

# スポーツ指導者海外研修事業

## 平成25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25年度帰国者報告書目次

平成23年度長期派遣（2年）

塚田 真希（柔道） ..... 3

栗本 宣和（カヌー） ..... 17

平成24年度短期派遣（1年）

杉林 孝法（陸上競技） ..... 35

廣山 望（サッカー） ..... 55

原 千華（体操／新体操） ..... 75

○平成23年度 長期派遣（2年）2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 柔道	塚田 真希 ツカダ マキ	01～09 全日本女子柔道選手権大会 9連覇 08 北京オリンピック 78kg超級 2位 07 世界柔道選手権大会 無差別 優勝 04 アテネオリンピック 78kg超級 1位	イギリス (ロンドン)	平成23年9月7日 ～平成25年9月6日	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、帰国後の柔道普及のため、諸外国コーチとのネットワークを構築する。
2 カヌー (カヤック)	栗本 宣和 クリモト ノブカズ	10 ジュニア日本代表チーム チームリーダー 02 ワールドカップ 5位 (K-1) 97 日本選手権 優勝(K-4 200m) 95 国民体育大会 優勝 (少年K-1 500m)	ハンガリー (ブダペスト)	平成23年7月17日 ～平成25年7月16日	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。

○平成24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 (三段跳)	杉林 孝法 スギバヤシ タカノリ	04 アテネオリンピック 三段跳 38位 00 シドニーオリンピック 三段跳 16位 01、03、07 世界陸上競技選手権大会 出場 日本陸上競技選手権大会 通算7回優勝	スウェーデン (ヨーテボリ)	平成24年9月15日 ～平成25年9月14日	世界トップレベルチーム及びコーチのもとでコーチングの研修を行うとともに今後の海外遠征や合宿等において試合出場交渉などで活かせる語学研修を行う。
2 サッカー	廣山 望 ヒロヤマ ノゾミ	01 FIFA国際A級マッチ 2回出場 98 バンコクアジア大会 出場 97 FIFAU20ワールドカップ ベスト8	スペイン (バルセロナ)	平成24年1月8日 ～平成25年1月7日	欧州のプロクラブにおけるトップ、育成、普及各レベルのコーチングを学ぶ。また、ヨーロッパの指導者ライセンスを取得する。
3 体操 (新体操)	原 千華 ハラ チカ	09 ワールドカップシリーズ (ポルトガル) 種目別リボン・ロープ 優勝 09 世界選体操選手権 団体総合8位、種目別リボン・ロープ 4位 08 北京オリンピック 団体総合 10位 08 ワールドカップシリーズ (ベラルーシ) 団体総合 7位	ベラルーシ (ミンスク)	平成24年10月25日 ～平成25年10月24日	ベラルーシのジュニア期の選手発掘・育成方法から、日本選手が国際試合で結果を残すための指導方法について学ぶ。

## 研修員報告〈柔道 塚田 真希〉



平成23年度・長期派遣（柔道）



### I. 研修題目

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。

### II. 研修期間

平成23年9月7日～平成25年9月25日

### III. 研修地及び日程

#### (1) 主な研修先

- ・ Dartford Judo Club (Cotto Lane Dartford DA2 6PD)
- ・ Budokuwai London・武道会 (4 Gilston road London SW10 9SL)

#### (2) 受入関係者

- ・ Margaret Hicks (British Judo Association performance director)
- ・ Peter Blewett (the president of the Budokuwai London)

#### (3) 研修日程

Dartford Judo Club 2011年9月から2012年3月  
 Budokuwai London 2012年3月から2013年9月

### IV. 研修概要

#### (1) 研修題目の細目と研修方法

- ① イギリスナショナルチームの現状、練習スタイルについて  
 方法：ナショナルチームの練習場所に拠点を置き、どのような練習をおこなっているのか方法を学ぶ。
- ② ロンドンオリンピックまでのイギリスチームの調整方法について  
 方法：全英合宿に頻繁に参加することや、イギリスチームのコーチから情報を聞き、どのような調整方法を行うのか観察する。
- ③ イギリスと日本の柔道の発展の違いと共通点  
 方法：町道場の練習に参加し、どのように柔道が広まっているか学ぶ。
- ④ イギリスでのコーチ・選手間の関係についての調査  
 方法：ナショナルチームの選手、コーチを対象にアンケート調査とインタビュー調査を行う。

#### (2) 研修報告

- ① イギリスナショナルチームについて
  - 1) 現状と練習スタイル

イギリスナショナルチーム (British Judo Association) に所属するメンバーは、イギリス全土に拠点を構えている。以下、主な拠点とされる柔道クラブ。

- ・エジンバラ柔道クラブ
- ・バース大学
- ・キャンベレー柔道クラブ
- ・ダートフォード柔道クラブ

ダートフォードには、フルタイムで柔道選手として生計が成り立つ選手が男子選手5名、女子選手5名であった。その中には、視覚障害の男子選手が3名含まれている。人数が少ないため、午前、打込み・投込み・組手練習といった技を作るための練習や、トレーニングを行い、午後、乱取り練習といった実践的な練習を行っていた。しかし、毎日午後、乱取り練習が行われているのではなく、人数が少ないため、町道場へ練習相手を求めて出稽古も行っていった。

ダートフォード柔道クラブには、コーチが視覚障害の担当のコーチも含めて6名おり、それ以外にフルタイムのフィジカルトレーナー1名、パートタイムのトリートメント専門のトレーナーが2名常駐していた。環境としては申し分のない環境である。

渡英する前は、ダートフォード柔道クラブには、イギリスの代表メンバーが全て拠点を置いていると聞いていたが、現状はそうではなかった。

British Judo AssociationはUK Sportの支援を受けており、UK Sportからは、一つの拠点到選手を集めて強化を計るように通達を受けていたそうだが、選手を一つの拠点到集める事には、非常に苦労しているようだった。

ダートフォード柔道クラブが新設されたのは、北京オリンピックが終わってからで、ナショナルチームのスタッフが一新されたのと同時に、新たなシステムを構築していく目的で作られ、その新たなシステムというものの一つが、国際大会に出場する選手を一つの拠点到集めることであった。しかし、イギリス全土に広がる柔道クラブで育った選手は、自分が育った環境を離れてまで、ダートフォードに移り住むメリットを見いだせず、ほとんどの選手が移動を拒んだと聞いた。なぜなら、特にエジンバラ柔道クラブ、キャンベレー柔道クラブは、練習環境が整っており、選手がそこに泊まり込みで生活を送っているため、慣れ親しみ自分が信頼したコーチの指導を引き続き受けたいからということであった。また、バース大学では 大学でコースに入っている選手は、そのコースを引き続き受講し、学位を取得するまで、離れられないといった理由もあった。

こういった背景が原因で、協会に所属しているスタッフをナショナルチームに所属している選手が十分に活用できない印象をうけた。



写真① ダートフォードを拠点としているケリー選手 (写真左) ジェマ選手 (写真右)



## 2) 成績不振による大幅な組織編成

ロンドンオリンピックまで一年きったあたりに控えた時期に、2011年8月にパリで行われたロンドンオリンピックの前哨戦ともいえる大会で、メダル0に終わったイギリスチームは、ナショナルチームの強化部門を取り仕切る監督と男女両ヘッドコーチを解任し、それに変わるスタッフを採用した。

ダートフォードに拠点を置いていたスタッフの半分が、解任されたが、ナショナルチームのコーチを含めたスタッフ陣の構成はとても複雑で、入り乱れているように見えた。まだ協会自体が小さいので、あまり明確に取り決めが行われていないといった声も聞こえた。

## ②ロンドンオリンピックまでのイギリスチームの調整方法について

### 1) 選考について

開催国枠で全階級出場権を獲得しているイギリスチームであったが、5月に行われたBritish Open 大会が最終選考となった。選考は、日本と同様、強化スタッフが、大会終了後、決定していくスタイルであった。ケガを理由に大会にエントリーしていない選手もいたが、国際大会の結果がなく、世界ランキングポイントが上位でない選手は出場し、British Open大会の結果が考慮された。選考には、一波乱あり、選考されなかった選手は、スポーツ裁判所へ訴訟を起こす選手も複数いた。世界ランキングポイントが低くて、なお最後の選考会で負けてしまったのに、訴訟を起こした選手もいた。最終的には、一名の選手の変更が行われたが、理由は、訴えを起こした選手の代わりに選ばれた選手の国際大会のエントリー履歴がない状態で、初めてのシニアの国際大会がオリンピックでは規定に引っかかるという国際柔道連盟からの指摘によるもので、完全なイギリス柔道協会のミスによるものであった。

### 2) 調整合宿

ダートフォードがイギリス柔道協会の拠点で、国際大会に同行するコーチが拠点を置いている場所だが、オリンピックの代表メンバーが決まってからは、そこをナショナルキャンプで使用し、1ヶ月に一度の頻度で1週間から2週間、イギリス全土から選手が集まった。ダートフォード以外にもバースや、国外だと日本・韓国への長期遠征といったスケジュールを組んでいた。

ダートフォードや、バースで行った合宿の内容は、非常に実践的なもので、本番を1ヶ月後に控えた際の合宿では、大会当日を模倣した練習方法を取り入れていた。以下、主な内容。

- 6：30～7：00 仮計量
- 7：00～7：30 本計量
- 8：00～9：30 ウォーミングアップ（各自）
- 10：00～13：00 予選ラウンド
- 16：00～19：00 決勝ラウンド

