。しかし、こういった状況でも選手は生き残っていかなければならない。

二軍に方針の改正があり、合宿の招集にも変化が出ている。これまでは強い選手のみを国家の合宿に呼んでいたが、どうしても強い省やチームなど、偏りが出てしまっていた。そこで二軍の裾野を広げ、各省より選手を招集するような形になった。これにより特定のコーチ・チームからの招集がなくなり、国内全体的にコーチの士気が上がり良い状況になっている。

合宿は年に3回行われ、内容は、まず全員リーグをして1グループ10人程度の6グループに分ける。その後、振り分けられた上位グループだけにコーチが付き指導する。下位グループにはコーチは付かず各自で練習する。合宿中に何度も入れ替

え戦を行い、確実な順位の設定・二軍の選考、そして選手の向上心を煽る。無言のプレッシャーになっていることだろう。

グループ内で練習するのだが、選手達はたとえ故障していたとしても練習を休むことはない。一日休むと一つ順位を落とす。下位に落ちるほどコーチから指導を受けられなくなり、さらには、二度と合宿の招集が無くなる。選手達は必死で練習に励んでいる。下位の選手は、メニューはあるものの、各自で練習をしていく。勿論、その選手の質にもよるが、やはり指導がなければ、たとえ中国NT合宿といえども成長せず、逆に悪くなって帰ってくることも多々ある。若い選手への指導は、細部に至るまで、細かくその時を指導していくことがもっとも重要である。下記は男子中国二軍練習メニューの一部である。

中国二軍練習内容

月・水・金、AM 6：30から体操・5km走（個人の意識を高めるため、質を向上するため）

火・木、AM 6：30～7：15までSV・RV練習（SV～3球目を意識させる、RV～4球目を意識させる）

1. ドライブ対カウンター

コントロール・ボールの弧線を意識し、ボールを長く持ち、手の感覚を強調し、回転を重視、全てのボールに対して出来るように、ミスを少なくラリーをさせる。特にカウンターはボールを長く持つように指示。

2. ツツキ・ストップ

手の感覚を強調し、コントロール、回転を重視し攻める意識を持って練習する。

3. バック対オールFH

より速く、強い回転をかけ、ミスしないことと足を交差せずに肩幅での動きを守ることを重視する。FHDでの全台FWレベルを上げ、その中で手での回転と感覚を身につける。回転とスピードを重視し、特に強い回転をかけるよう指示。動きに対して細かい指導がある。

4. SVから3球目

各自の得点パターンを考え強化する。個人の得意パターン・技術・戦術の特徴、3球目に強打し、自分の質と得点率の向上を目指す。

5. RV：ミドルへSV→チキータからオール

台から下がらず、お互い前陣でプレーし、強い回転をかけ、攻撃できるチャンスを待ち、相手が防御に回ったときは攻撃する。前陣でプレーするように、強い回転をかけるよう指示。ブロックしながらチャンスがあれば反撃する意識を持つ。



6. RV：上回転系SV→フリックからオール

フリックは能力と質、命中率を重視する。強くフリックするが、ミスの無いよう指示。

7. ミドル→両サイド

手の感覚とFH・BHの切り返しが単発にならず流れるように、強い回転をかけるよう練習する。

上記は午前の練習スケジュールである。午後は主に多球練習、そしてゲーム練習（条件付き）を行い順位を決め選考していく。このナショナルチームの練習方法は、あくまでも情報収集しただけである。選手から情報を貰っていたが、これ以上は情報元である選手生命に関わることで、教えられないとコーチから止められてしまった。非常に残念な結果となってしまった。

②省・全国・世界レベルの大会視察

試合システムの違い

中国での試合方法は、個人戦、団体戦においても全てリーグ戦から始まる。個人戦であれば、出場者数によるが、約10名のリーグ戦で前年度成績、NT選手等が考慮され、スネーク方式で各グループ振り分けられる。上位2名が決勝トーナメントに上がり、順位を確実に付ける。またトーナメントで負けても順位決定戦がある。例を挙げると、2010年全国優秀青少年調賽では、約7名のリーグ戦で16グループ、上位4名が第2次リーグ戦へ上がる。この時点で、1～64位が確定。下位2名は65～100位が確定する。第2次リーグは4名16グループ、更に上位2名が決勝トーナメント（1～32位）へ上がる。トーナメントでは確実に順位を決定する為、負けても試合が続く。1日3試合程度で、6日間のスケジュール。中国では、国際大会と同じシステム、ジュニア世代の強化、また移動距離の大幅な違いも考慮され、以前からこのようなシステムになっている。また、小学生の試合も同様である。試合数が非常に多く、単に試合だけではなく、数多く試合をさせて強化の一環として考えられている。上位チームにはナショナルチーム合宿参加権などが与えられる。下記の資料1は、団体戦試合システムである。(PDF)

予選リーグ戦表である。この試合では8グループに分かれ、各リーグ5チームで争う。各リーグより上位2チームが決勝トーナメントへ駒を進める。

資料2は決勝トーナメント表（1～16位）である。全リーグ戦が終わったと同時に決勝トーナメントのドローが行われる。リーグ戦下位チームは17～32位トーナメントへ進む。

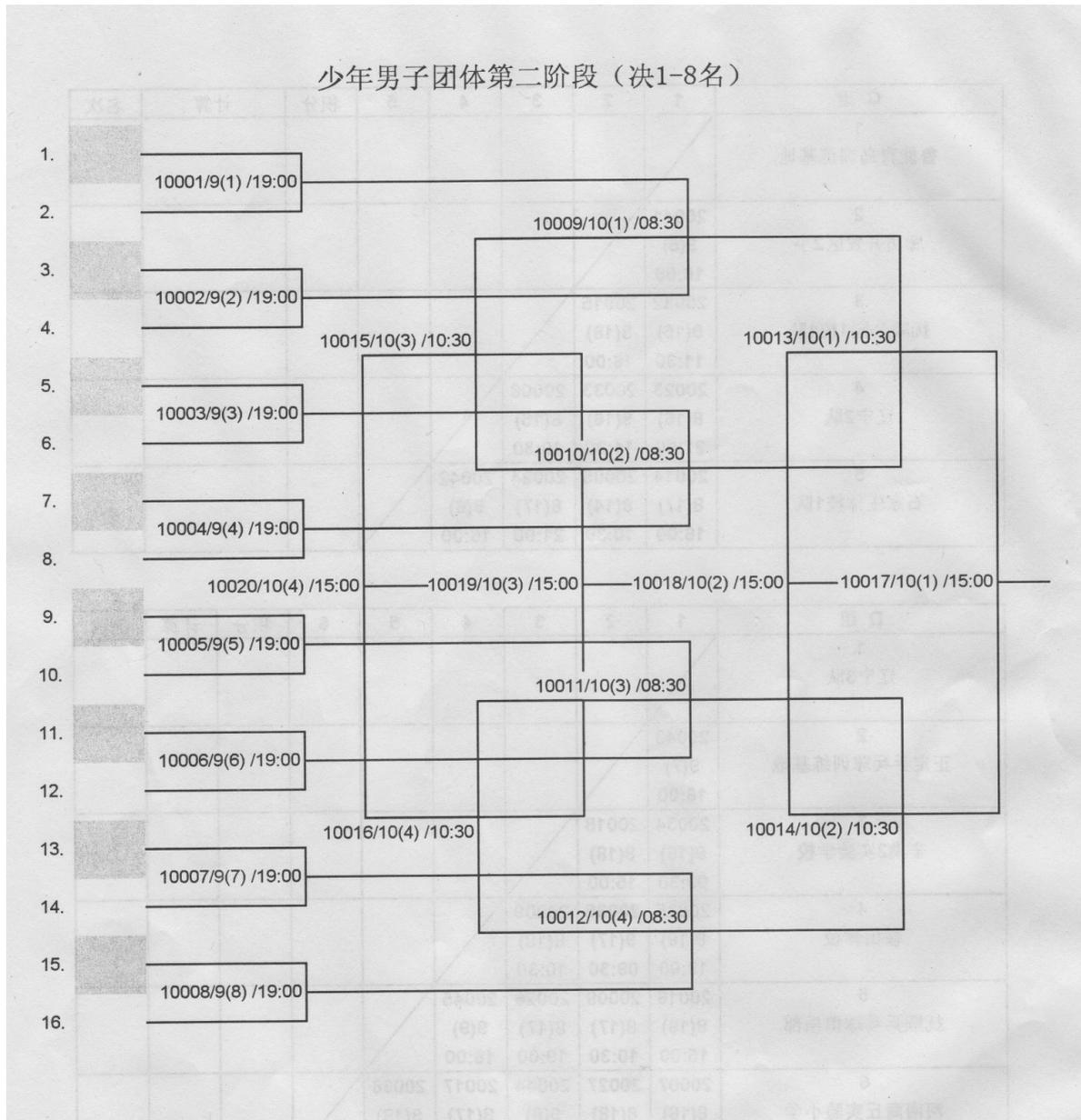
トーナメントへ入ると確実な順位を決める為、負けても試合が行われる。このトーナメント表では、初戦を勝ち、2試合目で負けた場合には順位決定が行われる。この試合方式は、個人戦においても同様に行われる。

このシステムは日本も取り入れるべきである。日本の多くの試合は、トーナメントのみで、一度負ければ終わってしまう。今年の全国中学大会を視察したときに、

資料1 予選リーグ表

| 少年男子団体第一階段 | | | | | | | | |
|-----------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|---|----|----|----|
| A 組 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 積分 | 計算 | 名次 |
| 1 抚顺乒乓球俱乐部 | | | | | | | | |
| 2 辛集2实验学校1队 | 10049 9(1) 14:00 | | | | | | | |
| 3 辽宁7队 | 10043 9(1) 08:30 | 10016 8(2) 14:00 | | | | | | |
| 4 正定乒乓球训练基地2 | 10029 8(1) 19:00 | 10044 9(2) 08:30 | 10002 8(2) 09:30 | | | | | |
| 5 鲁能青岛训练基地 | 10015 8(1) 14:00 | 10001 8(1) 09:30 | 10030 8(2) 19:00 | 10050 9(2) 14:00 | | | | |
| B 組 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 積分 | 計算 | 名次 |
| 1 河北六通乒校1队 | | | | | | | | |
| 2 辽宁6队 | 10051 9(3) 14:00 | | | | | | | |
| 3 威海体校2队 | 10045 9(3) 08:30 | 10018 8(4) 14:00 | | | | | | |
| 4 河南商丘实验小学 | 10031 8(3) 19:00 | 10046 9(4) 08:30 | 10004 8(4) 09:30 | | | | | |
| 5 威海体校3队 | 10017 8(3) 14:00 | 10003 8(3) 09:30 | 10032 8(4) 19:00 | 10052 9(4) 14:00 | | | | |
| C 組 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 積分 | 計算 | 名次 |
| 1 辽宁2队 | | | | | | | | |
| 2 长治体育运动学校1队 | 10053 9(5) 14:00 | | | | | | | |
| 3 河北六通乒校2队 | 10047 9(5) 08:30 | 10020 8(6) 14:00 | | | | | | |
| 4 依安春雨乒校 | 10033 8(5) 19:00 | 10048 9(6) 08:30 | 10006 8(6) 09:30 | | | | | |
| 5 辛集2实验学校2队 | 10019 8(5) 14:00 | 10005 8(5) 09:30 | 10034 8(6) 19:00 | 10054 9(6) 14:00 | | | | |

資料2 決勝トーナメント



1回戦で負けてしまった選手は観戦だけである。若い選手が1度の試合で何を得ることができるのか。全国中学大会だけでなく、全日本レベルの試合、インターハイ、また団体戦も同様に圧倒的にトーナメントが多い。しかし、中国のシステムを取り入れる事により、国際大会と同様であるという利点と、若手選手育成に繋がると考える。

2010年 倶楽部甲C比赛（河北省：石家庄）

研修中、第一回目の遠征となった。この大会は、超級、甲A、甲B、甲C、乙A、乙Bの順でランクがついおり、中でも超級は、今年のアジア競技、世界選手権、ま



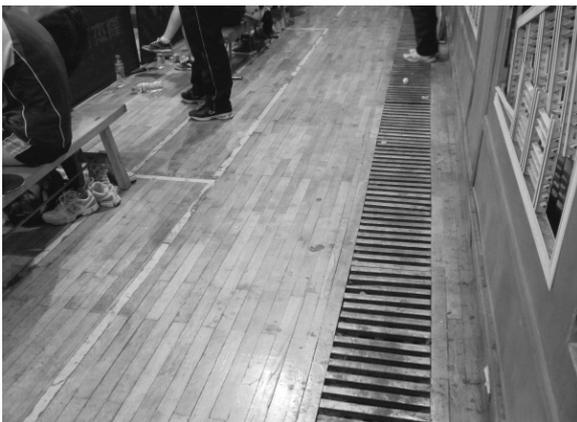
ゲーム間のアドバイス。監督は一球一球、試合中にもアドバイスをしている



香港ジュニアナショナルチームとして出場



日本、宋恵佳選手。通算成績7勝3敗



土足での入場が可能である為、床が滑る



残念な事にベンチでの喫煙が目立つ

た、オリンピックで活躍する選手が出場しており、世界最高峰のリーグ戦である。今回は、上から4番目に位置する、甲C比賽を視察した。レベルは日本の高校インターハイレベルであった。13～17歳のジュニアにあたる選手が多く出場していた。正定国家训练基地より、タクシーで30分くらいの位置にある石家庄中山体育館で開催された。年に前期・後期の2大会あり、今回は後期にあたる大会であった。国内



だけでなく海外からも参戦しており、韓国・北朝鮮・香港（返還前より出場している）、日本からも3名の若手選手が出場していた。試合方式は団体戦のリーグ戦で、男女各32チーム出場している。すでに前期大会で順位を決めており（1～16位、17～32位）4グループ8チームに分け、後期大会の順位が確定する。前後期の総合順位8位までが決勝トーナメント（1～8位）へ駒を進める事ができる。更に上位5チームは甲Bへ昇格が可能となる。なお、9～16位、17～24位、25～32位のトーナメントもある。

香港のコーチとは同じチームでプレーしていたこともあり、色々と情報提供してくれた。香港はジュニアナショナルチームとして出場していた。香港チームは、乙Aから出場しており、現在、甲Cまで昇格している。年に2回しかない大会であるが、出場している選手は若く、試合数も多く、ここで揉まれる事によって、良い経験ができる。今回、日本から3名の若手が出場しているが、河北省のチームから出場していた宋恵佳選手（青森山田中）は、後にインドで行われたカデットチャレンジにおいて、決勝で中国を破り優勝している。本人は「甲C比賽に初めて出場し、こんなに早く結果が出るとは思わなかった。自分のプレーに自信が持てるようになった」と言う。

床が滑る、ベンチでの喫煙等、環境は良くないが、経験が出来る事は間違いないと思う。日本チームとして、出場できるのであればもっと効果があるのではないかと感じた。

2010年 全国优秀青少年乒乓球调赛（江苏省：太仓）

河北省石家庄から江苏省太仓まで、寝台列車で19時間、その後、車にて2時間。上海から1.5時間ということもあり栄えた街である。日本でも寝台列車の経験は無く初めての経験となった。太仓は9月に、第2回アジアカップバレーボール女子大会が行われた。この大会は1993年以降に出生した者で、各省2名、その他代表者（NT2軍男女各8名、全中国14歳以下上位男女各8名、甲比賽選抜者等）を含めて男子98名、女子100名のジュニアにあたる選手の全国大会である。日本代表がITTFジュニアサーキット、アジアジュニアで戦った選手が出場していたので非常に期待して



香港ジュニアナショナルチームとして出場



日本、宋恵佳選手。通算成績7勝3敗

いた。

レベルの高い試合を多く観戦することができた。日本の主な宿敵としてNT選手ばかりを追っていた。やはり男子化と言われているように、フォアハンド中心で攻撃するスタイルが目立っていた。中でも山東省の顧若辰は、決勝で世界ジュニア覇者の朱雨玲を4-0で破り優勝した。この選手の特徴は、台から距離を取り、両ハンドから果敢に回り込み、飛びつき、フォアハンドへ結びつける非常にスケールの大きい男子スタイルである。かなりパワーもあり、足の力も驚くほどであった。私は全くノーマークで、試合を見逃していたが、NT選手を次々と破り優勝した。その後、NT二軍へ招集され、超級や香港ジュニアサーキットにも出場している。実力も勿論であるが、やはり求められているのは男子化に近い選手である事は理解できた。