選手各自に緊張感を持たせるのが目的と説明をうけたが、予選ラウンドと決勝ラウンドでは、代表メンバーが、二番手、三番手の同じ階級の選手と試合練習をそれ

ぞれ2回ずつ行い、全て対戦相手は、コーチが組んでおり、対戦相手の発表は事前に行われていた。

試合練習を行う際は、それぞれに審判がつき、イギリス柔道協会で最高峰の審判ライセンスを持つ審判員を招待して、本番さながらの状況を想定し行われていた。

練習メニュー以外でも、さまざまな工夫がみられた。オリンピック代表が決まるまでに行われていた合宿では、練習中疲れたり、怪我をするとすぐに休むか道場のすみで専属のコーチと個人練習を始めるような光景をごく当たり前に目にしていたが、代表が決まってからの合宿では、そのような行為に関して厳しく取り締まられるようになった。個人練習（練習中）は、禁止になり、そういった事に不満を漏らす選手もいたが、雰囲気は一目瞭然で変わり、緊張感のある空気がより引き締まって見えた。こういった決断を下すのはチームをしきる側の役目と責任である事を、一連のチームの変化をみて実感した。緊張感の中で行われる練習によって選手達の顔つきが変わり、激しい実践的な練習を終えた後に、技を再確認する為の投込み練習の時の技のピタッとはまった姿と精悍な顔つきには、身震いを覚えたほどであった。

### ③ロンドンオリンピック

イギリスチームは、男女合わせて銀メダル1つ、銅メダル1つという結果であった。（銀メダル：78kgジェマ・ギブンス選手、銅メダル：+78kgカリーナ・ブライアント選手）

メダルの数で見ると決して多くはないが、世界ランキングでギリギリ上位に食い込む選手が14名の代表のうち1名しかいない中では、健闘した結果といえる。

本来、オリンピックに出場できる資格が与えられるのは男子上位22カ国、女子上位14カ国までとなっている。今回、イギリスは開催国のため、全階級出場が可能。

78kgに出場したジェマ・ギブンス選手は、もともとは70kg級の選手だったが、その階級には、エジンバラ柔道クラブ所属の強豪サリー・コンウェイ選手がおり、階級を一つ上げてのエントリーとなった。他の選手から完全にノーマークだったことが幸いしたと、後にコーチから話を聞いた。

もう一人のメダリスト、+78kgのカリーナ・ブライアント選手は、シドニーオリンピックから出場し続けているベテランで、4回目の出場で初の悲願のメダル獲得となった。返し技が得意だが、相手の技を待って仕掛けなければ、いけない技なので、非常にリスクの高い技といえる。実際に、何度も失敗し、ポイントを取られ、また相手の技を待ちすぎて消極的と見なされ反則をうけてしまった場面もあった。しかし、戦いぶりはとても冷静で、



写真② オリンピックの代表が決まる前の合宿の風景（道場の隅で、個人的に練習している選手たちが何組かいる）



最後の最後に相手の技を返し逆転のポイントを取得し、銅メダルに輝いた。彼女の戦い方は、まるでその瞬間を待ち構えていたかのようにであったが、これまでの経験がものをいった試合内容であったといえる。両選手に共通していえる事は、地元開催で、会場に駆けつけたたくさんの声援を力に戦っていた姿勢であった。

#### ④イギリスと日本の柔道の発展の違いと共通点

ロンドンオリンピックが終了してからは、柔道がイギリスの人たちにはどのように根付いているのか興味を持ち、町道場へと足を運んだ。

－違いについて－

##### 1) 複数の団体が存在

- ・ British Judo Association ・ イギリス柔道協会(ナショナルチームが所属している団体。加盟数はイギリス最多。)
  - ・ British Judo Council (日本人が創始者で形を行ったり、勝利至上主義にならないような柔道指導を行う団体)
  - ・ British Judo Trust (チャリティー活動と柔道の普及を主に行う団体)
- 以上の団体以外にも多数存在。

複数の団体が存在することは、混乱の原因になる可能性がある。また、取りまとめるリーダー的な存在の団体がないと、各団体同士の摩擦が生まれる原因になる。

##### 2) 柔道を指導する仮定の違い

日本では、主に柔道の指導をする際は、はじめの指導で、受身を指導する事からはじめる。また、必ず練習の際は、受身をウォーミングアップに取り入れ行うが、イギリスの町道場では、指導者、経営者によって行うところもあるが、それはごく稀で、ほとんどの道場がゲーム（タッチラグビーやサッカー）をウォーミングアップとして行っている。

技を指導する手順でも、イギリス柔道協会が定める柔道指導のプログラムによると「大外落」という後ろに投げる技を一番先に教えることになっているが、日本では、一般的に、「釣込腰」や「大腰」などの前に投げる技が、主流である。

「大外落」という技は、「大外刈」という技の応用編で、空手などによく使われる技であるが、「大外刈」という技自体、後ろに投げられる技なので受身ができていないと危険な技なのである。しかし、イギリスでは、「大外刈」を飛び越えて「大外落」をはじめに指導するというプログラムで、日々柔道の練習が行われている。

##### 3) 柔道に取り組む年齢層

武道会の練習に参加するようになり、イギリスでどのように柔道が馴染んでいるのか、学ぶ事ができた。

武道会は、ロンドンのサウスケンジントンという場所に位置し、イギリスで最も柔道の歴史が古い道場である。嘉納治五郎師範が生前、渡英した際に立ち寄った場所であり、武道会に師範の教え子を指導者として派遣されたとしている。師範がお

くった日本人指導者の写真は、今でも道場に飾られている。

武道会は、ロンドンでも高級住宅街にあり、その関係で練習にくる人たちは、キッズのクラスでは、高級住宅地に住む教育熱心な親が子供の躰目的で柔道を習わせている。そこは、日本と共通する部分だが、アダルトクラスになると一変する。10代後半から20代後半までの人がごく少数で、その代わりに40代から上は80歳になるご老人まで多数、参加する。アダルトクラスに参加する人は全員、自身で仕事を持ち、仕事帰りに練習に参加する、その為、練習開始時間も遅い。練習自体は、強化目的ではなく、柔道を健康管理や、リフレッシュ目的で行われる。以前、武道会では、イギリスで初の柔道メダリストが誕生し、たくさんの若者が、鍛錬を積む為に集った時期があったと聞いている。しかし現在のクラブの雰囲気は、その頃とはほど遠く、非常にリラックスした雰囲気だ。経営者は、若者の強い選手が集うような練習場所にしたいと努めていたが、現段階ではとても難しいと分析していた。なぜなら、武道会の良さが仇となってしまっているからである。

最初に受けた印象として、いろんな年齢層の人が楽しめる場所で、こういった場所を私自身、日本でみた事がないと、感激していたが、そこで、本格的な練習をするとなると話は別である。本気で練習をすれば、楽しみ目的で練習にきている人と練習の仕方に差がでてしまうのは否めなく、例え相手に合わせながら練習をしたとしても、勝負の世界でそれが通用するのは皆無だからだ。

リラックスした雰囲気、どんな年齢層の人達にも親しまれている事は、いいことでもあるが、同時に、他にも大きな問題を抱えてしまっている事を、これをきっかけに痛感した。

#### 4) 指導者について

多数の団体が存在することが象徴するように、各道場のオーナーや指導者についても意見がバラバラでそれによって、そのクラブの方針やカラーがはっきりでている。日本でも同じ事はいえるが、ある程度、統一された知識の中での方針の違いと、知識もバラバラ、自分の柔道の経験はゼロに近い状態での指導者としてのあり方では、かなりの差異がでてしまうのも無理はない。

受身を教える技術、柔道協会が定める「大外落」を指導する技術、また礼儀についてどのように捉えているかなど、指導者によってその後が大きくかわってしまうという事が指導者を選ぶのはロシアンルーレットのようなイメージがあった。

たくさんの町道場へ練習にいかせてもらったが、指導者が、豊富な知識とある程度のルールをもとに、のびのびと練習をさせているクラブと、指導者がのびのびさせることをはき違えてしまっているクラブとでは、技の講習会をさせてもらったときの反応が違った。

イギリスはコーチングのシステムや資格の制度は、柔道においては日本よりも確立されているが、知識や理解度の面においては、かなりのばらつきがあることを目の当たりにした。しかしながら、現実問題として、受身の練習をひたすらできるまで行ったり、ただ柔道の練習を行うだけでは、飽きてしまい、生徒が集まらない事態になってしまうという話もきいた。経営も同時にこなす指導者は、生徒を飽かさ



せない為にゲームを行ったり、様々な工夫をおこなっているのも事実であった。そういった課題と柔道の本質を突き詰めて悩んでいくのが経営者兼、指導者の使命なのだと思う。

#### 5) 練習方法について

イギリスの練習では、ナショナルチームを含めて、その他の練習場面でも、止まった姿勢から技を投げる直前までしかけ、それを何度も繰り返す練習（打込み）はほとんど行われていない。動いた姿勢から行う練習方法を何パターンも行い、それを実践的な練習につなげていくという形で、練習を行うのはメインで、ロジックは、柔道は止まった姿勢から行わないからということだった。

拍子抜けしたが、郷に入れば郷に従えて、同じ練習メニューをこなしてみた。実際に行ってみるととてもハードで、慣れないうちは息が上がった。徐々に慣れてきてからは、今まで行ったことのない動きを覚え、練習に臨むのが楽しくなった時期もあった。しかしながら、自分が技を覚えた工程を否定されたような気にもなり、複雑であった。それをきっかけに、自分がこれまで行ってきた「止まった位置から行う反復練習法・打ち込み」について掘り下げてみることにした。

そもそも私がこれまで練習してきた環境では、止まった姿勢から行う打込み練習方法をそのまま「打込み」と呼び、動いて行うイギリスの人たちが好む傾向の強い練習方法を「移動打込み」と呼んで練習していたが、イギリスでは、いわゆる「打込み」を「static Uchikomi」と呼び、「移動打込み」を「moving Uchikomi」と呼ぶ。前者の（static）という言葉の意味は、「静的な、固定的な」という形容詞だが、柔道の感覚で捉えると、「動かずに、止まった姿勢から」というようなニュアンスになるのではないかと考える。また、（static）には、「元気がない、活気のない」というようなネガティブな要素も含まれている。この時点で、イギリス人というより英語の表現で捉えられている「止まった姿勢からの打込み」には、あまり前向きさが感じられないところに、積極的に使われない理由があると推測する。一方、後者の（moving）はそのまま「動く」という意味に直訳されるが、それと同時に活発的で、柔道の攻防により近い状況で練習が行えることから、より実践的で合理的であると捉えられ、こちらの練習方法が主流になる理由は単純明快である。