今回、私が帯同するにあたり、日の丸の付いたジャージ等は避ける、現地では極力日本語禁止というような指摘を受けた。つい先日、南京で反日デモが決行されたばかりであった。

2010年 “联合会” 杯少儿季度联赛（河北省：保定）

正定から車で2時間の場所にある、保定にて、河北省のチームが集まり、個人戦の交流試合を観戦。この大会は年に三回あり、保定、石家庄、正定の三つの地域において持ち回りで行われる。正定、辛集、六通、天百、廊坊、喜来、石体、天津、省訓といった卓球専門学校・クラブが集まり試合をする。交流試合という名目であるが、実はスカウトが目的の試合である。

選手は一泊150元と試合出場費がかかる。コーチは親善ということで期間中の宿泊・食事代などの滞在費は一切かからない。

主に交流が目的になっているが、コーチは一球一球、アドバイスをしている。しかし、試合全てを見るわけではない。決勝トーナメントに上がれる見込みがないとわかった時点で、会場から姿を消し、選手だけで試合をさせていた。コーチ不在の中、混乱する選手も多数いた。また、正式な試合ではないため、選手同士でカウントを取る。途中でカウントが分からなくなった、間違い等でかなり試合中断する場



クラブの所有する体育館で行われた



第1ステージ後のドロー風景



面が多かった。

親善ということで毎晩のように食事に誘われる。選手の引き抜きで成功した選手の両親やチームの監督・コーチと親交を深める。ここでも日本人といったことは関係無しに、温かく迎えてくれた。今回、正定は5名の選手を獲得した。

1月19日～2月21日の1ヶ月間、日本に一時帰国した。カタール・UAEオープンに帯同し、改めて世界の強さ、中国の層の厚さを体感できた。私にとって素晴らしい経験になった。

2011年 俱乐部甲B比赛第一站（四川省：成都）

新幹線で14時間かけて四川省成都へ帯同した。この新幹線は动车と呼ばれ、最高速度328km、全車両禁煙である。まさか中国で喫煙の出来ない場所があることに驚いた。清掃をこまめに行っており、トイレも非常に清潔であった。二段式ベッドが二つ、4人で一部屋の車両であった。各部屋にはテレビ・コンセントも装備されていた。他には座席車両がある。交通費は片道380元とかなり安い。

会場に到着すると、多くの日本人を見かけた。皆、別々のチームから出場していた。NT選手の森蘭美咲選手が正定国家乒乓球基地より出場。昨年度はJNT選手として、世界ジュニアで中国を破り、世界一に輝いた優勝したメンバーの一人。他にはミキハウスより2名、中国電力より1名、男子からは高校生が一名参加していた。

甲Cに帯同したこともあるが、一つ位が上がっただけで清潔感がある試合のように感じた。また、全日本選手権大会等で使用されているゴムカーペットが敷かれていた。

今年からルール改正があった。以前は前期の成績で17位以下になると後期でも17～32位の下位の中での争いとなっていた。しかし、不正な試合が多くなるため、今年より前期は従来通りにリーグ戦・トーナメントで順位を決め、後期はトーナメントのみで試合を行う。従って、たとえ前期で最下位の32位となっても、トーナメントで勝ち上がれば上位へ入れるチャンスがある。上位5チームは昇格、下位5チームは降格となる。また、日本企業のミキハウスが単独チームで出場している。河北省のチームを5万元で買い取ったようだ。河北省のチームは良い選手がいな



甲Bではゴムカーペットが敷かれており、高級感のある清潔な試合であった

勝つことを目的とした選手を集めるのに大きな金額が発生してしまうため手放したという。

外国人で構成されたチームは優遇されており、昇格はするが降格はない。しかし残念なことに甲Aから世界最高峰の超級へは昇格できない。意外に簡単に、個人の登録だけでなく、チームとして出場できることを知った。試合数も全11試合（リーグ戦7試合、トーナメント4試合）と非常に多い。プロツアーやジュニアサーキットと併せて、甲乙試合でJNT・HNTとしてチームを設ける、もしくはエリートアカデミーの単独チーム等、強化として非常に有効な手段であると思う。

2011年 俱乐部甲C比赛第一站（湖北省：黄石）

昨年は後期大会（第二站）であったが、今回は前期大会に帯同した。正定国家訓練基地から、地震の被害を受けた日本の実業団・日立より、市川梓選手が出場した。地震により工場が閉鎖となり、彼女たちが普段練習している体育館も屋根が落ちるなどの被害を受けたようだ。市川選手は昨年 of 全日本選手権で16決定まで駒を進めた選手だ。以前、正定に半年ほど滞在しており、昨年の甲Cにも正定から出場した。本人も中国の試合に出場できることを強く望んでいる。正定側も選手がいない為、出場を快く引き受けた。また、昨年同様に、香港チームが選手を総入れ替えして出場している。昨年甲Cに出場していた選手は一つ上の甲Bに出場、中には香港小学生チャンプもいた。内蒙古銀行から韓国・大韓航空の選手が、北京新卓隆からは北朝鮮が単独チームで出場している。

正定の男子監督をしている成红光は日本で7年間プレーし、エリートアカデミー男子コーチを務めた。今年は自ら試合に出場し、男子チームを10位に導いた。出場を決めた背景には、正定国家訓練基地を最終的には甲Aや超級まで上げたいと願い、一度引退していながらも奮闘していた。今回の試合では、男子優勝・10位、女子準優勝と好成績であった。昨年までの試合は全て17位～32位の下位リーグで争っていた為、私も同じチームとして非常に嬉しかった。

河北省にあるプロチームへは省で三位以上の選手が入寮できる。三ヶ月間のテスト期間を経てから契約になる。契約は1年契約。現在では有望な選手は、クラブか



甲C前期大会の様子。昨年より活気があった



市川梓選手。昨年に続き出場し好成績であった



ら一万元前後貰っている選手もいる。

2011年 俱乐部超级联赛（八一冀中能源vs山东鲁能）

今回は俱乐部超级联赛を觀戦した。中国リーグ最高峰の試合であり、と同時に世界最高峰のリーグでもある。男女各8チームずつ、ホーム&アウェイで試合を進めていく。そして上位4チームが確定したところでトーナメントとなる。今回は八一冀中能源のホーム、河北省石家庄で開催され、ベスト4をかけた大事な一戦だ。八一冀中能源は現在4戦全勝しており、昨年と選手が替わっていない。木子、曹臻、刘曦、李佳といった若手で構成されている。李佳は現在日本でプレーしており、日本生命に所属している。王楠などと同じ世界選手権優勝メンバーだ。知り合いということもあり、応援も兼ねて觀戦した。

山东鲁能は李晓霞、冯天微、彭陆洋など国際大会で名を連ねるチームである。李晓霞は現在世界ランク一位、冯天微は世界選手権で中国を破り優勝したシンガポールのメンバー。

今回は八一冀中能源ホーム戦で観客も赤色ポロシャツを着て応援する。対する山东鲁能は黄色ポロシャツで対抗。元々は3階の観客席であったが、2階席が空いていた為、運良く近場で観ることができた。試合前には、選手が練習している



試合前の練習タイム。観客を巻き込むイベントで盛り上げていた



冀中能源、ホーム戦で気合いが入っていた



対する山东鲁能。世界選手権後の試合

中、踊りや簡単なイベントで盛り上げていた。サインラケットなどが賞品とされていた。また、応援のレクチャーもしていた。

試合になると選手はラリー終了後、ボール拾いにかかず、審判が次々と新しいボールを出していく。1ゲーム終了後にボールボーイが球を拾う。何か違う競技を観ているようだった。

一つ一つのラリーが世界トップを思わせる内容であった。サーブ3球目レシーブ4球目、前陣での打ち合い、攻守の入れ替わり等、観る物が非常に多かった。その中でもバック側が表ラバーの選手木子・曹臻に注目した。木子はアジア選手権国内予選で強豪を倒し優勝した若手選手だ。練習から観ていたが、やはりバックハンドを意識して取り組んでいた。現代卓球では裏ソフトラバーでの両ハンド攻撃が主流の中、表ラバーで対応するのは非常に難しい。回転に押され打ち負けてしまうことが多い。しかしこの二人はその回転ボールに対して安定した且つ鋭い攻撃をしていた。またラバーの性質に頼ることなく、自らの力で弾き回転ボールに対応していた。強打に対しブロックという概念はない。バック側が表の選手は、回転ボールをいかに弾くことが出来るか、バックへのロングサーブをいかに攻略するかが非常に重要なポイントである。

監督のタイムアウトこれも絶妙なタイミングであった。リードしている場面でのタイムアウトが多い。やはりタイムアウトはセットを取る為の取り方が最適であり、サーブでのタイムアウトが有効である。勿論、2-0リードが理想だが、0-2になるのも苦しい。リードしている時点でタイムアウトを頭に入れ、試合を見守る。特に7セットマッチでは、0-3、1-3では遅い。しかも策が無ければ意味が無い。試合に勝つ為のタイムアウトもあるが、このタイミングは逃してしまうことが多いというよりも場面が極めて少ない。ジュニアの大会で日本と中国が対戦したときに、タイムアウトを取るタイミングが非常に少なくなる。それを逃してしまうと、結局はどうしようもない万策尽きたタイムアウトになってしまう。研修で帯同した試合において、実際にタイムアウトを取られていた場面を下記にまとめた。

主に取られていたタイムアウトのポイント

- マッチポイントから1失点、タイムアウト
- ゲームカウント2-1、3-4から2失点3-6になった時
- ゲームカウント2-0、9-5から2失点、9-7タイムアウト
- ゲームカウント2-1、4セット目シーソーゲームで9-9オールタイムアウト
- ゲームカウント0-1で4-2リードから2失点し4-4
- ゲームカウント0-1、10-8から10-10に追い付かれた時
- ゲームカウント0-2、前半3-2から3-4でタイムアウト
- ゲームカウント2-2、シーソーゲームで4-5、長いラリーで失点時
- ゲームカウント2-2、8-6から2失点、レシーブ時、8-8タイムアウト
- ゲームカウント2-3、1-3タイムアウト



応援団、赤色は冀中能源、黄色は山东鲁能



写真右、日本で活躍中の李佳選手。ダブルスで出場



ゲームカウント3-3、5-5から1失点での5-6タイムアウト。

迅速なタイムアウトが求められる。特に中国はタイムアウトがとても早い。タイミングと閃きを日々磨いていかなければならない。

観客の動向

残念なことに観客が年々減ってきているのが現状だ。その背景には、現在の中国卓球が世界を独占している為、観る人々も意欲を失われ「勝って当然」という流れから卓球離れが進んでいる。

日本人として歓迎される

試合視察の目的の中には、中国での人脈作りも含まれていた。現在、日本と中国の国交は、過去や尖閣諸島の問題で状況は悪化している。しかし、政治の問題は我々卓球関係者においては全く関係無いと、見ず知らずの日本人を非常に温かく迎え入れてくれた。また、日本に滞在歴があり、日本人に世話になったと私に向けて感謝していた。そういった日本人の方々の対応に私は助けられたと思った。非常に感謝したい。

③女子中国卓球事情

やはり男子化は確かに進んでいるようだが、あくまでも考え方、意識、部分的な技術等である。以前、江蘇省でも徹底的にフォアハンドを強化し、男子化を追求していた。しかし、思ったような成績が出ずに悩んでいた。簡単な理由として、バックハンドが得意な選手、パワーの無い選手なども同じ方向で男子化が進められていた。やはり個人個人持っているものが違う為、成功には至らなかった。パワーのある者、バックハンド系技術の上手い者など、個人技術は同じではない。特に女性は力がなく、男子化に沿った体質・技術を併せ持つ選手は少ない。フォアハンドが強い者は、そのまま足腰を鍛え、ある程度の男子化という方向性で伸ばすのも良い。中国国内でも賛否両論であり、男子化を推し進める事は間違っていると指摘する

コーチも多い。現在の中国女子の指導方法は、男子の要素を全て取り入れるのではなく、女子の特徴でもある速いラリーを生かしつつ、フォアハンドドライブの強化、両ハンドドライブを追求する、ある程度の男子化スタイルがメインとなっている。

国家男隊主教练刘国梁は、逆に男子には女子の要素が必要であると言う。今の中国男子卓球は、あまりにもパワーを追求し過ぎていると言っている。現在、最強の中国が今の卓球を反省し、更に改善・発展させようとしている。卓球に関しては学ぶことが非常に多い国である。男子は女子の要素を、女子は男子の要素を取り入れる。

補助剤について

現在、中国だけでなく世界中において補助剤が使用されている。勿論、ルール上は後加工となり使用は認められていない。その中でも特に中国は最先端を進んでおり、中国ラバーに合った高性能な補助剤が使用されている。精密な検査機でも見つけることが困難であり、別の競技のドーピングと同様にイタチごっこである。

また、国内の選手が使用している補助剤と、ナショナルチーム選手が使用している補助剤とでは性能も違えば金額もかなりの高額であることが分かった。ナショナルチーム選手のみが使用を認められており、外国籍選手は購入することが出来ず、残念ながら入手には至らなかった。

私が入手したのは正定訓練基地内で販売されている補助剤と、江蘇省で販売されている補助剤の二つである。値段は250g 400元であった。訓練基地内で販売されている物については、打球出来るようにまでなるには、手間が掛かりすぎるという理由もあり選手は使用していなかった。江蘇省で入手した補助剤は、前日に仕込みをしても翌日には使用できる速乾性タイプであり、甲比賽に出場している選手が多く使用している物と同様の補助剤である。この補助剤を使用している選手は、皆、検査機を通過し試合に出場出来ていた。現在最強の中国が補助剤を使用することは非常に残念である。特に女子では、正規のルールに従っても中国に対抗できる国はほとんどない状況で、唯一、日本・シンガポール・韓国といったアジア圏くらいではない。正規のルールに従っている選手からすれば、補助剤への不信感や検査での不安を考えれば、マイナスとなってしまふ。検査においては、仮に補助剤を使用していなくても通らないといった場合もある。

運動心理学

6月より新たに運動心理学を学ぶ事となった。心理学の本は読んだことはあったが、学ぶことは初めてであった。内容は非常に難しいものであったが、選手には大切な要素が多く含まれていた。

心理訓練は次の7つの訓練がある。放松（リラックス）、表現（表現）、注意集中（集中力を高める）、自我暗示（自己暗示）、模擬（シミュレーション）、比賽中的心理調節（試合における心理の調節）、比賽的社会因素（試合時の環境要素）。中でも、模擬訓練（シミュレーション）は非常に重要なものであることがわかった。国内外の選手の技術、戦術の特徴などを正確に捉え、想定した練習方法。条件付きゲーム



練習。誤審に対応する練習。気候に対応する練習。観衆の状況による練習。時差に対応する訓練。地理環境による練習。高原を想定した練習など。

戦術について、一方的に手取り足取り教えるのは選手が育たない。自ら考えることをやめてしまう。そこで、試合前、または練習外において質問形式でお互い仮想試合を進めていく。選手も考えながら答えを出していく。こういった事を繰り返す行うことで戦術を覚えていくことができ、尚且つ、コーチと選手のコミュニケーションにも繋がる。特に若い選手に対して有効な手段であると確信した。

次に比赛的社会因素（試合時の環境要素）では、観客の声援、審判の誤審など様々な障害に対応する練習である。中国ナショナルチームにおける練習では、大音量で観客の拍手・声を録音した音を流し練習させている。環境対応というべきか、選手が緊張する要素として、観客の声援が挙げられる為だ。これも非常に良い有効な手段である。自我暗示訓練では、言葉は感情と行動に大切な役割がある。消極的な言葉を積極的な言葉に代えていくことが重要としている。

（４）研修成果の活用計画（研修を終えて）

正定国家訓練基地に滞在して多くの日本人コーチと知り合うこともできた。皆、日本卓球協会に対し、どのような方法で、どういった選手を排出していけばいいのか、明確な答えが欲しいと言う。練習方法や基本とは何か、そういった内容である。答えを求めているのだが、現代卓球は、まだ発展途中であり、ルールや用具に左右される事が非常に多い。ナショナルチームの考えは、各カテゴリーの試合において伝えている。そして卓球の指導とは、世界の情報を、今の卓球を知り、目先の勝利だけを考えるのではなく、長期的に基本を指導していく他ない。現に中国での指導方法は、私が思い描いている指導と変わりはなかった。私が訪れた正定では、現在でも素振りが行われている。

日本人は背も低く、アジアの人間である。卓球スタイルにおいては、ヨーロッパ選手を真似ようとするのは、身体の構造の違い、パワーの違い等、真似できることが実際には少なく、戦術も大きく違う。現在、最強である中国の戦術、技術を多く取り入れ、指導していくことが先決である。この研修の経験を生かし、日本に広く伝えていきたい。

（５）その他

3月11日、日本大震災の事実を知ったのは、午後の練習中、球出しをしている時であった。その後、ニュースで母国の変わり果てた姿を見た時、愕然とした。日々状況が悪化し、原子力発電所からの放射能漏れ等、深刻かつ衝撃的なニュースを、まさか中国で聞くとは思わなかった。

ここ正定国家訓練基地は非常に日本人とのゆかりが深い。その為、今回の大地震で被害を受け練習場に困っている選手を招待したいと、王主任からの提案があり、私が日本卓球協会に連絡した。また、福島県とも長年の付き合いがあり、10年連続、大晦日は正定国家訓練基地で合宿をしている。昨年末にも2週間程の合宿をしていた。震災から1ヶ月後、正定国家訓練基地が福島の高校生10名を招待した。私は日本人とし

スポーツ指導者海外研修事業報告書

て、涙が出るほどありがたく思い、非常に感謝した。

私はこの国で一番学んだのは、「人と人の繋がり的重要性」。日本と中国の国交が安定しない中、温かく受け入れ面倒を見て頂いた王主任、樊主任に感謝したい。また、この海外指導員制度で経験できたことは、非常に多く、今後の指導者としての基盤となることは間違いない。しかし、その国に合った伝え方や各選手の性格を考えれば、短期ではなく長期での研修が望ましいと考える。可能であるならば、これから研修を考えている各競技の指導者の方には、是非、長期研修を選んで頂きたい。

今回、海外指導者制度の機会を与えてくれたJOCの皆様、また、推薦して下さった日本卓球協会の皆様、一年間という研修へ笑顔で送り出して下さった家族、関係者の皆様に感謝し、研修報告を終了します。ありがとうございました。

研修員報告 〈バイアスロン 小舘 操〉



平成22年度・短期派遣（バイアスロン）



I. 研修題目

オーストリアにおけるバイアスロン競技の専門とする競技水準向上に関する具体的なトレーニング方法及びコーチング研修

II. 研修期間

平成22年6月21日～平成23年6月21日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

- ・ BIATHLON OK Obertilliach
住所：A-9942 Obertilliach Austria
- ・ HSV Hochfilzen
住所：A-6395 Hochfilzen Austria

(2) 受入関係者

- ・ Dr Klaus LEISTNER（国際バイアスロン連合副会長・オーストリアスキー連盟事務局長）
- ・ Christian SCHERER（Obertilliachバイアスロン連盟会長）
- ・ Franz BERGER（国際バイアスロン連合ワールドカップレースディレクター、Hochfilzen組織委員会事務局員）
- ・ Alfred EDER（オーストリアナショナルチーム男子コーチ）
- ・ Walter HORL（オーストリアナショナルチーム男子コーチ）

(3) 研修日程

①通常研修

- ・ Hochfilzenを強化拠点として活動するオーストリアナショナルチーム男子のトレーニング及びナショナルチーム合宿等にアシスタントコーチとして参加し、トレーニング方法及びコーチングを研修
- ・ Obertilliachにおいて行う各国ナショナルチーム合宿を研修し、各国のトレーニング方法・コーチング及び情報の収集

②特別研修

- ・ 6月21日～27日 : IBU（国際バイアスロン連合）とOC（組織委員会）のミーティング（オーストリア、ザルツブルグ）
- ・ 7月12日～15日 : IBU、OCミーティング（イタリア、リドナウ）
- ・ 8月11日～16日 : IBUヨーロッパサマーバイアスロイン選手権大会（スロバキア、オスプリエ）

スポーツ指導者海外研修事業報告書

- ・ 9月2日～6日 : 第9回IBUコンGRES (ロシア、ペトレスベルグ)
- ・ 9月10日～12日 : ドイツサマーバイアスロン選手権大会 (ドイツ、オーバーホフ)
- ・ 12月6日～13日 : IBUカップ大会第2戦 (イタリア、マルテール)
- ・ 1月2日～23日 : ワールドカップ大会第4戦～第6戦 (ドイツ、オーバーホフ・ルポルディング及びイタリア、アンテルセルバ)
- ・ 1月23日～2月5日 : 第25回冬季ユニバーシアード大会 (トルコ、エルズルム)
- ・ 2月11日～18日 : 第10回ヨーロッパ冬季ユースオリンピックフェスティバル、バイアスロン競技 (チェコ、リバレース)
- ・ 2月18日～26日 : ヨーロッパ選手権大会U26 (イタリア、リドナウ)
- ・ 2月26日～3月14日 : 世界選手権大会 (ロシア、ハンティマンシスク)

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

【通常研修】

- ①オーストリア男子の現状
- ②オーストリアチームの年間トレーニング成果
- ③ 同 上 1日の流れ
- ④バイアスロン競技の普及・発掘・育成及び一貫教育システム
- ⑤ナショナルトレーニングセンター
- ⑥他国の研修

【特別研修】

- ①夏季の大会
- ②IBU、OCミーティング
- ③ドイツサマーバイアスロン選手権大会
- ④ワールドカップ及び世界選手権大会
- ⑤第25回冬季ユニバーシアード大会
- ⑥第10回ヨーロッパ冬季ユースオリンピックフェスティバル、バイアスロン競技

(2) 研修方法

平成22年6月21日からSalzburgの南西約50kmに位置するHochfilzenを強化拠点とするオーストリアナショナルチーム男子の強化合宿及び通常トレーニングにアシスタントコーチとして参加し、オーストリアバイアスロンのトレーニング方法及び指導法について研修した。また、年間を通じ各国のトレーニング拠点となるObertilliachでは、各国ナショナルバイアスロンチームのトレーニング方法及び指導法を研修しつつ逐次情報収集を行った。この他に特別研修として第9回IBUコンGRESに参加し新役員及び新ルールを掌握した。また、大会期においては、ワールドカップ・世界選手権大会・ユニバーシアード等大会研修を行い現状の確認及び情報を収集した。



(3) 通常研修研修報告

① オーストリア男子の現状

オーストリアバイアスロン男子は、ここ数年オリンピック及び世界選手権大会で好成績を取めるようになってきた。特に2010年バンクーバーオリンピック男子リレー第2位及び個人種目パシュート競技第2位、2009年世界選手権大会リレー第2位及び個人種目マスタート優勝及び第2位等トリノオリンピック以降目覚ましい発展・成果を上げる様になってきた。表1がOWGにおけるメダルの比較である。

表1 バイアスロン競技におけるOWGメダル数の比較（男子）

| No | 開催年・場所 国名 | | 1960年(USA) Squaw Valley | | | 1964年(AUT) Innsbruck | | | 1968年(FRA) Grenoble | | | 1972年(JPN) Sapporo | | | 1976年(AUT) Innsbruck | | | 1980年(USA) Lake Placid | | | 1984年(JUG) Sarajevo | | | 1988年(CAN) Calgary | | |
|-----------|--------------|-----|----------------------------|-----|---|-------------------------|---|---|------------------------|---|---|-----------------------|---|---|-------------------------|---|---|---------------------------|---|---|------------------------|---|---|-----------------------|---|---|
| | | | 金 | 銀 | 銅 | 金 | 銀 | 銅 | 金 | 銀 | 銅 | 金 | 銀 | 銅 | 金 | 銀 | 銅 | 金 | 銀 | 銅 | 金 | 銀 | 銅 | 金 | 銀 | 銅 |
| | | | 1 | AUT | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | SWE | | 1 | | | | | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | FIN | | | 1 | | | | | | | | 1 | | | 2 | | | | | | | | | | | |
| 4 | URS (旧ソ連) | URS | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 2 | 1 | |
| EUN (RUS) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BLR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | NOR | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | |
| 8 | GDR (旧東ドイツ) | GER | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 2 | | | |
| 9 | FRG (旧西ドイツ) | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | |
| 10 | ITA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | |
| 11 | FRA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | POL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | COR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | SVK | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 1992年(FRA) Albertville | | | 1994年(NOR) Lillehammer | | | 1998年(JPN) Nagano | | | 2002年(USA) Salt Lake City | | | 2006年(ITA) Torino | | | 2010年(CAN) Vancouver | | | メダル数 | | | 合計 | 開催年・場所 | |
|---------------------------|---|---|---------------------------|---|---|----------------------|---|---|------------------------------|---|---|----------------------|---|---|-------------------------|----|----|------|---|----|-------------|-----------|--|
| 金 | 銀 | 銅 | 金 | 銀 | 銅 | 金 | 銀 | 銅 | 金 | 銀 | 銅 | 金 | 銀 | 銅 | 金 | 銀 | 銅 | 金 | 銀 | 銅 | | 国名 | |
| | | | | | | | | | | | 1 | | | | 2 | | | 2 | 1 | 3 | AUT | | |
| | | 2 | | | | | | | | | | | | 1 | | | 2 | | 4 | 6 | SWE | | |
| | | 1 | | | | | | 1 | | | | | | | | | 4 | | 2 | 6 | FIN | | |
| 1 | 1 | | 2 | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 13 | 8 | 11 | | | 32 | URS (旧ソ連) | URS | |
| | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | EUN (RUS) | |
| | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | BLR | |
| | | | | | | 2 | 2 | | 4 | | | 3 | 3 | 2 | 2 | 11 | 9 | 5 | | 25 | NOR | | |
| 2 | 2 | | 1 | 2 | 1 | 1 | | | 3 | 1 | 4 | | 1 | | | 12 | 13 | 9 | | 34 | GDR (旧東ドイツ) | GER | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | FRG (旧西ドイツ) | | |
| | | | | | | | | 1 | | | | | | | | 1 | 2 | | | 3 | ITA | | |
| | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | | | 8 | FRA | | |
| | | | | | | | | | | 1 | | | | | | 1 | | | | 1 | POL | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | 1 | COR | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | 1 | SVK | | |

勿論過去に世界選手権大会2位、ワールドカップ優勝等の成果も上げている。今回快く私を受け入れてくれた、ナショナルチームコーチ Alfred EDER氏は私と同年代選手として活躍、94年のリレハメルまで連続6度のオリンピックに出場しリレー4位、個人では94年に10位、世界選手権大会では83年と86年に2度3位入賞

の経験を持っている。

また、彼の長男、Simon EDER選手は現在世界のトップクラスで活躍する選手で有り、親子2代に渡りバイアスロン選手として活躍している。

Simon選手は、5歳から父親の指導の下射撃トレーニングを始め、ジュニアの時期から世界の仲間入りを果たし、2007年頃には世界のトップクラスまで成長した選手である。

現在のオーストリアバイアスロンナショナルチーム選手は、男女合計で30名が指定を受けている。その内シニア男子は12名で軍人と警察官及び税関勤務者である。ユース及びジュニアの選手は、高校生・大学生及び軍人教育中の選手がほとんどで有り、トレーニングはシニア選手と同じ軍隊の施設を利用しトレーニングを行っている。

ここで軍隊のスポーツ選手システムを簡単に紹介すると、オーストリアの軍人選手は夏・冬合計で250名（教育期間約450名）が選手として活躍している。

強化拠点は全国に10ヶ所ありバイアスロンの強化拠点はHochfilzenを含む3ヶ所有る。その内25名の選手がHochfilzenを強化拠点として行動、種目はバイアスロン、クロスカントリー、アルペン、ボブ・ルージュが有る。2010年バンクーバーオリンピックには、軍人から25名、種目ではバイアスロン、クロスカントリー、アルペン、ボブ・スケルトン・ルージュ及びショートトラックに選手として参加した。Hochfilzenの拠点施設には選手及びコーチ用の1部屋2名の宿泊施設と朝食及び軽食を取る事が出来るダイニングルームが有り、昼食と夕食については別の建物の食堂で取るシステムになっている。他に施設内には、筋力トレーニングルーム、多目的体育館、サウナルーム、マッサージルーム、コーチの事務所、WAXルーム、ミーティング及びドライシューティング用ルームが大小3ヶ所ある。

バイアスロントレーニング施設としては、宿泊施設に隣接した射場及びローラースキーコースが有り、この会場は毎年ワールドカップが開催されるIBUのA指定資格を有する競技施設である。

軍隊の選手指定については、毎年4月中旬に



Simon選手とAlfredコーチ



Hochfilzenを拠点として活動する男子選手7名とコーチ2名



すべての種目のコーチ及び関係者のミーティングがウインで行われ各選手の成績を基に決定されている。

この様なシステム、トレーニング環境・施設で現在Hochfilzenを拠点として活躍するシニア男子は7名、軍人が4名、3名は警察官である。

以下の表2及び表3は2009～2010シーズン終了時のワールドカップ個人成績及び国別ランキングである。

この2つの表で判る様に個人で12位以内に4名、国別で第3位という成績であった。日本はと言うと残念ながら現在個人50位以内に1名も入れなく国別で21位が現状である。

②オーストリアチームの年間トレーニング成果（表4）

この1年間のトレーニングの中で日本チームと大きく異なる状況は、雪上トレーニングの期間と数ヶ所でバイアスロントレーニングが出来る事で有る。オーストリアチームは、10月中旬から雪上トレーニングを開始し、大会終了が4月の中旬である。日本のナショナルチームで有っても11月中旬から雪上トレーニングを開始し、3月中旬には大会がすべて終了する。国内に残った者は更に期間が短く、11月下旬から雪上トレーニングを開始し、3月上旬にはバイアスロンの国内大会が終了するのが現状である。昨シーズンは、東日本大震災の影響もあり国内のクロスカントリー大会がキャンセルとなり特に短いシーズンとなった。

オーストリアチームは、ナショナルチームとして夏季トレーニングの間に雪上トレーニングは行っていないが、Hochfilzenから約40kmの場所に標高約3,000mのクロスカントリートレーニングを年中出来る場所を持っている。個人的に7月頃スキートレーニングを行っている者もいる。

表2 ワールドカップ個人ランキング表



MEN'S WORLD CUP TOTAL SCORES FINAL RESULT
- 22 OF 25 RESULTS SCORED As of SAT 27 MAR 2010

| Rank | Name | Nat | Total |
|------|-----------------------|-----|-------|
| 1 | SVENDSEN Emil Hegle | NOR | 828 |
| 2 | SUMANN Christoph | AUT | 813 |
| 3 | TCHEREZOV Ivan | RUS | 782 |
| 4 | USTYUGOV Evgeny | RUS | 752 |
| 5 | FOURCADE Martin | FRA | 719 |
| 6 | LANDERTINGER Dominik | AUT | 701 |
| 7 | FOURCADE Simon | FRA | 655 |
| 8 | EDER Simon | AUT | 653 |
| 9 | PEIFFER Arnd | GER | 646 |
| 10 | BJOERNDALEN Ole Einar | NOR | 593 |
| 12 | MESOTITSCH Daniel | AUT | 540 |

表3 ワールドカップ国別ランキング表



MEN'S NATIONS CUP SCORES FINAL RESULT -
15 OF 19 RESULTS SCORED As of THU 12 AUG 2010

| Rk. | National Federation | Total |
|-----|--------------------------|-------|
| 1 | NOR - Norway | 6250 |
| 2 | RUS - Russian Federation | 6161 |
| 3 | AUT - Austria | 6107 |
| 4 | FRA - France | 5846 |
| 5 | GER - Germany | 5760 |
| 6 | SWE - Sweden | 5147 |
| 7 | UKR - Ukraine | 5001 |
| 8 | SUI - Switzerland | 4868 |
| 9 | CZE - Czech Republic | 4697 |
| 10 | USA - United States | 4448 |