動いたことによって練習した気持ちになりやすいという点と、練習時間が短いということが理由として上げられる。練習時間が短い為、効果が期待できないとされている「打込み」に長く時間を要してられないということではないかと考える。また、どうしてこうなってしまうかについても一つ考えられる原因がある。それについては、次に述べるとする。

#### 6) 技を受ける技術について

イギリスで練習に参加していく中で一つ違和感を覚えたことが、技を受ける技術が非常に低いということである。町道場に招かれると技の講習会を頼まれることがほとんどであったが、技を披露する際に、うまく噛みあわず非常に困った。これは技を披露する側にとったら重要ポイントであり、会場を沸かせることができるのも

できないのも、受けをしてくる人の腕次第だからである。何が問題かという、相手を投げのために技をかけようとする、腕に力を入れて、こちらがいくら引き出そうとしても引き出せないのである。十分に相手を崩せていない状態で投げようと担いでみるとこちらの意図しないタイミングで、吹っ飛び、受身をとるのである。しっくりこないという言葉がここまでぴったりはまったことは今までない。

どのようにして相手の技を受けたらいいのかというそれは、かける側の要望次第でもあるが、大切なことは相手を信用して、自分の身を委ねることではないかと考える。

私は、ここに止まった姿勢から行う「打込み」が普及しない理由があると考え。もし、自分が技を仕掛けたときに、上体に力を入れ、こちらの技を腕で拒まれてしまったら、ただ力が必要なだけでうまく技をかけることができず疲労感だけが残るが、一方で、「移動打込み」は相手を動かしながら相手の動いている力を利用して技をかけることができるので、感覚的には柔道を思い切りやったという気持ちになり充実感も容易に得られるのだと思う。今も記憶に焼き付いて離れないことは、小学生高学年の少年でさえも、一緒に「打込み」の練習をおこなったとき、こちらが技をかけると腕に思い切り力を入れ、技を受けることを体が反射的に拒むことである。小さい頃からこういった癖が体についてしまうと、成長してからどうにかしようとしても難しいことが予想される。

技を受ける力というのは、相手に協力する心、相手を受け入れ信頼する心からスタートするものなのではないかと考える。そこに柔道の創始者である嘉納治五郎師範の教えである「自他共栄」が結びついていくのではないかと。

相手の技をうけることで、自分自身が技をかけるときに想像力がふくらみ、投げられた時の痛みを知ることで、相手を思いやり労わる感情が芽生えるのだと思う。



写真③ ロンドン東部にあるNorthbrook Judo Clubで練習したときの一枚。子供たちへの礼儀の指導は厳しいが、のびのび柔道をさせており、子供たちでも年上は年下の柔道の技術指導を大人たちが積極的にさせているので、子供たちも自信にみちており、自立していた。



写真④ ロンドン西部にあるEaling Judo Clubにて  
写真右に立っている女性がジョーさんで、このクラブのオーナー。この日は、女子柔道家セッションを企画してくれ、女性だけで、柔道を行った。



お互いが思いやりの心を持ち、協力し合うことで、素晴らしい技が磨かれていくので、いい技を作るためにはここは切っても切り離せない関係があり、それを養えるのが紛れもない「打込み」なのではないかと考える。こういった柔道の原点をたどるような指導の行程を、日本にいと生徒自身が勉強しなくても、指導者が自然に教えてくれる機会が多いが、イギリスの場合は各道場の現状をみる限りでは、厳しい現状であると感じる。根本からこの原理を理解しない限り教え子に伝えていくのは難しいことだということも痛感し、自分自身のこれまでの練習環境がどういふものかという事を、同時に感じる事ができた。

#### ⑤イギリスでのコーチ・選手間関係についての調査

イギリスのナショナルチームのコーチと、ナショナルチームに所属する選手に、コーチと選手間では理解し合う為に何が必要とされているか、Anglia Ruskin大学で知り合った友人、カトリーナ・マクドナルドさんと共同調査を行った。

##### 1) 動機

日本柔道界の一連の騒動で、何が問題だったのか興味がわいた。そこで、日本よりも、選手がコーチに対してよりストレートに意見をいう傾向のあるイギリスでは、コーチ・選手間では何か特別なものがあるのか興味をもった。

##### 2) 方法

ナショナルチームのコーチ2名にインタビュー調査を行い、選手38名（ナショナルチーム所属）にアンケート調査を行った。

2013年6月に行われたナショナルトレーニングキャンプで選手には、アンケート調査を行い、インタビュー調査では、5月と7月にそれぞれのコーチの都合に合わせて行った。

結果は、選手達が大切にしていることと、コーチが心がけていることが共通している項目もあり、その点に関して考察すると、信頼関係を築いていくしかないという考えにいきついた。興味深い答えに関しては、選手がコーチに求めるものとして、信頼してくれる事とあり、逆にこだわらないことについては、コーチの現役時代の実績や、段位とあった。ステータス重視の国、イギリスで大変珍しい回答結果となった。

コーチのインタビューでは、非常に面白い話を聞かせてもらい、一人のコーチは、選手の柔道だけでなく、生活も一緒に受け入れてみていくことが、大切だと話していた。リラックスする時と、そうでない時の選手との線引きも明確に行うことも関係を良好にする秘訣であり、体調管理については、フィジカルのトレーナーと密に連絡を取り、イギリスを離れたときでも、対応できるトレーニングを準備していくそうだ。もう一人のコーチも、女子選手を動機付けするのが非常に上手なコーチだったが、おだてるだけでなく時には厳しい意見を本音で話す事も大切だと話していた。しかし、本音で意見をいった後には、必ず明確な解決策を提示することが必須だと追加があった。フォローは必ず行うということだと解釈する。



Anglia Ruskin University

# Understanding the female judoka's coach-athlete relationship: a British perspective.

Katrina McDonald and Maki Tsukada  
Department of Life Sciences, Anglia Ruskin University



The purpose of this study is to examine the coach-athlete relationship, to gain a greater understanding into the relationship between female judo athletes and their coach. To explore what is felt as important, the dynamics in the relationship and does the athlete's opinion differ from that of the coach. A greater understanding to the relationship between an athlete and coach needs to be appraised so that any proposed theories can be examined in the practical/applied domain and whether the proposed theories behind the complex interactions are offering a great enough insight to the reality.

## Introduction

The researchers for this project are both coaches who currently work in their National set ups for England and Japan. The initial idea for the investigation came from Maki Tsukada's two year observation of the British system, and also a reflection on the London 2012 Olympics and the coach-athlete interaction. Coaches came under scrutiny from the results of the Olympics, which made it pertinent to examine the relationship between the coach and athlete, to try and ensure that it does not disintegrate.

The wider impact of the study will mean that coaches will have a greater understanding of how to build and work at their relationship with their athletes and understand what the important dynamics are within.

## Methodology

The research strategy is that of action research, whilst the research design was informed by the ontological and epistemological position of both researchers. Recognising their position within their respective National Governing Bodies and the experience they have at working at this level.

The participants are from the 2013 Great Britain National Women's Squad programme. The athletes were asked to complete a questionnaire given to them at National Squad Training and then two National Coaches were interviewed.

The questionnaire was themed from the specific areas highlighted in the literature research that are thought to be prevalent in a coach-athlete relationship. The questions were open and helped gauge the opinion of the athletes on the coach-athlete relationship, whilst the interviews were semi-structured and followed the themes outlined in the questionnaire.

All participants were given a written explanation of the study including procedure, informed consent, voluntary participation, withdrawal, anonymity and data protection procedures.

## Discussion and Results

### Athletes views on the coach-athlete relationship

Most Important	Least Important
<ul style="list-style-type: none"> <li>Trust and Respect</li> <li>Communication and Understanding</li> <li>Getting on with your coach</li> <li>Honesty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Qualifications</li> <li>Judo Status</li> <li>Belt grades</li> <li>Gender/ Age</li> </ul>

### Coaches views on the coach-athlete relationship

The coaches' interviews highlighted three specific areas:

#### Treat athlete as individuals

"I think the coach should fit the athlete. So with athletes as a whole I am the same with everybody, because everybody is treated individual to them but always with the same integrity and the same values." If treated as an individual it leads onto the key point "it's about understanding the athlete, it's about how people develop."

#### Significance of their own behaviour as the coach

"I try and act with consistency so my behaviour with them is always the same." "As a team I would set clear guidelines, in terms of how the athlete and coach work, I fit what they need."

### Coaching more than a job

"If you have got 7 girls, they trust, they put their life's dreams in my hands." One coach went further to suggest that "I want to provide people with the inspiration to dream, the opportunity to deliver and the belief to achieve."

### Coaches and Athletes views on the coach-athlete relationship

In respect to the analysis of the data, one of the main disparities noted is that of the importance the coaches place on their experience and results as an athlete.

The athletes stated that this was the least important attribute of a coach, whereby the coaches feel the need to justify their coaching credentials by it and the experience it gave them. The athletes' views of what attributes are important in their coach include "make me work hard/pushes me, are motivational, knowledgeable, communication, passionate, understands, enthusiastic/positive attitude."

The coaches highlighted that for them, the key is to treat each athlete as an individual, to build an understanding of them and to be a role model in terms of their behaviour.



## Conclusion

The fundamental importance of the coach- athlete relationship was recognised by both the athletes and the coaches, with the athletes declaring that they definitely need a coach to develop and improve. In a direct comparison on what is important to the athlete and to the coach in the dynamic of the relationship, the points are very similar.