表4 オーストリアナショナルチーム男子年間トレーニング成果 (2010～2011)

| 月 | 区分 | トレーニングの概要 | | |
|-----|----|-------------------|--|--|
| 7月 | 上旬 | 休養とホームトレーニング | 軽～中負荷のコンビネーショントレーニング | 月1回7日～10日の強化合宿実施その前後どちらか数日休養を兼ねた自主トレーニング実施、他ホームでのトレーニングを実施。また、ローラースキーによる体力測定を定期的に実施 |
| | 中旬 | ホームトレーニング | | |
| | 下旬 | 強化合宿 | | |
| 8月 | 上旬 | ホームトレーニング | 重負荷のコンビネーショントレーニング | |
| | 中旬 | 強化合宿 | | |
| | 下旬 | 休養とホームトレーニング | | |
| 9月 | 上旬 | サマーバイアスロン大会 | 選手選考の参考となるレースと夏季トレーニング総仕上げの時期 | |
| | 中旬 | 休養とホームトレーニング | | |
| | 下旬 | 強化合宿 | | |
| 10月 | 上旬 | ホームトレーニング | ローラースキーからスキートレーニングへの移行時期 | |
| | 中旬 | スキートレーニング合宿 | | 10月17日からスキートレーニング開始 |
| | 下旬 | | | 途中で体力測定及び健康診断実施 |
| 11月 | 上旬 | | 速い時期から短い時間・距離による重負荷のスキー・コンビネーショントレーニング実施 | 途中1.5日、2日休養日帰宅 |
| | 中旬 | | | |
| | 下旬 | | | |
| 12月 | 上旬 | ワールドカップ#1～#3 | 大会期 | ワールドカップと並行的に行われているIBUカップに選考漏れ選手は参加し、逐次入れ替えを行いつつ世界選手権大会に臨んだ。また、2月中旬から下旬にかけてヨーロッパ選手権大会が行われたが世界選手権のメンバーの内3名は個人1種目とりレー競技に参加した。 |
| | 中旬 | | | |
| | 下旬 | オーストリアカップ大会 | | |
| 1月 | 上旬 | ワールドカップ#4～#6 | | |
| | 中旬 | | | |
| | 下旬 | ホームトレーニング | | |
| 2月 | 上旬 | ワールドカップ#7～#8 | | |
| | 中旬 | | | |
| | 下旬 | 休養とホームトレーニング | | |
| 3月 | 上旬 | 世界選手権大会 | | |
| | 中旬 | ワールドカップ#9 | | ワールドカップ最終戦 |
| | 下旬 | 休養とトレーニング | | 一部の者招待レース参加 |
| 4月 | 上旬 | オーストリア選手権大会 | 中旬まで大会、事後休養 | 地調不良者以外全員参加 |
| | 中旬 | オーストリアカップ大会 | | シーズン終了(終了直後体力測定実施) |
| | 下旬 | 休養を主体に自主トレーニング | | 休養期間(約2週間) |
| 5月 | 上旬 | 基本射撃・基礎体力作りトレーニング | 基本射撃と基礎体力作り | トレーニング開始 |
| | 中旬 | ローラー・自転車訓練合宿 | | 合宿により集中トレーニング実施 |
| | 下旬 | 集中基本射撃トレーニング | | 射撃トレーニングは、基本を主体に行い心拍を上げる重負荷トレーニングはローラースキー自転車によって行い下旬頃から徐々に負荷コンビネーショントレーニングを開始した。 |
| 6月 | 上旬 | ホームトレーニング | 基本射撃と射撃を伴わない中～重負荷トレーニング | |
| | 中旬 | ローラー・自転車合宿(記録会実施) | | |
| | 下旬 | 休養とホームトレーニング | | |

この様な環境のチームや選手に追いつくためには、オフシーズンを短くする事、夏季間に雪上トレーニングを行う事や大会数を増やし可能な範囲で遅い時期まで大会を行う等創意工夫を行っていかなければならない。早速今年は夏季8月から9月にかけて雪上トレーニングを計画している。

また、国内にバイアスロントレーニング施設を数ヶ所持っており、時期の特性に合わせて場所を選択、射撃を含むコンビネーショントレーニングを数多く行っている。日本では、札幌以外の場所で夏季ローラースキーによるコンビネーショントレー



ニングを出来る場所が無く、常に同じ場所でトレーニングを行っているのが現状である。これも創意工夫し他のトレーニング場所で実射トレーニングに近いトレーニングを行う必要が有ると感じた。日本では銃刀法の問題が有り当然輕易に銃を持ち歩く事は出来ないが、今回HoRaのレーザー銃によるバイアスロントレーニングを行う事の出来るという情報を入手し、私自身も体験する事が出来た。これはナショナルチームに限らずジュニア、ユースレベルの中・高・大学生も利用可能であり、ナショナルチームの強化と同時に競技の普及・発掘・育成にもつながる様に感じた。

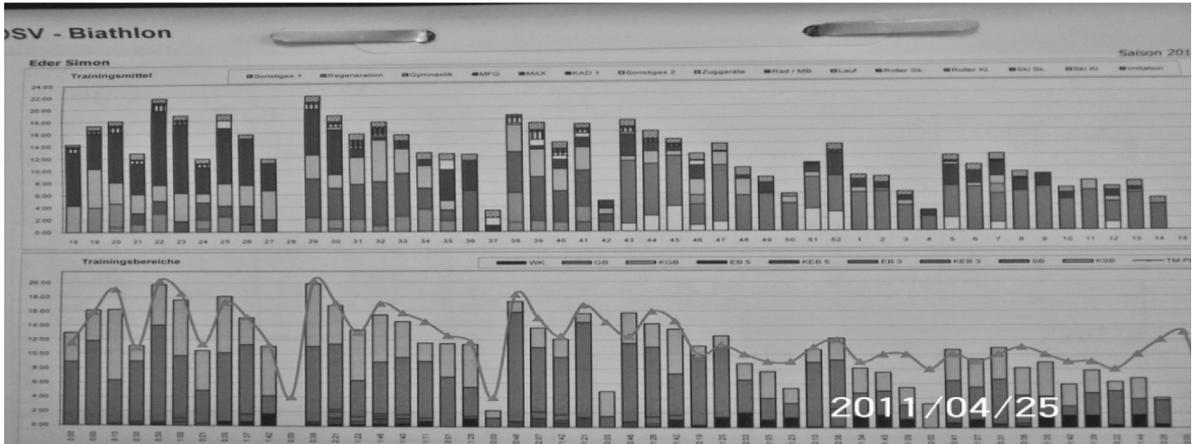
このレーザー銃は、個人の使用している木皮（写真の両手及びほほの触れている木の部分）を使用する事が出来、また銃身の部分もスモールボアライフルと同じようなバランス、引き金の構造になっているため、個人の銃同様のトレーニングが可能である。また、標的もバイアスロンの実距離50mのメタルターゲット(写真)と同じもの及び短い距離においてトレーニングが出来る融通性のあるレーザー銃となっている。当然ホテル等室内においてもトレーニングが可能であり、人に危害を与える事の無い構造になっている。今後はこのレーザー銃を購入し、限定された札幌の射場以外の場所でのバイアスロントレーニング及び一貫教育システムに役立てたいと考えている。

表5は、Hochfilzenを拠点とするシニア男子選手の昨シーズン5月から3月までの実際に行ったトレーニングを1週間毎グラフ化したものである。下の段折れ線グラフは、この選手に対してコーチから示されたトレーニングの量（時間・距離）を示し、下の段棒グラフは、実際のトレーニング時間を示している。上の棒グラフは、そのトレーニングにおける強弱・負荷の割合を種目別に示すものである。この選手は、10月中旬スキートレーニング開始直前と11月下旬ワールドカップ第1戦直前及び大事な世界選手権大会前に体調を崩し十分なトレーニングが出来ないままレースに参加していた。大枠のトレーニング内容は7名ほぼ同じだが、個人毎にトレーニング量の目標がコーチから示され個人毎にグラフ化し管理されていた。

この選手の場合、昨シーズン目標を750時間距離合計で7,500kmを与えられたが、実際には630時間6,500kmと体調不良が大きく影響した様に感じた。また、シーズントータル成績も2009～10年の時より順位を落とす結果となった。日本の男子では同じ期間で総合時間587時間、距離6720kmと言う結果であった。走行距離が多いものの逆に時間が少ないと言うのは、当然スピードが速い事では有るが、ローラース



表5



キートレーニング時間、距離の多い事がこの様な結果となっている。トレーニング時間と距離がすべてではないと思うが重要な1つの目安でも有る。当然トレーニング環境、内容を考慮しなければならない。

この様に個人毎の成績・成果を分析し、グラフ化する事によって一目で選手が理解できるとともに、個人毎に自分の弱点を明確化し、競技に対するモチベーションを高める事が出来ると再認識した。

表6 1日のトレーニング計画(夏季合宿)

| 時間 | 行動 | 内容 |
|-------|-----------|------------------------------------|
| | 起床 | 個人計画 |
| 6:50 | 朝食 | |
| 7:50 | 出発 | 移動(10分) |
| 8:00 | 準備 | 射撃準備 |
| 8:15 | トレーニング | ゼロイング |
| | | 基本射撃トレーニング |
| | | アップ |
| | | 負荷射撃トレーニング |
| 11:30 | | ダウン又はローラー等トレーニング |
| 12:00 | 終了 | 移動(10分) |
| 12:30 | 昼食 | |
| 15:00 | トレーニング | 日替わりのトレーニング |
| 17:30 | 終了 | |
| | 自主トレーニング等 | ダウン及び球技等 |
| 18:30 | 夕食 | |
| | マッサージ | |
| | 自主トレーニング等 | 射撃解析装置による射撃予習訓練 (1人約40分、1日2~3名) |
| 22:00 | 就寝 | |

③オーストリアチームの1日の流れ

上の表6は、夏季合宿時の1日の流を示すが冬季もほぼ同様の流れとなっている。

1日のトレーニングの重点を午前中におき約3時間半、射撃弾数は150発から200発を行っている。また、午後のトレーニングは午前中と努めて異なったトレーニングを行うと同時に夕食前は個人毎不足部分の強化トレーニングを行っている。

夕食後は1日3名ほど射撃解析装置により、個人の分析、個癖の矯正・修正等を射撃コーチの指導の下行っている。当然マッサージやサウナを活用しリフレッシュ、



体のケアも行っている。日本チームも大きく差異は無いものの、午前中に集中したトレーニングの際時間的に短いのが現状である。これも創意工夫しながら長い時間トレーニング出来る環境作りを心がけたいと思う。

射撃訓練のゼロイング（弾痕調整）の際、選手はスコープを自分で確認する事は少なくコーチの弾痕移動指示(上下左右)に従って移動させ基本及び負荷射撃トレーニングに入っている。この方法は自分自身も選手時代に同じ方法で行っていたが、選手とコーチ間の信頼が厚く選手の特性、個癖・個性を完全にコーチが把握していないと出来ない事でもある。この1年間色々な指導等を見て、Hochfilzenを拠点とする選手とコーチ間の信頼は厚いと確信できた。弾痕移動判断を選手自身が出来る事は、バイアスロン選手として必要で有り重要な事で有るためトレーニングを通じ判断能力を向上させるとともに厚い信頼関係を築く事は、バイアスロン競技に限らず必要な事です。日本チームもこの事は十分承知し指導に当たっている。今回の経験を基に更に強固な信頼関係を築くとともに、本番大会で成果・結果が出せる様参考にしたいと考えている。

また、負荷射撃等の際は、経験則や感性だけに頼る事無く定期的に血中乳酸値や心拍管理による生理学的データを指標として管理、指導を行っている。

④バイアスロン競技の普及・発掘・育成及び一貫教育システム

オーストリアに限らずヨーロッパでは、9月から新学期が始まるため、6月から8月（場所によって期間にばらつき有り）までの間長期休み期間となりますが、この間に地域の小学校教育の一環として約1週間午後体育教育が行われる。

内容は、マウンテンバイクによる障害通過、ローラーブレードやミニゲーム等となっている。この中にエアライフル及びブスモールボアライフル（バイアスロン競技用銃）体験射撃が行われている。基本的な安全教育を行った後、バイアスロン競技経験者や地元のコーチ、ナショナルチームコーチ経験者が付き添い基本射撃を数回行い、その後ローラーブレードで負荷をかけての体験射撃も行っている。地元のコーチ、現在フィンランドナショナルチーム女子コーチに聞いたところ、Simon選手のように親や親戚等の影響を受け小さいころから射撃を行う特別な子供を除き、最初の競技銃射撃で有りバイアスロンとの初めての出会い、競技を始める切っ掛けとなる教育なのだそう。ヨーロッパの冬季競技の中でバイアスロンはメジャーな競技



で有り、子供にとってはスムーズに抵抗なく射撃が出来る様である。

この写真がその時写したのですが、左の方が現在のフィンランドナショナルチーム女子コーチであり、右の方は、Obertilliachバイアスロン連盟会長、私の受け入れ責任者でもあるが、この様な方がしっかりとついて射撃を行っている。

この体験射撃で興味を持った子供は、地元のクラブチームに所属し当初エアライフルから徐々に本格的なバイアスロン教育を受けるようになる。中学生13歳頃までは、エアライフルによるバイアスロントレーニングをクラブチームに所属し行う。その後、バイアスロンを専門に行う高校が数ヶ所有るためその高校に入学し、スモールポアライフルで本格的にバイアスロン競技を始めるシステムになっている。Hochfilzenのすぐ近くSaalfeldenにはその専門校も有りSimon選手もそこを卒業している。前項でも紹介したがそのような高校生も軍隊の施設を利用し射撃、ローラースキー等バイアスロントレーニングをシニア選手と一緒にいき、競技に対するモチベーションを高めている。この頃になるとジュニアのナショナル指定を受け、色々なサポートも受ける事が出来るようになり、更にバイアスロン競技が楽しく面白くなる時期でもある。高校を卒業後、大学に進学し競技を継続する者、トレーニング環境の整った軍隊に入隊し競技を継続する者等がいるが、多くは一時的であっても軍隊に入隊し競技を継続し、軍隊の教育終了後に警察又は税関等勤務に就く者が大半を占めている。

この様に小学生の時期にバイアスロン競技の導入、始める切っ掛けをつかみ、その後クラブチームに所属しつつ競技の面白さを知り、専門高校に入学するシステムになっている。高校の時期からは、当然未来のオリンピック選手、メダル獲得を夢見て、目標としやっている。

この様な一貫した教育システムを持ち活用しながら強い選手を育成している。

また、ただトレーニングのみをするのではなく、定期的に子供にも大会の場を与え常に目標を持たせ、商品を多く与えて意識の向上を図っている様に感じた。

下の写真は、オーストリア選手権大会の前の週Hochfilzenでオーストリアカップは雪不足によりキャンセルされたものの、バイアスロンスポンサー関係者と子供のミニバイアスロン大会が行われた時のものである。当然オーストリア選手権大会の時も同じObertilliachで子供のバイアスロン大会が行われた。

我々もここまでは出来ないものの、バイアスロン競技を普及し、その中で素養の





有る選手を発掘・教育を徐々に行い、近い将来、中・高生のバイアスロン選手を育成したいものだと感じた。当然我々バイアスロン関係者だけで出来る事では無いため、各競技団体及びJOC等の協力を得ながら行いたいと思う。

⑤ナショナルトレーニングセンター

年に数回ザルツブルグのナショナルトレーニングセンターを利用しトレーニングを行っている。ナショナルトレーニングセンターは国内の大きな都市、数ヶ所に有りウィーンの施設が一番大きいそうだ。ザルツブルグのナショナルトレセンは大学の構内に設けられており、冬の競技ではアルペン・ジャンプがここを強化拠点として活動している。今回5月25日から28日まで屋内射場において基本射撃トレーニングを主体に、射撃の際、射撃時の反動測定、引き金張力測定、動態解析等も行った。また、ホテルでの昼食時、夕食時及びその後メンタル、スキーテクニク、フィジカルトレーナー及びマッサージ等の全体ミーティングと個人毎のミーティングを毎日行った。4回の射撃トレーニングの際に各自1回伏せ射60発、立ち射60発合計120発の点数記録を行い、1200点満点中1034点（伏せ571点、立ち463点）のシモン選手が最高で有った。彼の過去最高は1056点オーストリアバイアスロン選手の最高は1065点である。この基本射撃には色々な目的が有り、目標の1つに高点数を上げる事でもある。射撃場所のスペースの問題も有り2個Gpに区分し行ったがワールドカップに常時参戦する選手のGpは、見ている私まで緊張するぐらい集中し射撃を行っていた。もう1つのGpのある選手1名は、1発又は5発射撃毎に自分の弾痕・点数を確認するが後半の立ち射の早い時期に、数発大きく外し自己新記録に及ばないと（多分）判断し、早撃ちを始めた。これを見た射撃コーチはすぐに本人に対し指導を行い、指導された選手は再び集中し直し射撃を続けたが、この基本射撃の目的の1つが、長時間（約90分）集中力を維持する事であり、その違いがシーズンの成績となる様にも感じた。強い選手・射撃の上手な選手は、集中力を維持し大きく崩れる事無く最低点数が高い事も確認できた。



基本射撃伏せ撃ちを行う選手



射撃の反動、張力及び動態解析を行う選手

⑥他国の研修

1) ドイツチーム研修

ドイツナショナルチーム男女のコーチは、私と同じ時期に選手として活躍していた事もあり、快く研修をさせてくれるとともに情報を提供してもらう事が出来た。年間のトレーニング及び日々のトレーニング、行動についてはオーストリアチームと差異は無い。また、バイアスロン競技の導入時期及びユース・ジュニアの強化方法及びシニア選手の職業もほぼ同じである。オリンピックが終了した年と言う事もあるが、ナショナルチーム強化指定選手シニア男子は6名と少ない事には驚いた。強化拠点もオーストリア同様数ヶ所あり、内2ヶ所は毎年ワールドカップを開催する施設である。スキートレーニングは、10月中旬オーストリアの氷河Ramsauから開始するとともに、ドイツバイアスロンの強化拠点であるOberhofにスキートネルを持っており、夏季トレーニング間個人的にスキートレーニングを行う等年間を通じ必要な時期にスキートレーニングが出来る環境にある。

コーチと色々話した中で、選手の性格を確実に掌握しその選手に合ったタイミングで指導する事が必要であり、指示は努めて全員に、指導は努めて個人毎に、と言う事を強調していた。また、トレーニング計画は当然作るが選手との会話を多くし逐次計画の見直しをする事、トレーニングは押し付けないフィーリングを大事にする事を話の時々には言っていた。これは我々も当然そのように心掛けている事であるし重要な事であると感じた。

射撃の面では、オーストリアよりも基本姿勢と基本射撃を強調・重視し、15歳から18歳の時期に徹底し行っているそうである。その為シニアの世界トップクラスの選手は、基本射撃は時期に応じて当然行うもののオーストリアよりも期間が短く弾数も少ない状況である。負荷訓練には、オーストリア同様定期的に血中乳酸値や心拍管理による生理学的データを指標として管理、指導している。

ドイツは、パーソナリティーを考慮するとともに、トレーニングは押し付ける事無く主体的な行動を重視したコーチングを行っている。これは我々も見習うべき点であると感じた。

2) ロシアチーム研修

ロシアチームも年間計画及び日々のトレーニング等は、オーストリア等と差異は無いが、大きな違いは、2014年にソチオリンピックを控えた開催国と言う事である。ナショナルチームA指定選手も男女各12名、他にB指定、ジュニア指定と合計50名を指定しているそうである。Obertilliach合宿には、選手男女合計25名とコーチ・ドクター・マッサー等合計39名が参加し、人数の多さに合わせて地元開催オリンピックに対する重点強化体制が感じられた。また、2011シーズン終了と同時に、世界チャンピオンを数名育てたドイツ出身、スウェーデンのコーチを3年契約でロシア女子射撃コーチに指定した。当然の事であるが選手強化・成績向上のために体制作りも大きく影響する事を改めて強く感じた。



（４）特別研修研修報告

①夏季の大会

今回夏の大会研修として、IBUヨーロッパサマーバイアスロン選手権を研修した。この大会及び多くのサマーバイアスロン大会は駆け足で行う大会が多くなっている。理由については、ローラースキーで行う場合機種の種類、ローラー自体が持つ滑りの違い等あり公平さを保つ事が難しくなっているからである。しかし、世界選手権大会は予定の都合で研修出来なかったがローラースキーで行った。参加国、参加人数も冬季に比較し少なく参加国16カ国男女各約70名となった。ヨーロッパ選手権には冬季上位に入賞する選手は開催国のナショナルチーム選手以外ほとんど参加していないのが現状であり、サマーバイアスロン専用の選手もいるほどである。オーストリア・ドイツ・イタリアのコーチになぜサマーバイアスロンに参加しないか質問したところ、世界選手権大会時期は、各国選手選考を兼ねた夏季選手権大会がある事と、走りのレースに参加するだけの夏季トレーニングを行っていない事、同時に膝等の怪我の可能性が高いからとの理由であった。私個人としては、夏季トレーニングの一環として大会なれを兼ね参加するべきだと感じたが、彼らにはその様な考えは無いようである。

②IBU、OCミーティング

今回6月と7月の2回OCミーティングに参加した。6月は各国のOCが参加し、2009～10年のオリンピック、ワールドカップ及びIBUカップ等IBUイベントを開催し問題点の提示やIBUへの要望等昨シーズンの分析を行い、2010～11年の大会運営に役立つ様積極的な意見及び討議が行われた。このミーティングに参加し今後大会運営に必ず必要とされる事、準備すべき事及び各国参加チームへの色々な面における配慮等を確認する事が出来た。可能であれば我々も日本でワールドカップを開催したいものである。7月のミーティングイタリアでは、2010～11シーズンヨーロッパ選手権大会U26に向けての射場及び会場整備中であり、その進捗状況をIBU担当者が確認しOCへの要望等を互いに積極的な意見交換を図った。ここでは私も実際にその会場も視察させて頂き、2月大会も研修させてもらった。しっかりと準備を行い大会運営もスムーズに問題なく行われた。競技委員長は浸しい方なので色々聞く事が出来たが、大会1つを運営するために夏から事前調整・準備を行い、大会前には数回のミーティング等で役員の役割を徹底し予行のために国内の大会を開催する等万全を期している様子が窺われた。

③ドイツサマーバイアスロン選手権大会

ドイツは、選手選考を兼ねドイツサマーバイアスロン選手権大会を2ヶ所で2週連続ローラースキーで行っている。種目はワールドカップ同様に3種目を行いポイントにより総合成績を決定している。ローラースキーについては男女それぞれ機種を統制し、大会スタート1時間前に個人毎抽選によりローラースキーが支給されゴール後回収、大会運営側が管理保管している状況である。当然ローラー自体の不具合が考えられるために、ローラースキーメーカーのサービスマンが数名待機し、



世界選手権会場及び力走する日本男子選手

そのサービスマンのみ調整が許されるルールとなっている。選手の選を兼ねるレース及び選手権大会と言う選手にとって大事なレースであるため、公平さを保つ事は重要であり、ドイツも数年試行錯誤した結果、この様なシステムになった。日本もサマーバイアスロン選手権大会では同様の要領で行っている。ドイツではサマーバイアスロンであっても、冬季ワールドカップ同様に観客が多く、ドイツにおけるバイアスロンの人気の高さを感じるとともに、セキュリティーや運営方法等冬季と同じシステムで行っている状況には多少驚いた。

④ワールドカップ及び世界選手権大会

1月のワールドカップ第4戦から6戦と3月ロシアで行われた世界選手権大会を研修した。当然この大会には日本チームも参加し実際に世界と日本の現状を比較・分析する事が概ね出来た。現状については、成績が示す様に男女入賞無しで有り20位以内の個人成績も残念ながらなかった。しかし、今シーズン最大の目標である世界選手権大会男子リレー競技では、第1走者が完璧な射撃を行いトップから43秒差の11位で2走者にタッチ、また、第1走者のレース後半では一時2位で力走する等ソチに向け明るい材料及び強化の重点等を再確認する事が出来た。バイアスロン競技の参加国及び参加人数が年々増えているため、ワールドカップ・世界選手権及びオリンピック参加人数が限定され、その枠を確保する事が年々厳しくなっているのが現状である。ソチに向け2011～12シーズンは参加枠の50%影響するレースがあり2010～11シーズンの分析を速やかに行い強化ポイントを明確にしトレーニングを行わなければならない事を強く感じた。

⑤第25回ユニバーシアード冬季大会

今回のユニバーシアード大会バイアスロン競技には、日本からは富山県の男子選手1名が参加した。参加国は20カ国、参加人数は男子51名、女子43名であった。日本から参加した男子選手は、クロスカントリー経験は豊富で有るが当然スモールボアライフル射撃経験はほとんどない状態で参加している。当然射撃の命中率及び射撃前後の動作は、上位選手と大きな差がある事は事実であり現段階における日本バイアスロンの状況としては仕方の無い所でも有る様に感じた。また、走力的にも中



日本から参加した男子選手とスタート位置

間前後でありパシュート競技及びマススタート競技参加資格を獲得できなかった。上位選手を見てみると、男子ではロシア、ベラルーシ、ブルガリア、ポーランド、ウクライナの選手は、ワールドカップ及びIBUカップで活躍する選手であり、ブルガリアの選手及びウクライナの選手はその時点でワールドカップ25位と45位の選手である。また、女子においても男子同様6カ国程の選手は、ワールドカップ、IBUカップで活躍する選手であり、ウクライナの選手は、その時点でワールドカップトータル14位、ロシアの選手はIBUカップトータル2位の選手であった。この様に上位の選手、上位の国では、大学生の時期には世界の仲間入りを果たし、数名は世界のトップクラスで活躍する選手であるのが実態である。通常研修内でも述べたが、この大学生の時期及びその前の時期に選手育成強化が日本では必要である事を改めて強く感じさせられた。対策については通常研修内で述べた方法が現段階における最良の方法であると考えられる。

⑥第10回ヨーロッパ冬季ユースオリンピックフェスティバル、バイアスロン競技

今回ユースオリンピックフェスティバルのバイアスロン競技チェコ・Liberec研修を行う機会を設けて頂き研修した。組織委員会の競技委員長を務めた方は、私と同じ時期チェコスロバキアの選手として活躍された方であり、快く研修を許可してくれました。年齢は15歳から18歳で日本の中・高生の年代であり、参加国は男子29カ国、女子24カ国、人数は男子80名、女子70名とヨーロッパにおけるバイアスロン競技の人気の高さが感じられた。上位に入賞する選手はIBUカップでも通用するレベルであり、下は初心者とレベルにはさすがに開きがあった。選手の使用する道具(銃・スキー・服装等)は、各国のナショナルチームと全く同じものを使用する国と、10数年前の物と思われるほど古い銃を使用している国とそれぞれバラバラであった。オーストリアからもシニアと一緒にトレーニングをする顔なじみのメンバー選手・コーチが参加した。また、当然であるが各国胸には五輪のマーク入りユニフォームを着用しオリンピックらしさも感じた。各国この年代において近い将来のオリンピックメダリストのために、それぞれ強化・育成を行っている現状を目の当たりにした。この様な国・選手に追いつき追い越すためにも、発掘・育成及び一貫教育システムの重要性を更に強く感じた。





女子スプリント競技の表彰式



男女ミックスリレー競技スタート

(5) 研修成果の活用計画（研修を終えて）

1年間の研修を通じ、選手の競技に対するモチベーションを高める方法及びパーソナリティーを考慮したコーチングに努めるとともに、主観的な経験則や感性のみに頼ることなく、客観的な見方の出来る科学的データの活用等創意工夫が必要である事を特に強く感じた。また、選手に限らず指導者及び私自身高い目的意識を常に持ち、その目的を達成しようとする情熱を高め、努力を惜しまない事が必要である。私の現在の立場は、バイアスロン連盟選手強化副委員長であり、ナショナルチームコーチ及び選手のほとんどの者が所属する場所で勤務している。今回の知見を生かし今後現場で指導部及び選手に役立つコーチングを行いたいと思っている。

(6) その他

この1年の研修にあたり、IBU副会長Dr Klaus LEISTNER氏、Obertilliachバイアスロン連盟会長Christian SCHERER氏、Hochfilzen組織委員会事務局員Franz BERGER氏を始めナショナルチームのコーチ、選手等多くの方々に大変お世話になり、無事に1年間の研修を修了する事が出来た事を心からお礼申し上げます。また、この1年を通じ色々な方との出会い、情報収集等を通じ良い人間関係を築く事が出来た事は、今後私自身の指導者、人間として大きな財産となりました。

最後になりましたがこの様な貴重な体験・経験の機会を与えて頂きました日本オリンピック委員会、陸上自衛隊冬季戦技教育隊、出国時の日本近代五種・バイアスロン連合及び現在の日本バイアスロン連盟関係者各位の皆様にご心から感謝申し上げます。今後のバイアスロン競技発展に微力ながら貢献したいと思います。

平成23年度スポーツ指導者海外研修事業実施要項

1. 趣旨

本会加盟団体に所属している新進気鋭の若手指導者をスポーツ指導者海外研修員（以下「海外研修員」という）として海外に派遣し、その専門とする競技水準の向上に関する具体的な方法等について研修させるとともに、海外の選手強化対策、指導者養成の実態等について調査・研究に当たらせ、将来我が国のスポーツ界を担う指導者として育成する。

2. 海外研修員の種類と研修期間

- (1) 海外研修員は長期派遣者（研修期間2年以内）と短期派遣者（同1年以内）とする。
- (2) 海外研修員は、原則として1ヶ所において集中的に研修するものとする。

3. 海外研修員としての条件

海外研修員は、次の条件を全て満たしている者でなければならない。

- (1) 帰国後すぐに、本会の強化スタッフとして推薦でき、競技団体における指導者として活躍できること。
- (2) 渡航先の研修施設の受け入れの保証があること。
- (3) 勤務先等の所属長より渡航の承諾を受けていること。
- (4) 外国での研修に堪えうる語学力を有すること。
- (5) 当該年度の8月末日までには渡航先に出発できる見込みがあること。

4. 海外研修員の募集人数

募集人数については、原則6名程度。（toto助成の予算により変動する可能性有）

5. 海外研修員候補者の選考

- (1) 本会は本会ならびに本会加盟団体を対象に、海外研修員にふさわしい者（以下「候補者」という）を募集する。
- (2) 前項により当該団体（本会含む）が候補者を推薦する場合には、別に細則で定める海外研修員候補者推薦書を本会に提出するものとする。

6. 海外研修員の決定

- (1) 本会は前項の推薦書に基づき書類選考ならびに面接の上、海外研修員を正式決定するものとする。
- (2) 海外研修員は、別に細則で定める誓約書及び海外研修計画書を本会に提出しなければならない。
- (3) 決定後、出発まで各自語学研修を行う。

7. 海外研修員に支給する経費

海外研修員に対する経費は、別に細則で定める要領で支払うものとする。

8. 海外研修状況の報告

海外研修員は3ヶ月毎に別に細則で定める研修状況報告書を本会に提出しなければならない。

9. 海外研修の中止

本会は海外研修員が本要項に違反したり、不適當な行為があったときは、その研修をとりやめ、帰国を命じることができるものとする。

10. 海外研修報告書の提出

海外研修員は、帰国日より1ヶ月以内に別に細則で定める研修報告書を提出しなければならない。

11. その他

- (1) 海外研修員は帰国後、本会の開催する諸事業において研修報告を行う。
- (2) その他、海外研修員の派遣に関し必要な事項については別に細則で定めるものとする。

- *平成12年4月1日 一部改訂
- *平成14年4月1日 一部改訂
- *平成16年4月1日 一部改訂
- *平成18年11月1日 一部改訂
- *平成22年12月22日 一部改訂