Coach	Athlete
<ul style="list-style-type: none"> <li>Listening</li> <li>Honesty</li> <li>Trust</li> <li>Believe</li> <li>Ability to work hard</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trust and Respect</li> <li>Communication and Understanding</li> <li>Getting on with your coach</li> <li>Honesty</li> </ul>

The strength and importance of the relationship was highlighted as when the athletes were asked whether they trusted and respected their current coach, 100% of them stated that they did. They also noted that the worst experiences with their coach were when they felt like they have let them down, not given 100%, made silly mistakes or got told off.

www.anglia.ac.uk



### （3）研修成果の活用計画（研修を終えて）

2年間の研修を終えて、一番に感じる事は、今までの環境を離れた事で、これまでの自分を比較できる対象がこの2年間で作る事ができた。日本を離れ、日本では当たり前だったことが、当たり前でないことからスタートし、色々な人にアドバイスをもらい試行錯誤した。中でも、柔道指導の際に、基本的なことから伝えようとしたら、それに関して、「もうその技はできる。退屈だから他の技を教えてほしい」と言われたときは、カチンときた。しかし、周りのイギリス人に相談してみると、どうしてそうなるのか、その理由にも納得がいき、自分はいかに感覚的に技を覚えていたかという事を思い知らされた。そのおかげで、自分の技を言葉に表現できるように、掘り下げていくことにした。改めて挑戦した講習会で、披露したところ、ある少年に「これまでこの技を練習してきたけど、あなたのアドバイスを聞いたら、今日すぐできたよ。ありがとう。」と声をかけられた。その時は涙を必死でこらえた。また、2月にパリで行われたグランドスラム・パリ大会で、日本選手団と合流したときにも、イギリスで行っている方法で日本の選手にアドバイスしたところ、よく聞き入れてくれ、この考え方は、必ず日本に帰国してからも役に立つものだ と確信した。

発展の仕方は、全く別のやり方が存在していたが、柔道に携わっている人たちは、そのほとんどが日本の柔道を尊敬している。憧れがあり、研究熱心で、いつも練習に行くと技について質問をしてきてくれるのである。日本に柔道留学の経験を持つ人はイギリスと日本の文化の違いをよく理解しており、「日本でのやり方をここで真似しようとしても不可能だ」と言っていたが、その違いを経験したことで、日本での柔道の普及、また自分自身が学んだものに改めて誇りを持つことができた。それは、決してイギリスで発展した柔道の文化を馬鹿にしたり、上から見下ろすものでもなく、自分自身が日本人として生まれたアイデンティティーが確立されたような気がしたのである。

それどころか、練習量は日本とは比にならないくらい少なく、練習相手も少ない中で、イギリスで柔道が普及し、国際舞台でも世界の柔道の流れについていくところを間近にみて、工夫とデータ分析に基づいた計算されつくした根性論とは正反対の部分に位置するようなコーチングを見せつけられたのがロンドンオリンピックであった。

ロンドンオリンピックでは、ナショナルチームで練習をしていた時に練習相手をしてきた78kg級のジェマ・ギブンス選手の活躍には、胸を熱くさせられた。一夜にして、イギリスのスターになった彼女だが、このようなシンデレラストoryは、オリンピックならではだと思ふ。ロンドンオリンピックが初の78kgでのデビュー戦ということもあり、各国からノーマークで、彼女の性格柄、目立つことが大好きな性分ということもいい方向に転じ、地元開催のパワーをプレッシャーではなくエネルギーに変えて銀メダルを獲得したのである。銀メダルだったが、結果として、マイナーな柔道にイギリス人が熱狂したのは、まぎれもない事実でひた向きの戦いに心を動かされた観客はそれに応えるように大声援で、彼女の戦いを応援したのである。会場の一体感によって背中を押された一人のおしゃれが大好きな女の子が勝負師に変化したような行程を次は、東京で実現させたいと強く思う。

また、ロンドンオリンピックでは、聖火リレーに参加させてもらい、貴重な経験を

積む事ができた。聖火ランナーを行った際は、あまり働く事に積極的でないイギリス人（全部がそうではない）が、ボランティアスタッフとして一丸となり、一分一秒もずれる事なく聖火リレーをサポートしている姿をみたときに、ここにもオリンピックの偉大さを感じた。リレーに臨む前に、「これまで、何万人とつながってきたこの聖火をつなげる事に誇りを持って走ってきて欲しい」と送り出すシーンは今でも鮮明に記憶に残っている。

この研修期間とロンドンオリンピックが重なったことで経験できたことを、東京オリンピックを迎えるにあたり、活かしていくことが現在の目標である。調整練習から、オリンピック大会を迎え入れるための準備期間など、どのような練習でイギリスの選手が本番を迎えたかについては、記憶にとどめてある。文化や、柔道の普及率、レベルもまったく違うが、自国でオリンピックを迎えること、またそれが先進国の場合はどのようなものになるかということは、共通点が存在する。イギリスでの2年間を一つの材料として、東京オリンピックに向けて何ができるか熟考していきたい。

ロンドンオリンピックが終わり、パラリンピックが始まってからもロンドンの街は興奮が続いている状態であったが、オリンピックと同様の盛り上がりで、メディアでの取り上げられ方も非常に熱心であった。さすが発祥の地と思わせることばかりであったが、印象的だったのは、パラリンピックの選手にも注目を集める広告塔のような選手が多数いた。選手それぞれのキャラクターが濃く、選手達の競技以外の部分をマスコミも取り上げ、それによってみている側が感情移入し応援にも熱が入りやすくなっているのだと思った。イギリスに来た当初、一緒にダートフォードで練習していた視覚障害のパラリンピアン選手もミニカーパーがスポンサーであったり、パラリンピアン環境も充実している様子が伺えた。まだまだ、日本ではパラリンピックの認知度が低いですが、ここに注目していくことが東京オリンピック・パラリンピックを成功させ、そして日本でのパラリンピックや何らかの障害を持つ人への価値観が変わるきっかけになるような大会になることを願う。



写真⑤ 聖火リレーで、次の人へ聖火をつなぐ瞬間



写真⑥ 銀メダルを獲得したジェマ選手の祝勝パーティーにて



写真⑦ オリンピック期間中のロンドンタワーブリッジ



写真⑧ パラリンピック期間中のロンドンタワーブリッジ



写真⑨ 定期的にケンブリッジで行った講習会に毎回熱心にきてくれる少年



写真⑩ 拠点にしていたロンドンの武道会の練習仲間と



#### （4）その他

大変恵まれた環境の中で充実した時間をおくってきたが、やはり、異国での生活は、慣れるまでは必死であった。落ち込む日も多々あったなかで、3ヶ月に一度というペースだが報告書の提出をJOCへ行うことで、自覚させられ、またそういった連絡を取り合う中での担当の方とのやり取りが、大変励みになった。このような貴重な機会を頂けたことと、親切に対応していただき、連絡を通して励まして頂いた事に、深く感謝します。



## 研修員報告 〈カヌー 栗本 宣和〉



平成23年度・長期派遣（カヌー）



### I. 研修題目

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。

### II. 研修期間

平成23年7月17日～平成25年7月16日：2年間

### III. 用語の定義

- ・カヌー：日本におけるカヌーは、カヤックとカナディアンを合わせた競技を指すが、ハンガリーではカナディアンのみを指すため、ここではカナディアン種目として扱う
- ・国際カヌー連盟：ICF
- ・インターナショナルコーチングコース：I.C.C.
- ・ハンガリーカヌー・カヤック連盟：HNF
- ・ナショナルトレーニングセンター：HNTC
- ・ハンガリーナショナルチーム：NT
- ・審判業務を請け負う外部組織：審判部
- ・乗艇トレーニング期：乗艇期
- ・ライラントオントレーニング期：ドライ期

### IV. 研修地及び日程

#### (1) 主な研修先

- ・ハンガリーブダペスト カヌー&カヤッククラブチームKSI（カーイシ）
- ・ハンガリーブダペスト センメルワイス大学

#### (2) 受け入れ関係者

- ・ハンガリーカヌー&カヤック連盟 Weisz Róbert氏
- ・KSIカヌー・カヤック部門 ヘッドコーチ Oláh Tamás氏
- ・同 女子カヤックコーチ Mórocz István氏
- ・センメルワイス大学インターナショナルコーチングコースディレクター  
Kozsla Tibor氏
- ・パドルメーカー Braca-Sport Trebitsch András氏, Tomkevičius Arūnas氏

#### (3) 研修日程

##### ①通常研修

- ・ブダペスト クラブチームKSIにてトレーニング観察
- ・ハンガリー国内における各種全国大会の視察

②特別研修

- ・2011年7月21日～（9日間）ソルノックにてナショナルチームの強化合宿 観察
- ・ 〃 8月13日～（10日間）セゲドにてスプリント世界選手権 視察
- ・ 〃 12月19日～（3日間）スイスローザンヌへ国際カヌー連盟 訪問・調査
- ・2012年3月4日～（20日間）イタリアサバウディア トレーニングキャンプ帯同
- ・ 〃 5月7日～（27日間）インターナショナルコーチングコース講習 受講
- ・ 〃 8月6日～（10日間）ロンドンオリンピック 視察
- ・ 〃 9月14日～（3日間）セゲドにてオリンピックホープス大会 視察
- ・ 〃 9月17日～（8日間）イタリアローマにてマラソン世界選手権 視察
- ・2013年2月18日～（34日間）イタリアサバウディア トレーニングキャンプ帯同
- ・ 〃 5月6日～（7日間）セゲドにてワールドカップ第1戦 視察
- ・ 〃 5月14日～（7日間）チェコラシセにてワールドカップ第2戦 視察
- ・ 〃 5月28日～（7日間）ポーランドポズナムにてワールドカップ第3戦 視察
- ・ 〃 6月11日～（8日間）ポルトガルモンテモルにてヨーロッパ選手権 視察

## V. 研修概要

### (1) 研修項目

- ①所属クラブにおける水上トレーニングとドライランドオントレーニングのコーチング
- ②シーズンインへの移行期に行なうトレーニングキャンプにおける総マネジメント
- ③ICF開設のI.C.C.に参加し国際カヌー連盟公認上級コーチ資格を取得
- ④国際大会におけるパドルに関する選手サポート実態の把握およびマネジメント
- ⑤動作に関するバイオメカニクスデータの収集と技術分析
- ⑥日常のトレーニングプログラムをデータ化し研修内容に関する情報発信および報告書作成