スポーツ指導者海外研修事業 研修員一覧

| 競技/年度 | 昭和54 | 昭和55 | 昭和56 | 昭和57 | 昭和58 | 昭和59 | 昭和60 | 昭和61 | 昭和62 | 昭和63 | 平成元 | 平成2 |
|-------------|----------------|------|--------------|------|-------|-------|-------|------|--------|------|--------------|-------|
| 陸上 | 澤木啓祐 | 宮川千秋 | 鬼塚純一 | 村木征人 | 室伏重信 | | 永井 純 | | 宮下 憲 | | 吉田雅美 | |
| 水泳 | *田口信教 | 松井 守 | 宮原利幸 二木広幸 | | | | 元好三和子 | | | 高橋繁浩 | 高橋繁浩 坂本 弘 | 中森智佳子 |
| サッカー | 森 考慈 | | 松本育夫 | | | 田村 脩 | | 山口芳忠 | | | | |
| スキー | *笠谷幸生 *富井澄博 | | | | | 古川年正 | | | | | *八木弘和 | |
| テニス | | 本村 行 | | | | | | | | | 田村伸也 | |
| ボート | | | | | | | | | | | | |
| ボクシング | | | | | | | | | 荻原千春 | | | |
| バレーボール | | | 古沢久雄 | | 荒木田裕子 | 荒木田裕子 | | | | | | |
| 体操 | | 監物永三 | | 北川淳一 | | | | | *具志堅幸司 | | | 加納弥生 |
| バスケットボール | 西尾末広 | 田中徹雄 | | | | | | | | | | |
| スケート | | | | | 入沢孝一 | | | | | | | |
| レスリング | *市口政光 | | | 藤本英男 | | 富山英明 | | | | 高田裕司 | 宮原厚次 | |
| セーリング | | 松山和興 | | | | | | | | | | |
| ウエイトリフティング | 福田 弘 | | *山下 修 | | | *細谷治朗 | | | | | 三宅義信 | |
| ハンドボール | 早川清孝 | | 檜塚正一 | | | | | | | | | |
| 自転車競技 | | | | | | | | | | | | |
| 卓球 | | | | | | | | | | 須賀健二 | | |
| 相撲 | | | | | | | | | | | | |
| 馬術 | | | | | | | | | 石黒健吉 | | | |
| フェンシング | | | *藤沢義彦 | | | | | | | | | |
| 柔道 | 中村良三 | | 重岡孝文 | | 柏崎克彦 | | | 山下泰裕 | | | 細川伸二 | |
| バドミントン | | | | 関根義雄 | | | | | | | 蘭 和真 | |
| ライフル射撃 | 栗田俊昭 | | *香西俊輔 | | | | | 市村 忠 | | | | |
| 剣道 | 巽 申直 | 志沢邦夫 | | | | | | | | | | |
| 近代五種 | | | 富安一朗 | | | | | | | | | |
| ラグビー | | | | 水谷 真 | | | | | | | | |
| カヌー | | 本田宗洋 | | | | | 福里修誠 | | | | | |
| 空手道 | | | 真野高一 | | | | | | | | | 西村誠司 |
| アイスホッケー | | | | | | | | | | | | |
| なぎなた | 田中ミヤ子 | | | | | | | | | | | |
| ホフスレー・リュージュ | | | 市橋善行 | | | | | | | | 鈴木省三 | |
| 野球 | | | | | | | | | | | | |
| 武術太極拳 | | | | | | | | | | | | |
| トライアスロン | | | | | | | | | | | | |
| ハイアスロン | | | | | | | | | | | | |
| 合計 | 13 | 8 | 13 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 10 | 3 |

*=長期(2年)

| 平成3 | 平成4 | 平成5 | 平成6 | 平成7 | 平成8 | 平成9 | 平成10 | 平成11 | 平成12 | 平成13 | 平成14 | 平成15 |
|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| | | | 青戸慎司 | | 内田孝男 | | *土江寛裕 | | | | 吉田孝久 | 近野義人 |
| *田中 京 | | | 緒方茂生 | 緒方茂生 | | 鈴木大地 | | | | | 岩崎恭子 | 林 享 |
| 田嶋幸三 | | 野地照樹 | | | | | | | | | | 木村孝洋 |
| 北島光則 | | | | *佐藤 晃 | | | | 菅野範弘 | | 斗澤由香子 | 斗澤由香子 | |
| | | | | | 西野真一 | | 米沢 徹 | | | | *植田 実 | |
| | | | | 杉藤洋志 | 杉藤洋志 | | | | | | | |
| | | | | | | | 本 博国 | | | | | |
| | *田中幹保 | | | | | 佐藤浩明 | | | | | | |
| 秋山エリカ | | | | 梶谷信之 | | 瀬尾京子 | 瀬尾京子 | 三浦華子 | *畠田好章 | | 菅原リサ | *松永里絵子 |
| | | | | | | | | | 青柳 徹 | 青柳 徹 | 和田貴志 | 和田貴志 |
| | | | *佐藤 満 | | | 赤石光生 | | | | | 嘉戸 洋 | |
| | | | | | | | | 松本真也 | | | | |
| | 田口 隆 | | | 東根明人 | | 松井幸嗣 | | 玉村健次 | | *田中 茂 | | |
| | | | | 大門 宏 | | | | | | | | |
| 前原正浩 | | | | | | | | | 渡辺理貴 | | | 河野正和 |
| | | 齋藤一雄 | | | | | | | | | | |
| | | *後藤浩二郎 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 松岡義之 | 山口 香 | 中西英敏 | | | 田辺陽子 | 岡田弘隆 | 持田達人 | 増地千代里 | 金野 潤 | 長井淳子 | 中村行成 | 楢崎教子 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | 金坂広幸 | | | | | | *藤井 彌 | | 三野卓哉 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 勝田 隆 | | | | 山本 巧 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 佐久本嗣男 | | 成田寛志 | | | | | | | | | | |
| | | 清野 勝 | | | | | | | | | | 坂井寿如 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | 栗山浩司 | | | | | | | | | |
| | 筒井大助 | | | | | | | | 小島啓民 | | | |
| 桑原典子 | | | | | | 二宮秀夫 | | | | 神庭裕里 | | |
| | | | | | | | | | | 佐藤吉朗 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 5 | 7 | 5 | 7 | 8 | 8 |

| 競技／年度 | 平成16 | 平成17 | 平成18 | 平成19 | 平成20 | 平成21 | 平成22 | 平成23 | 計 |
|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|----------------|------|-------|-----|
| 陸上 | | 今村文男 | | | 山崎一彦 | | 高岡寿成 | 柳澤 哲 | 18 |
| 水泳 | | *立花美哉 | | *稲田法子 | | | | 原田早穂 | 19 |
| サッカー | | | | | 猿澤慎治 | | | 今泉守正 | 10 |
| スキー | | | *工藤昌巳 | 佐々木耕司 | | | | | 12 |
| テニス | | | 谷澤英彦 | | | | | | 7 |
| ボート | | | | | | 中村さなえ | | | 4 |
| ボクシング | | | | | | | | | 3 |
| バレーボール | 山田晃豊 | | 松本洋 | | | *中垣内祐一 小林 敦 | | | 10 |
| 体操 | 橋口美穂 | 原田睦巳 | | | *村田由香里 | 上村美揮 | | | 17 |
| バスケットボール | | | | | | | | | 3 |
| スケート | | | | | 白幡圭史 | 神野由佳 | | | 8 |
| レスリング | | | | | | | | | 9 |
| セーリング | | | | | | 中村健一 | | 橋元郷 | 5 |
| ウエイトリフティング | | | | | | | | | 5 |
| ハンドボール | *山田永子 | | | | | | | | 9 |
| 自転車競技 | | | | | | *沖 美穂 | | | 3 |
| 卓球 | | | | | | | 三原孝博 | | 6 |
| 相撲 | | | | | | | | | 2 |
| 馬術 | | | | | | | | | 3 |
| フェンシング | | | 岡崎直人 | | | | | | 3 |
| 柔道 | 中村兼三 | 阿武教子 | | | *井上康生 | | | *塚田真希 | 21 |
| バドミントン | | | | | | | | | 3 |
| ライフル射撃 | | | | | | | | | 7 |
| 剣道 | | | | | | | | | 3 |
| 近代五種 | | | | | | | | | 2 |
| ラグビー | | | | | | | | | 4 |
| カヌー | | | | | | 上原茉莉 | | *栗本宣和 | 5 |
| 空手道 | | | | | | | | | 5 |
| アイスホッケー | | | | | | | | | 3 |
| なぎなた | | | | | | | | | 2 |
| ホフスレー・リュージュ | | | | | | | | | 4 |
| 野球 | | | | | | | | | 3 |
| 武術太極拳 | | | | | | | | | 4 |
| トライアスロン | | | | | | | | | 2 |
| バイアスロン | | | | | | | 小舘 操 | | 2 |
| 合計 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 8 | 3 | 6 | 191 |

スポーツ指導者海外研修事業 研修員名簿

| | 氏名 | 研修区分 | 競技名 | 研修期間 | 国名・都市名 | 研修施設名等 | 研修内容 |
|----|--------|-------|--------------------|-----------------------------|----------------------------|---|---|
| 1 | 田口 信教 | 54年長期 | 水泳(競泳) | 昭和54年10月24日 ～昭和56年10月31日 | アメリカ インディアナ州 ブルーミントン | インディアナ大学 ジェームズ・E・カンシルマン | 競泳の指導技術の理論と実践 |
| 2 | 市口 政光 | 54年長期 | レスリング (グレコローマン) | 昭和54年9月20日 ～昭和56年9月18日 | アメリカ ウィスコンシン | ウィスコンシン大学 ウィリアム・P・モーガン | レスリング競技の運動構造と 技術分析に関する比較研究 |
| 3 | 笠谷 幸生 | 54年長期 | スキー(ジャンプ) | 昭和54年11月29日 ～昭和56年12月3日 | オーストリア インスブルック | オーストリア国家検定 ジャンプコース 養成コース | ジャンプ競技におけるコーチング トレーニング法の修得 |
| 4 | 富井 澄博 | 54年長期 | スキー(アルペン) | 昭和54年9月5日 ～昭和56年5月15日 | オーストリア インスブルック | オーストリア国家検定 アルペンコーチ 養成コース | 滑降競技における運動機能技術 分析に関する比較研究 |
| 5 | 森 孝慈 | 54年短期 | サッカー | 昭和54年11月21日 ～昭和55年11月20日 | ドイツ ケルン | 西ドイツ ブンデス フットボールリーグ IFCケルン | ナショナルコーチにふさわしい 知識の習得、指導実践の現地研修 |
| 6 | 澤木 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. クラブ | 水球の技術研修 |
| 16 | 松山 和典 | 55年短期 | ヨット | 昭和55年11月15日 ～昭和56年11月12日 | イギリスワイト島 | 英国ナショナル・ セイリングセンター 王立ヨット協会 | ヨット・コーチ学の研修・選手強化 施設、方法の調査 |
| 17 | 本田 宗洋 | 55年短期 | カヌー | 昭和55年11月11日 ～昭和56年12月10日 | ドイツ デュイスブルグ | 西ドイツスポーツシュレ 西ドイツカヌー協会 | カヌーの漕法および指導法 |
| 18 | 田中 徹雄 | 55年短期 | バスケットボール | 昭和55年10月15日 ～昭和56年10月15日 | アメリカ ケンタッキー | ケンタッキー大学 ジョー・B・ホール | バスケットボールコーチ指導法 ウエイト・トレーニング他 |
| 19 | 宮川 千秋 | 55年短期 | 陸上競技(短距離) | 昭和55年11月8日 ～昭和56年9月20日 | アメリカ カリフォルニア | カリフォルニア大学 ヘイワード | 陸上競技における指導法 (特に短距離走について) |
| 20 | 本村 行 | 55年短期 | テニス | 昭和55年11月5日 ～昭和56年11月4日 | アメリカ カリフォルニア | カリフォルニア大学 ロサンゼルス他 | テニス指導法(特にジュニアの指導法) |
| 21 | 志澤 邦夫 | 55年短期 | 剣道 | 昭和55年12月26日 ～昭和56年12月27日 | オーストラリア シドニー他 | オーストラリア剣道連盟 | オーストラリアの剣道実態調査 コーチ法の研修 |
| 22 | 香西 俊輔 | 56年長期 | ライフル射撃 | 昭和56年11月15日 ～昭和58年11月15日 | アメリカ テキサス | ラニー・パッシュャム射撃学校 | 射撃技術の研修 メンタル・マネージメント・プログラムの研修 |
| 23 | 藤澤 義彦 | 56年長期 | フェンシング | 昭和56年8月2日 ～昭和58年8月1日 | フランス パリ | 国立スポーツ研究所 (I. N. S. E. P) | フェンシング基礎技術、競技規則 審判技術指導法等の研修 |
| 24 | 山下 脩 | 56年長期 | ウエイトリフティング | 昭和57年1月29日 ～昭和59年1月28日 | ドイツ ミュンヘン | ナショナルスポーツセンター バイエルン州ウエイトリフティング連 盟 | ウエイトリフティング理論、育成システム クラブ組織、コーチングシステム |
| 25 | 古沢 久雄 | 56年短期 | バレーボール | 昭和56年12月15日 ～昭和57年10月13日 | ブルガリア ソフィア | ソフィア体育大学 ブルガリアバレーボール連盟 | バレーボール指導法の体系とスポーツ 社会学理論およびゲーム分析 |
| 26 | 鬼塚 純一 | 56年短期 | 陸上競技 (混成競技) | 昭和56年9月10日 ～昭和57年9月11日 | アメリカ カリフォルニア州 | カリフォルニア州立大学 ロングビーチ校 | 混成競技における技術水準および競技水 準向上に関する具体的方法論の研修 |
| 27 | 宮原 利幸 | 56年短期 | 水泳(水球) | 昭和56年10月25日 ～昭和57年10月31日 | アメリカ カリフォルニア州 | アメリカ水球 ナショナルチーム | 水球競技におけるコーチ学の研修と技術 の研修 |
| 28 | 二木 廣幸 | 56年短期 | 水泳(飛込) | 昭和56年10月13日 ～昭和57年10月2日 | アメリカ カリフォルニア州 | ミッションビエホ・スイム・クラブ マイアミ大学 | 飛込技術の修得およびエージ・グループの 指導法の研修 |
| 29 | 松本 育夫 | 56年短期 | サッカー | 昭和56年10月9日 ～昭和57年10月8日 | ドイツ ケルン | 西ドイツサッカー協会 I. F. C. ケルン | 西ドイツにおけるジュニア選手の育成とそ の方法 |
| 30 | 櫻塚 正一 | 56年短期 | ハンドボール | 昭和56年10月13日 ～昭和57年9月9日 | ドイツ ケルン | ケルン・ドイツ体育大学 (D・S・H・S) | ナショナルプレーヤーの指導内容と指導体 系、クラブチームシステム等研修 |
| 31 | 富安 一郎 | 56年短期 | 近代五種 | 昭和56年9月1日 ～昭和57年8月31日 | アメリカ テキサス州 | サンアントニオ近代五種トレーニン グ・センター | 選手強化策の現状把握、ジュニア底辺の 普及対策 指導者養成の実態調査 |
| 32 | 真野 高一 | 56年短期 | 空手道 | 昭和56年11月25日 ～昭和57年11月25日 | アメリカ ニューヨーク州 | コロンビア大学体育学部 全米空手道連盟 | 競技力向上に関する研究(体力・技術) 空手におけるパワー、体力向上のための 理論と実践 |
| 33 | 市橋 善行 | 56年短期 | ボブスレー | 昭和56年11月10日 ～昭和57年11月10日 | スイス サンモリッツ他 | スイスボブスレー連盟 イタリア・コルチナ ボブスレー製造メーカー | ボブスレー競技、技術向上のための実技 研修 ボブスレー機の修理調整研修 |

| | 氏名 | 研修区分 | 競技名 | 研修期間 | 国名・都市名 | 研修施設名等 | 研修内容 |
|----|--------|----------------|-----------------------|-----------------------------|--------------------|-------------------------------------|--|
| 34 | 重岡 孝文 | 56年短期 | 柔道 | 昭和56年12月3日 ～昭和57年12月2日 | ドイツ ケルン | 西ドイツ柔道連盟 ドイツ体育大学 (D. S. H. S) | ヨーロッパ各国の指導体制、トレーニング方法の研究、選手強化対策・ヨーロッパ選手権大会の研修と分析 |
| 35 | 村木 征人 | 57年短期 | 陸上競技(跳躍) | 昭和57年10月21日 ～昭和58年10月14日 | アメリカ サンディエゴ | カリフォルニア州 サンディエゴ大学 | 跳躍競技の技術研修 |
| 36 | 北川 淳一 | 57年短期 | 体操 | 昭和57年9月1日 ～昭和58年9月2日 | カナダ トロント | ヨーク大学 カナダ体操協会 | 体操競技の技術水準向上のための指導法研修 |
| 37 | 藤本 英男 | 57年短期 | レスリング (グレコローマン) | 昭和57年10月14日 ～昭和58年10月15日 | ハンガリー ブタペスト | ハンガリー レスリング協会 | グレコローマンスタイルの高等技術の修得 技術分析と実践での応用トレーニング法の研究 |
| 38 | 関根 義雄 | 57年短期 | バトミントン | 昭和57年12月1日 ～昭和58年11月29日 | イギリス ロンドン | ウィンブルドン スカッシュ&バトミントンクラブ | 世界トッププレーヤーの強化方法および ジュニア対策についての調査研究 |
| 39 | 水谷 眞 | 57年短期 | ラグビー | 昭和57年9月2日 ～昭和58年10月29日 | イギリス ロンドン | イングランド ラグビー協会 | 戦法、技術論、およびコーチ学 |
| 40 | 入澤 孝一 | 58年短期 | スケート(スピード) | 昭和59年2月20日 ～昭和60年3月19日 | ノルウェー オスロ | ノルウェースケート連盟 オスロ大学 | ヨーロッパスピードスケートの強化体制および コーチングの研修 |
| 41 | 柏崎 克彦 | 58年短期 | 柔道 | 昭和58年5月1日 ～昭和59年4月7日 | イギリス ロンドン | BUDOKWAI イギリス柔道連盟 | イギリスを中心としたヨーロッパ柔道技術お よびトレーニング研究 |
| 42 | 室伏 重信 | 58年短期 | 陸上競技(投てき) | 昭和58年10月16日 ～昭和59年10月4日 | アメリカ ロサンゼルス | カリフォルニア大学 ロサンゼルス | アメリカ投てき選手を中心としたトレーニ ングおよび技術研究 |
| 43 | 荒木田 裕子 | 58年短期 59年短期 | バレーボール | 昭和58年10月12日 ～昭和60年10月30日 | スイス ドイツ | スイスバレーボール連盟 西ドイツバレーボール連盟 | ヨーロッパ諸国のバレーボール戦術 技術 研修と情報収集 |
| 44 | 細谷 治朗 | 59年長期 | ウエイトリフティング | 昭和60年1月15日 ～昭和62年1月10日 | ハンガリー ブタペスト | タタニアスポーツクラブ ハンガリーナショナルチーム | ウエイトリフティング理論、クラブ組織論、育 成システム、コーチシステム |
| 45 | 富山 英明 | 59年短期 | レスリング (フリースタイル) | 昭和59年12月16日 ～昭和60年12月15日 | アメリカ アイオワ州 | アイオワ州立大学 | レスリング競技のコーチ学 |
| 46 | 田村 脩 | 59年短期 | サッカー | 昭和59年9月19日 ～昭和60年9月24日 | ハンガリー ブタペスト | ハンガリー大学他 | サッカーの指導方法および実践 |
| 47 | 古川 年正 | 59年短期 | スキー(アルペン) | 昭和59年10月25日 ～昭和60年10月21日 | アメリカ バーモント | アメリカ・スキー ナショナルチーム | アルペン競技における運動構造と技術分 析 |
| 48 | 本間 三和子 | 60年短期 | 水泳 (シンクロナイズドスイミング) | 昭和60年8月15日 ～昭和61年8月23日 | カナダ カルガリー | アクア・ベル スイミングスクール カルガリー大学 | シンクロナイズドスイミングのコーチ法 |
| 49 | 永井 純 | 60年短期 | 陸上競技(中距離) | 昭和60年11月16日 ～昭和61年11月15日 | オーストラリア メルボルン | メルボルン大学 | 陸上競技のコーチング法 |
| 50 | 福里 修誠 | 60年短期 | カヌー | 昭和60年10月8日 ～昭和61年10月3日 | ドイツ デュセルドルフ | 西ドイツカヌー協会 | カヌーの指導法と双方漕法 |
| 51 | 山下 泰裕 | 61年短期 | 柔道 | 昭和61年8月25日 ～昭和62年8月26日 | イギリス ロンドン | イギリス柔道連盟 | 英国及びヨーロッパ各国の柔道強化対策 と指導法 |
| 52 | 山口 芳忠 | 61年短期 | サッカー | 昭和61年10月24日 ～昭和62年10月30日 | ドイツ ミュンヘン | 西ドイツサッカー協会 F. C. バイエルン ミュンヘン | 西独プロサッカーにおける指導方法及び ゲームの戦い方 |
| 53 | 市村 忠 | 61年短期 | ライフル射撃 | 昭和61年11月9日 ～昭和62年11月8日 | ドイツ ヴュースターデン | 西ドイツ射撃協会 国立射撃学校 | ライフル射撃における力学及び心理学的 要素についての個人間の差異の解析に関 する研究 |
| 54 | 具志堅 孝司 | 62年長期 | 体操 | 昭和62年9月17日 ～平成元年9月4日 | ドイツ チュービンゲン | チュービンゲン大学 | 体操競技の指導方法 |
| 55 | 萩原 千春 | 62年短期 | ボクシング | 昭和62年10月1日 ～昭和63年10月5日 | アメリカ クラマスフォール | オレゴン工科大学 | アメリカにおけるボクシングのトレーニ ング法 |
| 56 | 宮下 憲 | 62年短期 | 陸上競技(障害) | 昭和62年8月26日 ～昭和63年8月29日 | ドイツ ケルン | ケルン・ドイツ体育大学 | ハードル種目に関する技術・トレーニ ング方法論の研究 |
| 57 | 石黒 建吉 | 62年短期 | 馬術 | 昭和62年11月12日 ～昭和63年11月12日 | イギリス ウィストン | アッシュローブファーム トレーニングセンター | 人馬の育成・審判員、翻訳、乗馬育成に関 する研修・調査 |
| 58 | 高橋 繁浩 | 63年短期 元年短期 | 水泳(競泳) | 昭和63年10月14日 ～平成2年9月16日 | アメリカ コロラドスプリングス | コロラドスプリングス スポーツ科学研究所 | 運動生理学を中心に水泳の科学的トレー ニング及びコーチングについて |
| 59 | 須賀 健二 | 63年短期 | 卓球 | 昭和63年10月13日 ～平成元年10月8日 | イギリス ヘスティング | 国際卓球連盟 | 卓球コーチ学研修及び国際卓球連盟につ いて |
| 60 | 高田 裕司 | 63年短期 | レスリング (フリースタイル) | 昭和63年11月5日 ～平成元年10月26日 | アメリカ ペンシルバニア | ペンシルバニア大学 | レスリングのトレーニング方法、指導法及び 科学性について |
| 61 | 八木 弘和 | 元年長期 | スキー | 平成元年11月11日 ～平成3年9月18日 | オーストリア ザールフェルデン | オーストリア スキー連盟 | ジャンプ一流国の強化システムとトレーニ ング方式の研修 |
| 62 | 吉田 雅美 | 元年短期 | 陸上競技(やり投) | 平成元年9月15日 ～平成2年9月14日 | アメリカ シアトル | ワシントン大学 | 投てき競技者に必要な基礎的トレーニ ング法、栄養学、素材発掘の要点等の研修 |
| 63 | 坂本 弘 | 元年短期 | 水泳(競泳) | 平成元年10月25日 ～平成2年10月24日 | アメリカ コーバリス | オレゴン州立大学 | 競技者の指導テクニック及び泳法テク ニック |
| 64 | 田村 伸也 | 元年短期 | テニス | 平成元年10月3日 ～平成2年10月2日 | アメリカ フロリダ | Harry Homman Tennis Camp | テニスコーチ学全般についての研修 |
| 65 | 宮原 厚次 | 元年短期 | レスリング | 平成元年11月1日 ～平成2年10月31日 | ドイツ フランクフルト | 西ドイツ レスリング協会 | グレコローマンスタイル技術研修及びコー チ学研修 |
| 66 | 三宅 義信 | 元年短期 | ウエイトリフティング | 平成元年11月6日 ～平成2年11月2日 | アメリカ サンフランシスコ | アメリカ ウエイトリフティング協会 | ウエイトリフティングのコーチ学、スポー ツクラブ組織におけるシステムと指導方法、 軍隊における選手指導とそのシステム |

| | 氏名 | 研修区分 | 競技名 | 研修期間 | 国名・都市名 | 研修施設名等 | 研修内容 |
|----|--------|--------------|-----------------------|---------------------------|--------------------|---|--|
| 67 | 細川 伸二 | 元年短期 | 柔道 | 平成元年11月4日 ～平成2年11月3日 | フランス パリ | フランス柔道連盟 | フランスを中心としたヨーロッパにおける科学的トレーニングの理論を含む選手強化の対策の現状と比較検討及び社会体育としての普及発展状況とその指導方法について |
| 68 | 蘭 和真 | 元年短期 | バトミントン | 平成元年10月10日 ～平成2年10月9日 | イギリス ロンドン | 英国バトミントン協会 | イギリスを中心としたヨーロッパ各国の選手強化策、特にオリンピック対策(体制、組織、方法)の調査 |
| 69 | 鈴木 省三 | 元年短期 | ボブスレー | 平成元年12月10日 ～平成2年12月9日 | カナダ カルガリー | カルガリー大学 | 医・科学的サポートの現状、選手育成システム、トレーニング計画と年間計画 |
| 70 | 加納 弥生 | 2年短期 | 体操 | 平成2年9月26日 ～平成3年9月19日 | アメリカ | ユタ大学 | 体操競技の指導方法(コロログラフィー)と選手育成システム |
| 71 | 西村 誠司 | 2年短期 | 空手道 | 平成2年11月1日 ～平成3年10月31日 | アメリカ シアトル | アメリカ空手道連盟 | アメリカ大陸の空手道近代技術の研究 |
| 72 | 水野 智佳子 | 2年短期 | 水泳(競泳) | 平成2年10月27日 ～平成3年10月26日 | アメリカ コロラドスプリングス | USOCスポーツ科学研究所 | 競技者の泳法及び指導法 |
| 73 | 田中 京 | 3年長期 | 水泳 (シンクロナイズドスイミング) | 平成3年9月12日 ～平成5年9月11日 | アメリカ | Walnut Creek Aquanuts Synchronized Swimming・Club | ウォールナットクリークでの実践トレーニング方法及びコーチング研修他 |
| 74 | 秋山 エリカ | 3年短期 | 体操(新体操) | 平成3年10月5日 ～平成4年8月15日 | ロシア | Ретной Вокзал (Динамо) Москва | 新体操の指導方法とソビエトにおける選手育成システムの研修 |
| 75 | 田嶋 幸三 | 3年短期 | サッカー | 平成3年10月7日 ～平成4年9月27日 | ドイツ イタリア | サンブドリア 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(コンパインド) | 平成3年6月20日 ～平成4年6月19日 | ノルウェー | ノルウェー スキー連盟他 | ノルデックコンパインド競技指導技術の研究とコーチングをノルウェーナショナルチームにおいて研修 |
| 81 | 田中 幹保 | 4年長期 | バレーボール | 平成4年9月20日 ～平成6年8月15日 | アメリカ イタリア | アメリカ ナショナルチーム イタリアプロリーグ他 | 世界最強イタリアチームの技術、戦術の研究と併せて、イタリアリーグの運営システムの研究、アメリカのスポーツ医科学から見た選手強化策 |
| 82 | 田口 隆 | 4年短期 | ハンドボール | 平成4年11月16日 ～平成5年11月15日 | ドイツ | ケルン体育大学他 | ヨーロッパでのトレーニング指導方法、理論の研修及び新戦術の研究 |
| 83 | 山口 香 | 4年短期 | 柔道 | 平成5年2月15日 ～平成6年2月14日 | イギリス | ハイウイカム柔道センター | イギリス柔道の強化の実態他 |
| 84 | 筒井 大助 | 4年短期 | 野球 | 平成4年8月31日 ～平成5年8月30日 | アメリカ | ジョージア南大他 | アメリカ式ベースボールの考察 |
| 85 | 野地 照樹 | 5年短期 | サッカー | 平成5年12月8日 ～平成6年12月7日 | イギリス | イブスウィッチ フットボールクラブ | イングランドサッカーのコーチング イングランドサッカーの指導者養成 |
| 86 | 齋藤 一雄 | 5年短期 | 相撲 | 平成5年10月3日 ～平成6年10月2日 | オーストラリア | オーストラリア相撲連盟 | オーストラリアのタレント発掘方法及びジュニアからトップまでの選手育成システム、および体力強化の実情等についての研修 |
| 87 | 中西 英敏 | 5年短期 | 柔道 | 平成5年12月21日 ～平成6年12月20日 | イギリス | エジンバラクラブ | 英国および欧州を中心に、欧州柔道の技術と指導法の研究および指導体制、強化体制ならびにトレーニング方法の研修(強化現状把握・指導体系・練習体系・強化システム) |
| 88 | 金坂 広幸 | 5年短期 | ライフル射撃 | 平成5年10月31日 ～平成6年10月30日 | ドイツ | U、Sオリンピック シューティングセンター | エア・ライフル、スモール・ライフル射撃の指導技術およびメンタルトレーニング |
| 89 | 成田 寛志 | 5年短期 | 空手道 | 平成5年10月23日 ～平成6年10月22日 | アメリカ | ジョージタウン大学 | 選手強化法を含むスポーツ医学全般の研修 空手道における動作の分析 脊椎のスポーツ傷害の診断と治療の研修 |
| 90 | 清野 勝 | 5年短期 | アイスホッケー | 平成5年8月26日 ～平成6年8月25日 | カナダ | カルガリー・フレイムス(NHL)他 | カナダナショナルチームのスタッフとして、アイスホッケーのコーチ学、心理学、技術の習得 |
| 91 | 後藤 浩二郎 | 5年長期 | 馬術 | 平成5年11月18日 ～平成7年11月17日 | フランス ル・マン | ル・マン乗馬クラブ他 | 総合馬術競技に係わる選手の育成と競技馬匹の調教 |
| 92 | 青戸 慎司 | 6年短期 | 陸上競技 | 平成6年11月7日 ～平成7年11月6日 | アメリカ コロラド | コロラド大学 ボルダージ校 | 陸上競技、主として短距離走のトレーニングについて研修し実践的にトレーニングを積み競技力向上のための指導法を研究する |
| 93 | 栗山 浩司 | 6年短期 | リュージュ | 平成6年10月16日 ～平成7年10月15日 | ドイツ | ドイツ ボブスレー・リュージュ連盟 (DBSV) | リュージュ競技の科学的なトレーニングシステムの現状、ジュニア選手の発掘および選手育成プログラムについて |
| 94 | 緒方 茂生 | 6年短期 7年短期 | 水泳 | 平成6年11月14日 ～平成8年11月22日 | アメリカ ミシガン州他 | ミシガン大学 アメリカ水泳連盟他 | アメリカの水泳とコーチングの実習 |
| 95 | 佐藤 満 | 6年長期 | レスリング | 平成6年11月17日 ～平成8年11月16日 | アメリカ ペンシルバニア | ペンシルバニア州立大学 | アメリカレスリング協会のシステムの研究 トレーニング指導法及び地方の研究 レスリング技術の研究 |
| 96 | 梶谷 信之 | 7年短期 | 体操 | 平成7年9月1日 ～平成8年8月29日 | アメリカ サンフランシスコ | スタンフォード大学 | 体操競技の指導方法について 選手育成システムについて |
| 97 | 東根 明人 | 7年短期 | ハンドボール | 平成7年8月30日 ～平成8年8月29日 | ドイツ ライプチヒ | ライプチヒ大学 | ハンドボール競技におけるトレーニング コーチ方法全般について |
| 98 | 大門 宏 | 7年短期 | 自転車 | 平成8年2月2日 ～平成9年2月1日 | イタリア | スポーツグループエキップ93 | ロードレースの新しい技術、高度な指導技術の研究開発 諸外国の競技力の分析・戦術・戦法について |
| 99 | 勝田 隆 | 7年短期 | ラグビー | 平成7年9月25日 ～平成8年9月24日 | イギリス | イングランド・ラグビー フットボール・ユニオン | 最新ラグビー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 | ウィロウ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 | クサクク柔道クラブ | イギリスの柔道強化策及び環境について |
| 105 | 佐藤 浩明 | 9年短期 | バレーボール | 平成9年10月1日 ～平成10年9月28日 | オーストラリア キャンベラ市 | The Australian Institute of Sport(AIS) | オーストラリア・スポーツ研究所の心理的支援体制の調査 |
| 106 | 赤石 光生 | 9年短期 | レスリング | 平成9年10月23日 ～平成10年10月30日 | アメリカ アリゾナ州テンピー市 | ARIZONA STATE UNIVERSITY | アメリカ合衆国が、世界へ向けたコーチングの実習 |
| 107 | 松井 幸嗣 | 9年短期 | ハンドボール | 平成9年10月23日 ～平成10年10月22日 | ドイツ ケルン | ドイツスポーツ大学ケルン | ドイツにおけるチーム強化のための練習法・指導法と強化対策の実態及び指導者の育成 |
| 108 | 岡田 弘隆 | 9年短期 | 柔道 | 平成9年10月6日 ～平成10年9月30日 | イギリス ロンドン | 武道会 | ヨーロッパ柔道のトレーニング方法及びコーチングについて |
| 109 | 二宮 秀夫 | 9年短期 | 武術太極拳 | 平成9年9月26日 ～平成10年9月25日 | 中国 北京 | 北京体育大学 | 長拳三種目・武術全般のトレーニング法 |
| 110 | 鈴木 大地 | 9年長期 | 水泳 | 平成10年2月4日 ～平成12年2月3日 | アメリカ マサチューセッツ州 | ハーバード大学 アメリカ水泳連盟 他 | アメリカにおける競泳のコーチングの実習 |
| 111 | 米沢 徹 | 10年短期 | テニス | 平成10年10月31日 ～平成11年10月30日 | フランス アキテーヌ州 アルカション市 | アルカションテニスクラブ | フランスの指導法と練習内容の把握、フランスシステムの把握、世界レベルのテニス研究、ヨーロッパテニスの研究 |
| 112 | 瀬尾 京子 | 9年短期 10年短期 | 体操 | 平成9年10月5日 ～平成11年10月4日 | アメリカ オクラホマ州 オクラホマ市 | Dynamo Gymnastics Club | アメリカでの体操競技における指導方法 |
| 113 | 本 博国 | 10年短期 | ボクシング | 平成10年9月8日 ～平成11年9月6日 | ウズベキスタン タシケント市 | "DINAMO"STADIUM PUSHKIN SQUARE 他 | 科学的トレーニング、指導法、栄養管理 |
| 114 | 持田 達人 | 10年短期 | 柔道 | 平成10年11月10日 ～平成11年10月31日 | フランス ナリ | 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 ナリ | 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 パルセロナ | カタールニヤハンドボール協会 | スペインのハンドボール技術及び練習法、指導法の習得 |
| 129 | 長井 淳子 | 13年短期 | 柔道 | 平成13年9月24日 ～平成14年9月23日 | イギリス パッキングムシャー | National Judo Academy, Cambely Judo Club, High Wycombe Judo Centre | イギリスを中心としたヨーロッパ柔道の現状と選手強化の体制、指導法について |
| 130 | 三野 卓哉 | 13年短期 | ライフル射撃 | 平成13年9月17日 ～平成14年8月11日 | ドイツ ウィスバーデン | ドイツ射撃協会 ブルガリア射撃協会 | 仕事と競技を両立することができるシステムの調査、ならびにそのシステムによる選手への指導方法 |
| 131 | 神庭 裕里 | 13年短期 | 武術太極拳 | 平成13年10月19日 ～平成14年10月18日 | 中国 北京 | 北京体育大学 | 長拳3種及び武術全般のコーチ研修 |
| 132 | 佐藤 吉朗 | 13年短期 | トライアスロン | 平成14年1月19日 ～平成15年1月20日 | オーストラリア キャンベラ | Australian Institute of Sport | ASIをトレーニング拠点として活動しているジュニアナショナルチームに帯同 |