### (2) 研修方法

- ①所属クラブにおいて、日常実施されるトレーニングに参加し、コーチング全般について学ぶ。また、水上トレーニングを行なわない11月～2月の間に実施されるウエイトトレーニング・ランニング・スイミング・バイクトレーニング・トレイルランニングに参加し、陸上での体力強化方法を学ぶ。
- ②乗艇トレーニングへの移行期に、比較的温暖な気候のイタリアにて行なわれるトレーニングキャンプに帯同し、トレーニングプログラムの組み方や技術矯正に関するコーチングや、キャンプ全体のマネジメントを習得、および他国選手やコーチとの情報交換を実施する。
- ③世界中から集まったコーチたちと共に、コーチの資質を向上することを目的とし、国際オリンピック委員会公認のI.C.C.を開設している、センメルワイズ大学(ブダペスト)に所属して、国際カヌー連盟公認コーチ資格レベルⅢを取得する。



- ④世界選手権・ワールドカップ・ヨーロッパ選手権において、世界シェアNo.1を誇るパドルメーカーに帯同して、パドルの構造および修理方法を習得するとともに、世界トップ選手の技術や動向を把握し、各国コーチと情報交換を実施する。
- ⑤水上における選手の肘関節角度変化と体幹の動作および艇の3次元的動作(加速度・角速度)のデータ収集と解析、それに日本人選手との技術比較分析。
- ⑥実際の指導現場において活用できる資料を得るため、研修中に実施されたトレーニング内容をデータ管理ソフト(File Maker Pro11)に入力し、保存および整理する。またハンガリーでのトレーニングに関する様子や入手した世界の情報を、個人のfacebookアカウントを介して、リアルタイムに情報発信する。自己の過去における誤った指導箇所を振り返り、研修終了時に成果物として事例を盛り込んだ報告書を執筆する。

## VI. 研修報告

### (1) 研修先について

#### ①ハンガリー国

ハンガリーは、中央ヨーロッパに位置する共和制国家である。西に位置するオーストリアから順に、時計回りでスロバキア、ウクライナ、ルーマニア、セルビア、クロアチア、スロベニアの7ヶ国に囲まれた、比較的平坦な土壌から成っている。国土を大きく3等分するように、2つの大河ドナウ川とティサ川が北から南へ流れている。そのため、国内のいたるところでカヌー・カヤックを行なうことのできる環境が存在する。また国土面積は、日本のおよそ4分の1で、人口は約998万人で日本の約13分の1であるが、オリンピックなどの国際大会では、水球、陸上競技の投擲種目、ハンドボール、フェンシング、レスリングなど、カヌー・カヤックに限らず我が国以上の好成績を残している。

このハンガリーを研修先に選んだ理由は、2つある。1つはオリンピック夏季大会において第1回より出場しており、ロンドンオリンピックまでのメダル獲得総数は475個(日本は398個)で、国民総人口比で比較すると、日本の15.3倍ものメダルを獲得しているという現状がある。カヌー・カヤック競技に関しても、オリンピック歴代メダル獲得数世界1位を現在も維持しており、五輪メダルを連続して獲得していることにある。もう1つは、筆者が選手時代にハンガリー人コーチに指導を仰いだことをきっかけとして、以後ハンガリーに調査で訪れ、年間を通してハンガリーの取り組みを更に掘り下げたいと考えたからである。このように、数値から導き出されるオリンピックをはじめ国際大会における好成績に裏打ちされる、世界トップレベルのカヌー&カヤックコーチングおよび、クラブマネジメント、国内統括連盟：NFの組織運営力を、クラブ組織の本場ヨーロッパにて学ぼうと考えた。

#### ②HNF：ハンガリーカヌー&カヤック連盟の組織

HNFは、他の競技団体と共に入居するオフィスビルではなく、ドナウ川河畔に独自の事務局を構えており、全てのパドリングスポーツを統括・運営している。また、独自のHNTCも別の場所に保有しており、指定管理者制度の形態で管理・運営がな

されている。常勤職員は、HNFにおいてNTに関するマネジメントやトレーニングキャンプ、それに国内のコーチに関する業務担当が6名、財務担当が4名、ドラゴンカヌーやレジャー活動担当が2名、それにHNTC運営スタッフが3名の計15名が勤務している。これらの職員の中には、シニアNTとジュニアNTのそれぞれヘッドコーチ1名ずつが含まれている。

ハンガリー国内では、2つの大河やその支流を中心に、多くのクラブチームが活動を行なっている。2012年のデータでは、スプリント種目を中心に活動するクラブ85チームと、ドラゴンカヌーのみを活動目的とする8チームの計93チーム、約3,500名の競技者が登録されており、ここ最近は若干増加傾向にある。その理由として、ドラゴンカヌーの普及・発展の影響が考えられている。指導者数は約200名で、そのうち50名はプロフェッショナルコーチであり、90名は政府もしくはHNFから金銭的支援を受けながら、指導にあたっている。

HNFの予算について、全体の60%を政府および国内オリンピック委員会からの補助金で、残りを企業からのスポンサー支援金によって賄われている。支出に関しては金額が大きい順に、遠征およびトレーニングキャンプに関わる費用、クラブチームへの援助、選手やコーチそれに職員への人件費、大会開催費、HNTC運営費、それに審判組織運営費、その他となっている。HNFの財務担当者は、資金不足だと感じているようだが、日本のNFと比較をすると、かなり潤沢な予算で、HNFがマネジメントされている。(※ HNFの予算や、指導者の給与等について、具体的な数値を入手しているが、先方の都合により記載を控えた。)

HNFの審判業務について、国内競技会におけるその業務を行なう組織は存在しない。HNFは、一定の資金を支払って審判部に委託しており、国内で行なわれるHNF主催もしくは共催大会における審判業務全般を取り仕切っている。このような組織構造をとることによって、NF職員や各チームのコーチなどが審判業務に携わることがないので、審判部員が中立の立場が保障されて、公平で厳正なジャッジを可能としている。ちなみに2012年度は、ハンガリー国内に140名の審判員が登録されており、審判部を統括する主任が全大会の審判員派遣と日当の支払等、すべてをマネジメントしている。

### ③所属クラブチーム：KSIの構成組織

KSIとは、ハンガリー語でKözponti Sport és Ifjúsági Sportegyesületの略で、“セントラル青少年スポーツ協会” という意味である。他のクラブと大きく違う点は、政府直轄のクラブチームであり、運営は政府からの補助金と、クラブ会員から徴収される会費によって賄われている。また、複合競技型のクラブチームであり、現在カヌー・カヤックの他にアイスホッケー、スキー、体操競技、ハンドボール、卓球、射撃、柔道、ペンタスロン、ボクシング、自転車、水球の、計11競技から構成されている。しかしカヌー・カヤックの選手が、他の競技の試合に参加することはない。従来、18歳以下のジュニア年代におけるスポーツ育成機関であったため、ジュニア期を終えた選手たちはクラブを移籍していたが、現在では規定が緩和され、19歳以上のシニア選手も在籍している。複数の競技種目において、このKSIから巣立って



いった選手の多くが、オリンピックや世界選手権などの国際舞台で、メダルを獲得するといった活躍をしている。クラブの施設に関しては、本部に400mタータントラックや屋内温水プール、室内流水パドリングタンクなどが整っている。

KSIのカヌー・カヤック部門に関して、子供から大人まで選手や余暇を楽しむ人々全てを含めた登録会員数は約200名で、ハンガリー国内のクラブでは最大規模である。またヘッドコーチのOláh Tamás氏をはじめ11名の専任コーチが指導に当たっている。本部門においても、数多くのオリンピック優勝者やメダリストを輩出しており、名実共に名門クラブチームといえる。クラブチーム内のカテゴリーおよび指導者体制は、下記の表1のとおりである。

表1 クラブチームKSIにおけるカテゴリーと指導者数

	カヤック		カヌー (カナディアン)
	男子	女子	
12歳以下；キッズ	3名		2名
13～15歳；カデット	2名	1名	
16～18歳；ジュニア	(14歳から グループ移行)	1名	1名
19歳以上；U23・シニア		1名	1名

## (2) ハンガリーのカヌー・カヤックに関する強化体制

### ①強化組織について

HNFの中に強化を統括するヘッドコーチは、シニアとジュニアそれぞれに1名ずつ存在する。2人は連盟事務局に常勤しており、随時連携体制にある。具体的な職務としてNTの強化方針、ターゲットとする国際大会の選定、年間トレーニング計画、トレーニングキャンプの調整など、強化に関する全てのマネジメントを担っている。当該のヘッドコーチは、NTのキャンプなどに顔を出すか、実際にトレーニングプログラムを作成したり、コーチングすることはほとんどなく、NTに選出された選手のクラブチームコーチが、指導を担当する体制をとっている。つまり、ヘッドコーチは、いわゆる強化部長の役割を担っており、現場では直接的に指導を行なわない。

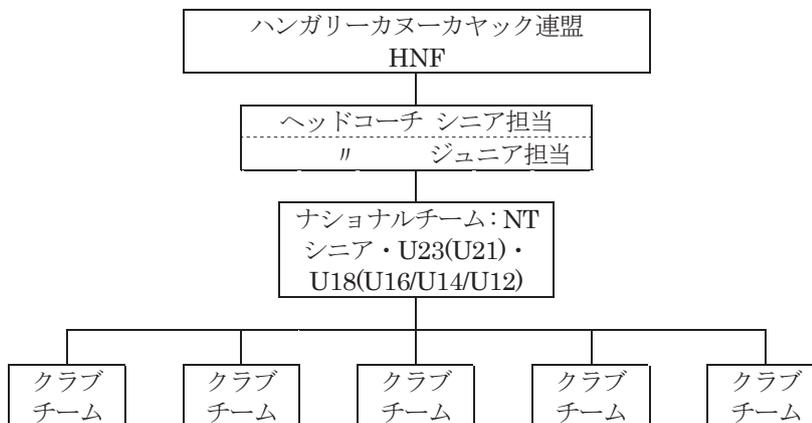


図1 ハンガリー連盟の強化組織図

## ②強化の全体像について

ハンガリーは人口が少ないため、多くの競技スポーツにおいて少数精鋭の強化体制をとっている。カヌー・カヤックも例外ではなく、高いパフォーマンスを発揮する者だけが競技を継続して、国際大会において確実に好成績を残すという方策である。一般的にスポーツをピラミッドに例える場合があるが、底辺(=競技人口)が広ければ高いピラミッド(=競技力)が形成できると考えられがちだが、ハンガリーの強化体制にこの「ピラミッド型」は当てはまらない。むしろ大局的にハンガリー体制を形に例えるならば、天を突き刺すような「タワー型」といえる。単に底辺と高さだけの問題ではなく、奥行きやピラミッドの内部構造といった部分まで考えていかないと、最終的な高いパフォーマンスは得られないであろう。国際競技力の高いハンガリーは、選手層が厚いと思われがちだが、決して“層が厚い”のではなく“高い層を保っている”のである。実際に、年齢が増すごとに競技者の数は激減する現状の中で、誰もがオリンピック出場を目指してメダル獲得を目標に、日々鍛錬を積んでいる。

### 【関連事例】

- ・ハンガリー国内の試合において、シニア年代のレースは予選・準決勝がない決勝のみのレースが、しばしば見られる。(=タワー型競技人口)
- ・オリンピックの翌年には、他国からオリンピック出場を目指して、国籍を替える選手が出るほどである。そのため他国に以前はハンガリー国籍だった選手が複数名存在する。(=ハイレベルな国内代表選考)
- ・セカンドクルーがワールドカップに出場しても、優勝することができる。(=高い競技力)

## ③競技者育成システム

カヌー・カヤックの開始時期について、NTヘッドコーチは9歳～12歳くらいがベストだと考えているようである。この年代を「キッズ」、次の13～14歳を「チルドレン」、15～16歳を「カデット」、17～18歳を「ジュニア」と呼び、シニアではU21、U23、オールシニアに区分されている。キッズの競技人口はかなりたくさんいるが、歳を重ねるごとに急激に競技人口が減っていく。この理由は、家庭の経済面や10代の子供たちを取り巻く社会の多様性や、彼らの心理・思考の変化も要因と考えられるが、それ以上に徹底したエリート育成がなされている点が大きい。NTに関しては、国際大会に出場できる最年少は15歳であるが、すでに13歳頃からNTに召集され代表チームを形成しての「特定強化(=エリート育成)」が行なわれている。この地点ですでに8～12年後のオリンピック出場候補選手を輩出する「準備(=育成)」が始められている。その後、ジュニア期は2～3年で、シニア年代はオリンピックサイクルの4年を1つのスパンとして捉え、常に数年先の国際舞台を意識して徹底した強化システムが展開されている。しかし近年、ハンガリーのどのクラブチームも、子供の減少や社会情勢の多様化によって、カヌー・カヤックを始める子供が少なくなっている現状を危惧しているようである。



【関連事例】

- ・ジュニア期の世界選手権でメダルを獲得した選手でさえ、その年、もしくは数年後に引退してしまう現状がある。またシニアに至っては選手継続者が、オリンピック出場者や世界選手権の入賞者、最低でもハンガリー代表経験者のみと言っても過言ではない。（＝選手継続の現状）
- ・身体的に優位な選手や、近い将来に高いパフォーマンスを発揮する素質が見込まれる子供には、徹底的に高度な手厚いコーチングがなされている。（＝エリート育成）

④スポーツ指導者免許制度

ハンガリーには、厳格なスポーツ指導者免許制度がある。これは日本の教員免許制度と同等であると、ブダペストにあるセンメルweis大学の教授は言っている。日本において教員免許を持たずに教壇に立つことは、法律を破ることになるが、ハンガリーにおけるスポーツ指導現場も同様である。つまり、指導者免許を所持していない者は、いかなるコーチングもしてはならないという規則が存在している。

これにより、科学的理論に基づいたトレーニング論や、ハンガリー国内で共通した技術論、トレーニングプログラムの組み立て方、それにコーチング手法、栄養やドーピングに関する共通の知識、選手や保護者との接し方に至るまで、様々なスキルを身に付けた指導者のみが、公認コーチとして認定されている。この指導者育成の機関として大きな役割を担っているのが、先述のセンメルweis大学である。この大学は旧ハンガリー体育大学で、オリンピックの金メダリストをロンドン大会終了時点で、延べ89名輩出している高等教育機関である。また国際オリンピック委員会から、I.C.C.の開設機関としても認定されている。

⑤ミニ艇を用いた育成制度

ハンガリーの育成段階において欠かすことのできないのが、ミニ艇（ミニカヤック・ミニカヌーのそれぞれシングル・ペア・フォアに種別）の存在である。このシングル艇の全長は、一般に用いられているノーマル艇より1m短い4m20cmであり、バランスが取りやすい形状となっている。しかし、直進性と安定性が高いため、効率の良い正しいテクニックを早い段階で習得することができる。また、ノーマル艇と一緒にトレーニングすることも可能なくらい、スピードがよく出る艇である。14歳以下の選手（14歳は選択可能）が試合に出場する場合は、必ずミニ艇を使用しなければならないという「ルール（＝システム）」が存在する。オリンピックなどにおいて、多くのハンガリー人がメダルを獲得しているが、それらの活躍している選手たちは皆、このミニ艇を用いた育成期を経て、世界のトップに上り詰めている。またICFの副会長であり、自身もオリンピック優勝経験を持つVaskuti氏（ハンガリー人）も、「ハンガリーが高いパフォーマンスを発揮し続けている要因のひとつに、育成段階においてこのミニ艇を用いたシステムが挙げられる」と述べている。このように“ミニ艇”の導入効果は、育成初期段階で使用することで正しい基礎的なテクニックが身に付き、5年後、10年後の高い競技パフォーマンス発揮に、大き

な影響を及ぼすと強く感じている。

【関連事例】

- ・ハンガリー国内では、14歳以下の試合においてミニ艇を使用する義務があるので、ほぼ全てのクラブチームが、ミニ艇を使用した育成を行なっている。(=ルールによって道具を規定)
- ・このハンガリー発祥のミニ艇システムは、今日ではヨーロッパやカナダなど世界各地に波及し、各国NFの育成システムに導入されている。(=ハンガリー育成システムの拡散)

(3) 所属クラブチーム；KSIの強化・育成

①育成初期段階のコーチの重要性

ハンガリーでは“First coach；最初の指導者”の存在が、大変重要視されている。それは、「最初、誰に、どう指導されたのか？」ということが、その後の競技人生を大きく左右されると考えられているからである。先述のスポーツ指導者免許制度とも関連するが、正しいテクニックを身に付けるには最初が肝心であり、徹底的にハンガリー式のテクニックをコーチングしている。Vaskuti氏は、「免許を持ったコーチがハンガリーシステムに則って、育成初期段階においてバランスの良いミニ艇を用いた指導をすることで、高い競技レベルを支えている」と考えている。それだけ初期段階のコーチ、および指導内容・方法は大変重要なことであり、選手の将来性を見越したコーチングスキルを擁するFirst coachの存在が、求められている。

【関連事例】

- ・ハンガリー国内で開催される世界選手権などにおいて、配布されるパンフレットの選手プロフィールの中に、“First coach”という欄が設けられている。これは、「最初にどのコーチからパドルさばきを教えてもらったから、ハンガリー代表選手にまで成長できた」ということを意図している。(=初期コーチの重要性)

②タレント発掘・エリート育成活動

クラブチームでは、タレント性を重視した強化がなされている。友人コーチのIstván氏は、「女子選手は、細身で長身がカヤック向き。それでかつパワーを備えていたら最高だ。競泳をしていた選手は、カヤックへのクロスオーバーが容易で、高いパフォーマンスを発揮する」と述べている。不特定多数を強化して、従来の頭角を現してきた者をさらに強化するという一般的な方法よりも、タレント性を重要視した特定強化がなされている。しかし子供不足によって、どのクラブチームも選手を勧誘することに、大変苦勞している状況である。最初は初心者に対して横並びの指導がなされているが、徐々に頭角を現したり、将来有望性が見出された選手を、徐々に絞り込んで特定強化がなされていく。実際に10代後半になると選手は激減し、選ばれた者のみに手厚い指導が施されている。こうした一連の育成・強化環境が、いわゆるエリート教育として行なわれており、選手自身も次第にエリートとして、またハンガリー代表として意識を高め、オリンピックの表彰台を目指すような選手へと成長していく。



このようにHNF主導による選手発掘事業などの形態は取っておらず、各クラブのコーチたちが地域の小学校に勧誘の営業活動を行ない、1人でも多くの子供たちにパドルスポーツに親んでもらえるように、努めている。その後、タワー型の少数精鋭のエリート育成、つまりオリンピックでメダルを獲得するための特定強化がなされている。

【関連事例】

- ・エリート候補選手には、トレーニング環境の整備ということで、HNTCでのトレーニング実施や、トレーニンググループメンバーの最適化、道具や用具を高品質の物を与えられる、トレーニングキャンプへの費用を全額クラブチームが負担するなど、トップ選手への特定強化のルールが敷かれている。(=エリート特定強化)
- ・KSIの場合、15～16歳を超えると1学年1人ないし2人、場合によってはゼロとなっている。また16歳を超えて継続している選手は、皆国際舞台で活躍をした選手ばかりである。(=少数精鋭特定強化)
- ・クラブチームのコーチが各小学校と連携し、下校する子供たちをクラブへ引率して、乗艇体験会などを頻繁に行なっている。(=新規タレント勧誘・発掘)

③年間トレーニングスケジュール

ハンガリーでは、水上にてパドリングを行なう乗艇期；3月～10月までの8ヶ月間と、陸上においてトレーニングを積むドライ期；11月から2月までの4ヶ月間とに、はっきり分けられている。この期分けは、どのクラブチームもほぼ同様である。8月の終盤と、陸上トレーニングへの切り替え時期には、1週間程度の休息を取っている。年齢や競技レベルが増すほど、休息期間は長くとる傾向にある。9月と10月は、将来を有望視されているカデットの選手たちが、シニアのハンガリー代表選手とともに、トレーニングを実施している。代表選手とともに艇を並べて漕ぐ子供たちには、自ずと将来の目標などを意識させるという指導者の意図が読み取れ、8～10年後を見据えたエリート育成である。