| | 氏名 | 研修区分 | 競技名 | 研修期間 | 国名・都市名 | 研修施設名等 | 研修内容 |
|-----|--------|----------------|-----------------------|---|---------------------|--|--|
| 133 | 斗澤 由香子 | 13年短期 14年短期 | スキー | 平成13年8月14日 ～平成14年8月28日 平成14年11月5日 ～平成15年12月27日 | カナダ ヴィクトリア | National Coaching Institute(B,C) | フリースタイルスキーに関するコーチングの実戦研修 |
| 134 | 植田 実 | 14年長期 | テニス | 平成14年12月9日 ～平成17年1月23日 (平成16年7月7日 ～8月28日休止) | スペイン バルセロナ | サンチェス&カサル テニスアカデミー | コーチングの実践研修 |
| 135 | 吉田 孝久 | 14年短期 | 陸上競技 | 平成14年7月27日 ～平成15年7月26日 | イギリス レスターシャー | ラフバラ大学UK陸連ハイパフォーマンスセンター(HIPC) | 跳躍種目コーチング技能の修得 |
| 136 | 岩崎 燕子 | 14年短期 | 水泳 | 平成14年10月4日 ～平成15年9月30日 | アメリカ ロサンゼルス | ミッションビエホ・ナダドーズ・スイミングクラブ | ジュニアコーチングの実戦研修 |
| 137 | 菅原 リサ | 14年短期 | 体操 | 平成14年8月31日 ～平成15年8月31日 | オーストラリア キャンベラ | Australian Institute of Sport | コーチングの実践研修 |
| 138 | 和田 貴志 | 14年短期 15年短期 | スケート(スピード) | 平成14年7月25日 ～平成15年7月24日 平成15年9月1日 ～平成16年8月31日 | アメリカ ソルトレークシティ | ユタ・オリンピックオーバル | コーチング及び強化システム研修 |
| 139 | 嘉戸 洋 | 14年短期 | レスリング | 平成14年8月16日 ～平成15年7月21日 | ウクライナ キエフ | ウクライナ国立スポーツ専門大学 | コーチングの実践研修 |
| 140 | 中村 行成 | 14年短期 | 柔道 | 平成14年8月18日 ～平成15年8月17日 | イギリス エジンバラ | イギリス柔道連盟及びEdinburgh Club | ヨーロッパ柔道のトレーニング方法及び コーチングについて |
| 141 | 松永 里絵子 | 15年長期 | 体操(新体操) | 平成15年10月5日 ～平成17年10月4日 | カナダ バンクーバー | War Memorial Gymnasium | 選手強化育成システム及びコーチングの 実戦研修 |
| 142 | 林 享 | 15年短期 | 水泳 | 平成15年10月16日 ～平成16年10月15日 | アメリカ バークレー | カリフォルニア大学バークレー校 | コーチング及びトレーニング理論の研修 |
| 143 | 檜崎 教子 | 15年短期 | 柔道 | 平成15年9月19日 ～平成16年9月18日 | アメリカ オマハ | Offutt Air force Base Judo Team | コーチング及びトレーニング方法の研修 |
| 144 | 近野 義人 | 15年短期 | 陸上競技 | 平成16年1月19日 ～平成17年1月18日 | アメリカ デーヴィス | カリフォルニア大学デーヴィス校 | 中距離トレーニング及びコーチング研修、 バイオメカニクス研究 |
| 145 | 河野 正和 | 15年短期 | 卓球 | 平成15年9月23日 ～平成16年9月22日 | イギリス ノッキンガム | 英国ナショナルトレーニングセンター、イギリス卓球協会 | 英国及び欧州各国の卓球コーチング システム、クラブ運営システムの研修 |
| 146 | 木村 孝洋 | 15年短期 | サッカー | 平成15年8月1日 ～平成16年7月31日 | イギリス ロンドン | アーセナル | 若手有望選手の指導・育成方法の研修 |
| 147 | 坂井 寿如 | 15年短期 | アイスホッケー | 平成15年8月6日 ～平成16年8月5日 | カナダ エドモントン | Concordia大学 | コーチングの実戦研修 |
| 148 | 山田 永子 | 16年長期 | ハンドボール | 平成16年8月1日 ～平成18年7月12日 | ノルウェー オスロ | Bekkelaget Sport Club | ハンドボールの指導法、強化システムの研 修 |
| 149 | 中村 兼三 | 16年短期 | 柔道 | 平成16年10月12日 ～平成17年11月23日 | イギリス ロンドン | Budokwai柔道クラブ | コーチング、ナショナルチームとの交流 |
| 150 | 橋口 美徳 | 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 ヨーロッパバレーボールの視察と コーチング、チームプレーの研修 |
| 152 | 立花 美哉 | 17年長期 | 水泳 (シンクロナイズドスイミング) | 平成17年10月13日 ～平成19年11月12日 | アメリカ サンタクララ | Santa Clara Aquamaid Synchronized Swim Club | 語学研修を主とし、シンクロの歴史の深い アメリカで指導を中心にスポーツマネジメントを学ぶ |
| 153 | 今村 文男 | 17年短期 | 陸上競技 | 平成17年9月9日 ～平成18年9月1日 | イタリア サルツォ | Scuola di Marcia e degli sport in Saluzzo | 競歩選手におけるトレーニング方法とコ ーチングに関する研修 |
| 154 | 原田 睦巳 | 17年短期 | 体操 | 平成17年9月13日 ～平成18年9月11日 | アメリカ ハロアルト | Men's Gymnastics Arrillage Family Center | 選手強化に関する指導方法の研修およ び、大学組織の競技運営方法の比較の調 査 |
| 155 | 阿武 教子 | 17年短期 | 柔道 | 平成17年8月25日 ～平成18年8月24日 | フランス パリ | INSEP(国立スポーツ体育研究所) | 柔道競技人口が世界一のフランスにおい ての指導方法や他の欧州各国の柔道事情 を学ぶ |
| 156 | 工藤 昌巳 | 18年長期 | スキー(アルペン) | 平成18年5月26日 ～平成20年5月24日 | オーストリア インスブルック | オーストリアスキーチーム帯同 | アルペンスキーコーチングについて学び、 オーストリア国家検定アルペンスキーコー チ資格取得を目指す |
| 157 | 谷澤 英彦 | 18年短期 | テニス | 平成18年11月30日 ～平成19年11月29日 | オーストラリア ゴールドコースト | 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 ジメント |
| 160 | 稲田 法子 | 19年長期 | 水泳 | 平成19年12月16日 ～平成21年12月14日 | アメリカ アリゾナ フェニックス | Brophy College Preparatory | アシスタントとしてトレーニング方法を学ぶ |
| 161 | 佐々木 耕司 | 19年短期 | スキー(スノーボード) | 平成19年8月26日 ～平成20年8月24日 | カナダ カルガリー | National Coaching Institute Calgary | コーチング技術、トレーニング方法を習得し施設 を視察。カナダのコーチングシステムやその構築 背景を研究 |
| 162 | 村田 由香里 | 20年長期 | 体操(新体操) | 平成20年12月19日 ～平成22年12月18日 | ロシア イルクーツク | デйна・モスポーツクラブ | ロシア新体操の選手育成システム及び指 導方法について学ぶ |
| 163 | 井上 康生 | 20年長期 | 柔道 | 平成21年1月11日 ～平成23年1月10日 | イギリス エジンバラ | イギリス柔道連盟 | 英語研修及びイギリスを拠点として、ヨー ロッパにおける柔道指導法及びヨーロッパ 各国の柔道事情を学ぶ |
| 164 | 山崎 一彦 | 20年短期 | 陸上競技 | 平成20年9月20日 ～平成21年9月19日 | イギリス レスター | ラフバラ大学 | イギリスのオリンピック強化システムと対策 の調査およびコーチングを学ぶ |
| 165 | 猿澤 真治 | 20年短期 | サッカー | 平成20年8月13日 ～平成21年8月5日 | フランス クレズフォンテーヌ | フランスナショナルフットボールクラ ブ | フランスナショナルフットボール学院にて、 U-13～15年代の育成プログラム全般を学 ぶ |

| | 氏名 | 研修区分 | 競技名 | 研修期間 | 国名・都市名 | 研修施設名等 | 研修内容 |
|-----|--------|-------|-----------------------|-------------------------------|-----------------|-------------------------------------|---|
| 166 | 白幡 圭史 | 20年短期 | スケート(スピード) | 平成20年6月1日 ～平成21年5月31日 | オランダ フローニンゲン | ヘーレンフェーン室内リンク | スピードスケートコーチングテクニックおよび選手強化、選手育成システムを学ぶ |
| 167 | 沖 美穂 | 21年長期 | 自転車 | 平成21年5月9日 ～平成23年3月31日 | イタリア ベルガモ | Selle Italia-Ghezzi | 自転車コーチング技術・語学研修及びイタリアサイクリングコーチングライセンスの習得 |
| 168 | 中垣内 祐一 | 21年長期 | バレーボール | 平成21年8月3日 ～平成23年5月2日 | アメリカ アナハイム | アメリカバレーボールトレーニングセンター | 世界トップレベルの指導法習得 |
| 169 | 中村 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 ボツダム | Olympia Stutz Punkt Brandenburg | ナショナルチームのマネジメント、コーチング、選手育成システム、選手選考方法、コーチ育成プログラムを研修 |
| 170 | 小林 敦 | 21年短期 | バレーボール | 平成21年7月22日 ～平成22年7月20日 | アメリカ アナハイム | アメリカバレーボールトレーニングセンター | 各国シニア・ジュニア等トップチームの合宿にて指導者としての研修を行い、指導法、強化システムについて学ぶ |
| 171 | 上村 美揮 | 21年短期 | 体操(体操競技) | 平成22年2月27日 ～平成23年2月26日 | アメリカ テキサス | Bela Karolyi Gymnastics Center | アメリカ体操界のジュニア育成システム及びその指導方法について学ぶ |
| 172 | 神野 由佳 | 21年短期 | スケート(ショートトラック) | 平成21年4月27日 ～平成22年4月26日 | カナダ カルガリー | Calgary Olympic Oval | ショートトラックにおける指導方法及び選手強化、選手育成システムについて |
| 173 | 中村 健一 | 21年短期 | セーリング | 平成22年3月31日 ～平成23年3月30日 | イギリス サザンブトン | Royal Yachting Association | ユース世代の育成・強化について学ぶ |
| 174 | 上原 茉莉 | 21年短期 | カヌー | 平成21年10月11日 ～平成22年10月10日 | ドイツ マグデブルク | ドイツカヌー連盟 | 日本カヌー界のレベルアップとロンドンオリンピックでメダルを獲得するための技術・トレーニング方法を研修する |
| 175 | 高岡 寿成 | 22年短期 | 陸上競技 | 平成22年8月31日 ～平成23年8月30日 | アメリカ マンモスレイク | マンモストラッククラブ | 高地トレーニングなどの科学的なトレーニング及びアメリカの選手強化方法 |
| 176 | 三原 孝博 | 22年短期 | 卓球 | 平成22年8月30日 ～平成23年8月11日 | 中国 河北省 | 正定国家訓練基地 | 若年層からトップまでの育成方法 |
| 177 | 小館 操 | 22年短期 | バイアスロン | 平成22年6月21日 ～平成23年6月20日 | オーストリア ザルツブルグ | オーストリアスキー連盟 オーストリアバイアスロン連盟 | バイアスロン競技におけるスキー技術、射撃技術、指導法を習得し、バイアスロン連盟組織のあり方についても学ぶ。 |
| 178 | 塚田 真希 | 23年長期 | 柔道 | 平成23年9月7日～ 平成25年9月6日帰国予定 | イギリス ロンドン | エジンバラ柔道クラブ 武道会 | 英語研修、そして国外における柔道指導法および、諸外国の柔道事情を学ぶ。また諸外国コーチとのネットワークを構築する。 |
| 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日帰国予定 | ハンガリー ブラハ | ハンガリーカヌー連盟 | ハンガリーにおけるカヌー・カヤックスポーツの組織体制とコーチングシステム・強化プログラムのあり方について学ぶ。 |
| 180 | 柳澤 哲 | 23年短期 | 陸上競技 | 平成23年10月8日～ 平成24年10月7日帰国予定 | オーストラリア キャンベラ | 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日帰国予定 | 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7月12日帰国予定 | 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日帰国予定 | 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 |

※平成23年11月現在

**スポーツ指導者海外研修事業
平成23年度帰国者報告書**

発行日 平成24年1月31日

編集・発行 公益財団法人 日本オリンピック委員会
〒150-8050

東京都渋谷区神南1-1-1 岸記念体育館

TEL03-3481-2230 FAX03-3481-2282