表2 年間トレーニングスケジュール

水上乗艇期							ドライランドオン期				
3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
鍛錬期	専門的準備期		試合・準備期		試合期	鍛錬・移行期					
合宿慣らし	有酸素系	無酸素系	乳酸系 スピード持久力		スピー ド系	慣らし 長距離	ミックスト レーニング				
	○			◎		◎			○		◎
【国際・国内大会】							【トレーニング内容】				
・5月 ワールドカップ・代表選考会① ・6月 ヨーロッパ選手権；シニア・U23・ジュニア ・7月 代表選考会②・世界選手権；U23・ジュニア ・8月 世界選手権・オリンピック ・10月 マラソン世界選手権							・ウエイトトレーニング ・長距離ランニング ・トレイルランニング ・スイミング ・自転車ツーリング				

※ ◎はピーク期の頂点；大を、○は頂点；中を示す。

④週間トレーニング計画

試合に向けた乗艇期とドライ期のそれぞれ1週間の計画例は下記表3のとおりであり、毎週、同じサイクルを繰り返してトレーニングが行なわれている。

乗艇期について、月曜日の午前や休息明け最初のトレーニングでは、テクニカルに関するバリエーショントレーニングが実施される(後述)。1週間における、乗艇回数というものは限られていることから、1度の乗艇で複数のトレーニング目的を達成するために、種類の異なるトレーニングを織り交ぜて実施することもある。ハンガリーのトレーニングプログラムの特徴は、2,000m以上のタイムトライアルを毎週必ず1度必ずは実施しており、選手のパフォーマンス向上度合を図っている。それ以外に距離を区切って実施するトレーニングとしては、通常トップスピード強化を目的とする75mが、それと試合期に乳酸系トレーニングの500mと300mが実施されている。これ以外には、時間を区切って実施するインターバルトレーニングが大半を占める。1回の乗艇において回航する回数は、トレーニング場所が大河や運河という理由から、たいてい1度きりである。そのため時間でプログラムを管理する方法が、容易にできるのである。毎週土曜日は、有酸素閾値内を維持しながら20～35kmの長距離漕ぎを、連続して漕ぐトレーニングを実施する。

【関連事例】

- ・ドイツは1回の乗艇時間および距離を短くして、1日3乗艇していた。(=1乗艇につき1目的)
- ・毎週火曜午後は2,000mのタイム計測を、1,000mの折り返しで実施。(=パフォーマンス確認)
- ・土曜日の長距離漕ぎは、2～4名のグループで4～5分ごとに先頭を交代し、波乗り技術(後述)を用いて、2時間程度連続して漕ぐ。(=超持久系トレーニング)

表3 週間トレーニング計画

		月	火	水	木	金	土	日
乗艇期	午前	テクニカル	持久力系	スピード系	持久力系	乳酸系	長距離漕	OFF
	午後	スピード系	2,000m	OFF	負荷系	持久力系	OFF	OFF
ドライ期	午前	スイミング	体幹・ 体軸強化	スイミング	体幹・ 体軸強化	スイミング	トレイル ランニング	OFF
	午後	ウエイト トレーニング	ランニング	ウエイト トレーニング	ランニング	ウエイト トレーニング	OFF	OFF

ドライ期には、ウエイトトレーニング(詳細を後述)や体幹や体軸のトレーニング、ランニング、スイミング、トレイルランニング、そしてサイクリングを実施する。体幹を鍛えるトレーニングは、TRXや東欧で開発されたスパローバッグ；砂の入った囊、それにケトルベルを用いて、プロのトレーナーによる指導の下に実施される。ランニングは、10kmを超える長距離から、400mトラックで短距離を走り込むまで幅広く行なっている。スイミングは、3,000m～3,500mを1時間半程度で泳ぎ込むことを週3回実施しているが、どの年代の選手も泳ぐことがかなりよくできる。土曜日の午前に行なっているトレイルランニングは、ドナウ川河畔からブダの丘に駆け上がるランニングで、標高差約300m全長5,300mの道のりを、約30～35分で走



り上るトレーニングである。サイクリングは、道路が凍結していない比較的温暖な秋に、55kmの距離をツーリングする。

ウエイトトレーニングに関して、日本では単調になりがちで、プログラム作りに苦勞するケースが多いが、ハンガリーでは週5回実施されるプログラムはかなり豊富なバリエーションで展開されている。容易にウエイトトレーニングのプログラムを組むことができるように、実施事例を含めて表4に整理した。この表は、左側の10項目の内容をそれぞれ決定し、右の内容を選択することでメニューを作成することができる。

**表4 ウエイトトレーニングの作成マニュアル**

各 項 目	項 目 の 内 容
トレーニング目的	“筋力強化”か“パワーアップ”か“持久筋の向上”か“アジリティー”か“パフォーマンスの向上”
サークル数	“サークル数”を決定する
ステーションにおける種目数 ステーション数	まず“各ステーションの実施種目数”を、“単一”か“2種目”か“複数種目”かを決定する ※ ステーションとは、実施種目場所および、その集合体（小）を表す“ステーション数”を決定する
ステーション時間	「実施時間」と「休憩時間」によって“各ステーションの時間”が決定する ※ 決められた時間内で可能な限り実施（回数で設定する場合もある） ※ 休憩は“数秒”“数分”“健全休息”がある
サークル ラウンド回数	“サークルラウンド回数”を決定する
ラウンド時間	自ずと“ラウンド時間”が決まる
実施内容	“定時間”か“規定回数”を決める
負荷種類	“固定”か“変化”の場合は、“増加”か“減量”か“ピラミッド型”か“逆ピラミッド型”
運動スピード	“一定”か“素早く”か“変化あり” ※ 変化ありの場合は、4秒で降下して1秒で挙上
全実施時間	“ウォーミングアップからクーリングダウンまで含めて2時間”

	【実施事例1】	【実施事例2】	【実施事例3】
トレーニング目的	筋持久力強化	筋持久力強化	筋力アップ
ステーションにおける種目数	1種目	3種目	1種目
ステーション時間	1分 (50秒実施+10秒レスト)	1.5分 (20秒実施+10秒レスト)	3分 (1分実施+レスト2分)
ステーション数	複数種目：12種目	ステーション数：8	複数種目：2種目
サークル	4ラウンド	3ラウンド	10ラウンド
ラウンド数			
ラウンド時間	48分	36分	60分
実施内容	定時間	定時間	規定回数12回
負荷種類	各種目一定	各種目一定	セットごとに増加 ：ピラミッド型
運動スピード：素早く	素早く	一定速度	変化あり (4秒で降下・1秒で挙上)

⑤テクニカルバリエーショントレーニング

ドライ期から乗艇期に移行した直後や、毎週月曜日午前のトレーニングにおいては、“テクニカルバリエーショントレーニング”が取り入れられている。このトレーニングは、パドルで水を掴むキャッチ動作の前に、パドルを空中で水面と平行になるポジションで数秒止めたり、ストロークする側のブレード先端で逆側の水面をタッチしたり、キャッチの前に体幹を2回回旋させた後ストローク動作に移行したり、この時ストロークする方と逆側のグリップをパドルから離したりするテクニック重視のバリエーション豊かなトレーニングである。カヌー・カヤック競技に必要なとされるスキルは、「どのような環境、状況、心境下などにおいても、確実に洗練された技術を発揮する」というオープンスキルが育成されている。しかしこのことは、クローズドスキルを養うことと捉えることができ、表裏一体とも言える。状況に応じたケースバイケースで、オープンとクローズドの両スキルを発揮する必要がある、“オープンスキル”を養成するために、現場では揺るぎない“クローズドスキル”を育成する指導がなされていると分析している。記録系種目であるカヌー&カヤックにおいても、オープンスキルが、必要に応じて発揮できるよう、シーズンインのこの時期には、日々テクニカルバリエーショントレーニングが行なわれている。

⑥トレーニング手段としての技術「波乗り」

波乗り技術は、ハンガリーの乗艇トレーニングに欠かせない技術である。“波乗り”とは、前を行く漕者の艇から発生する波に後続艇が乗ることである。こうすることで、出力する力を多少弱くしても、前の選手と同じスピードで艇を進ませることができるサーフィンのような技術といえる。

ハンガリーのトレーニングでよく行なわれている有酸素閾値内を維持しながら長距離を漕いだり、インターバルトレーニングなどで持久力強化を目的にする場合、また、自分より速い選手と共にトレーニングする場合などに、波乗り技術は大変有効である。この技術は、入門直後から用いられているため、10代前半にはほとんどの選手が習得している。波乗りをするプログラムの場合、4人1組を基本に菱形を形成して、時間を区切って先頭を順次交替していく方法を取っている。その際、パフォーマンスの低い選手は、後方中心の波が大きいポジションをキープして、他の3名で先頭を入れ替えながら、助け合う意識でパフォーマンスを向上させている。この共通意識を、コーチや選手たちが持ち合わせており、少ない労力で長い距離を漕ぐことができるため、全員が高い有酸素能力を獲得することにも繋がっている。

【関連事例】

- ・あるインターバルトレーニングの時、遅れそうになったジュニア選手のもとにシニア代表選手が漕ぎ寄り、自艇から派生する波を提供していた。(=波乗りの有用性とその応用)

⑦筋持久力系トレーニングの効果

筆者は従来から、「ハンガリーの選手は、どれだけ量を漕いでもスピードを落とさずに、ラップタイムがコンスタントに漕げる」という話をよく耳にしていた。当時



は、「どうすればそのような持久的パワーを、継続的に維持して出力できるのだろうか」と思いつつ、圧倒されるだけであった。しかし、実際ハンガリーにおいて、そのことを裏付ける400mや300mのスピードトレーニングが実施された。女子シニア選手のトップは、400mを1分28秒、300mを1分06秒で、コンスタントに100mを「22秒」のラップタイムで刻んでいた。300mに関しては、複数本実施しても同じタイムだった。本研修前は、タイムだけが“数字の情報”として独り歩きしていたが、実際の現状を目の当たりにして、数字の裏に隠された状況を知ることができた。この高い筋持久力系の体力維持・向上を図り、このような高いパフォーマンスを、コンスタントに“数字”として発揮するには、長い距離を漕ぐ中で、ハイスピード且つそれを持続し続ける鍛錬を積み重ねなければならないことを、肌で感じる事ができた。

【関連事例】

- ・トップ選手に対して、300mの出力強度の変化(%)を聞いたところ、「最初の100mはハイスピードで、次の100mはそれをキープ。そしてラストの100mは、120%以上にダッシュしながらズームアップしている」とのことであった。(=主観的出力とラップタイムの現状)

⑧ハンガリーのテクニック：カヤックに注目して

ハンガリー人コーチたちはテクニックに関して、世界の中で最も美しく、効率的なフォームを常に目指して指導している。1パドルのモーションの大きさと、それによる艇の進み具合の良さは世界的に定評がある。具体的には、下腿の脚から起こる動きと、出力されるパワーによって、骨盤が左右半分ずつ前後にスライドされる可動範囲が大きく、そこから派生する腰の動きと体幹の捻り動作によって、体重を用いた強く長いストロークが可能となる。そのため、漕いでいる姿を見ると、実際より身体が大きく見え、腕も長いように感じる。これがハンガリー式テクニックの結晶・真髄ともいえる。この技術習得は、高いパフォーマンスを発揮するために、ハンガリー国内で長く重んじられており、オリンピックにおいてメダルを量産している大きな要因の一つで、重要視する必要が十分感じられた。また、カナ（カナディアン）に関しても、基本原理は同じである。

【関連事例】

- ・ロンドン五輪のチャンピオンと艇を並べた折、他の選手よりも股関節の可動範囲が格段に大きく、今まで経験したことがないような漕ぎの大きさと艇の進みだった。(=ハンガリーテクニックの強み)
- ・ハンガリー人コーチは、「身体が小さく、筋力も弱いハンガリー人は、質の高いテクニックを身に付ける必要がある」と常に言っている。(=テクニカル指導の重要性)

⑨イタリアでのトレーニングキャンプ

ドライ期から乗艇期への移行する3月は、ハンガリーではまだ気温が低いため、乗艇に適さない日が多くある。そこで温暖な地中海性気候のイタリアへ南下して、

トレーニングキャンプが実施される。このキャンプの“狙い”は、シーズン始めにおける正しいテクニックの定着と、基礎体力の養成(冬期ランドドライトレーニングから水上トレーニングへの移行)、それに無酸素性閾値に達するトレーニングを混ぜつつ、循環器系器官を強化することである。これらの狙いを達成するために、テクニックに重きをおいた様々なバリエーショントレーニング(前述)が、毎回取り入れられる。メインプログラムに入る前の3kmないし4kmの距離を使って、技術改善とその定着を目的に行なわれている。これにより、特に経験年数が6年程度の若い選手たちは、格段に技術向上が見られ、その結果、艇の進みもかなり良くなっていた。またコーチは、代表選考会や夏の試合期から逆算して、最も効果的なトレーニングプログラムは何かということを念頭に、代謝系の違いを巧みに操作することで、小さなピークを形成しながら、メニューの作成を行っていた。



図2 キャンプ中チームメイトと共に

【関連事例】

- ・2013年のキャンプは5週間(33泊34日)実施され、乗艇日28日間において50セッション；613kmの乗艇トレーニングを行なった。(=鍛錬期における漕ぎ込み)

(4) ICFインターナショナルコーチングコース；I.C.C.

I.C.C.は、ICF公認のインターナショナルコーチ資格レベルⅢを取得するコースで、ICFとHNF、それにセンメルワイズ大学が連携して、コースが開設されている。私が受講した2012年は、イラン、インド、ソマリア、タイ、ブラジル、南アフリカ、そして私の7ヶ国から15名の参加があった。4月～12月まで開校され、彼らは5月の1ヶ月間のみブダペストを訪れて共に学んだ。コースの内容は、スポーツに関する基本的知識や漕法などの技術論を養う座学、ウォーミングアップや体力トレーニング、それに水中での救助法を学ぶ実技、それにクラブチームやスプリントおよびスラロームの大会を視察するプログラムで構成されていた。講師は全員ハンガリー人であり、所属クラブで日頃観察している内容とI.C.C.で学んだ理論とを照らし合わせて考えることができ、大変有益であった。また、世界中から集まった指導者達とネットワークが構築されたことも、情報の共有できたことと合わせて、今後のコーチ活動に際しての貴重な財産となった。また、本研修の柱の1つであった、「コーチ資格取得」を達成することができたことも大きな成果といえる。

(5) 各種大会視察

本研修において、日頃のトレーニング成果を確認することのできる機会が、国内外の各種大会視察であった。それらを通して、各選手の仕上がりに具合や、他のチームや



他国の選手と比較することができた。また大会で撮影した動画や画像を、今後のコーチングの材料とすると同時に、facebookサイトを介して、すぐさま情報発信するよう心掛けた。そうすることで、日本や世界で閲覧した人々と繋がったことにより情報交換をしたり、質問に対して即座に回答をしたりすることができた。これらから、試合で得られた情報を、瞬時に幅広く公開するためのツールとして、facebookは本研修における大変重要な役割を果たしたといえる。

#### ①国内大会およびハンガリー代表選考会について

国内で開催される全国大会は、年齢別を実施される大会と、年代カテゴリー別のハンガリー代表選考会がある。また各国内大会における成績の合計によって、年間総合優勝クラブを決定している。ハンガリー代表選考会は、ジュニア・U23・シニアともに2回実施される。まず前年の代表メンバーがワールドカップに出場して、その後に選考会が行なわれる。そして、2回ある代表選考会の合間に、必ずヨーロッパ選手権を挟むよう実施時期に関しては、パフォーマンスのピークを何度も形成しなくても済むように戦略的な日程が組まれている。例えば、国際大会の1週間前に国内選考会を実施することが多く、大変驚かされた。HNFの強化部は、国際大会のスケジュールを念頭に、どのタイミングで選考会を実施することが、最も高いパフォーマンスを発揮し、且つ選手やコーチを派遣するにあたり、最短の準備可能期間となるかを鑑みたうえで決めている。また、選考方法は極めて単純で、2回とも勝った者およびクルーが世界選手権の代表に選出される仕組みである。もし1勝1敗となった場合は、2回目の選考会の数日後に、その2艇のみで代表決定レースが実施される。

#### ②国際大会における各国選手へのパドルに関するサポート

世界選手権やワールドカップ、ヨーロッパ選手権などの国際大会へ、パドルメーカーのサポートチームに帯同させてもらい、試合の視察・研修を行なった。この会社は、ハンガリーにオフィスを構えており、リトアニアに製造工場がある。オリンピックメダリストの約7割が使用しているという、トップ選手の世界シェアNo.1を誇る老舗メーカーである。

帯同中に、同部屋で寝食を共にしたメーカーのエンジニアはデザイナーという立場から、パドルの構造および修理の方法、素材について、それぞれの商品ラインナップの特徴に関する違い、製造過程におけるこだわり、またカーボン繊維1本に関する詳細な事柄まで、様々なことを懇切丁寧に教授してくれた。その中には、門外不出の内容なども含まれており、これら貴重な知識・技術習得は今後の選手指導場面において、道具や用具の選択・使用および修理方法などを的確に判断する上で、役立つ情報が多くあった。それに加え、パドルを提供するメーカーとしての経営マネジメント手腕・手法を、垣間見ることもできた。英語とロシア語を基本に、世界各国の言葉を巧みに交えながらの接客・情報交換・アドバイスをするなど、世界五大大陸を視野に入れたマーケティング、そしてスタッフをどう活用するかなど、経営者と共に選手へのサポート活動をさせてもらうことができ、良い学びの機会となった。

## (6) テクニックに関する動作分析のデータ収集

日本で以前行なっていた、肘関節と体幹の動きに関する研究を発展させ、ハンガリー人選手を対象に、両肘と体幹それに艇の動きの計測を行なった。これにより、両肘関節角度変化と、骨盤角速度および艇の加速度について、3次元解析データを基に、水上における実際のパドリング動作テクニクを分析する研究を行なった。測定後に、ローデータから得られた各ハンガリー人選手の情報と、日本人選手との比較結果を、担当コーチや選手にフィードバックした。その比較したデータを分析したところ、日本人と大きな差が認められ、数値が表す客観的な事象は、ハンガリー人選手の優位性を裏付けるデータといえる。これらは、ハンガリー人選手の技術の高さを図り知る貴重な資料にもなり得るので、今後も継続して研究を続けていきたいと考えている。



図3 水上での測定機器の設定状況

たデータを分析したところ、日本人と大きな差が認められ、数値が表す客観的な事象は、ハンガリー人選手の優位性を裏付けるデータといえる。これらは、ハンガリー人選手の技術の高さを図り知る貴重な資料にもなり得るので、今後も継続して研究を続けていきたいと考えている。

## VII. 研修成果とその活用方法について

本研修において得られた一番の成果は、各年代の世界トップパフォーマンスレベルを把握できたことにある。国際舞台で活躍経験を持つ各年代の選手達を横断的に捉えられたことは、「この年代、この体型の選手が、この技術をもって、これだけトレーニングすれば、このレベルに到達できる」という基準を持つことができた。また、今までは海外から入って来た情報を、イメージとして感覚的に解釈して指導に当たっていたが、この2年間の研修において実際に見聞したことで、自己の実経験として今後のコーチング活動に役立てていきたいと強く思う。今後、日本人が国際舞台で高いパフォーマンスを発揮するために、どういう基準で何を準備しなければならないのかということに直面するだろう。そんな折には、ハンガリーで学んだ“物差し”を念頭に、具体的な目標をどこに設定するか、シュミレーション材料を揃えることができた。まずは、世界で活躍しているハンガリー人選手の各年代、各パフォーマンス、各タレントについて、それぞれ観察したことを対照として、今後行なわれる日本における強化システムに反映させられるよう、ハンガリーで得た情報を日本で広く共有すべきだと感じている。このことは、決してナショナルチームのみが対象となることではなく、地域・各地方のクラブからの一貫した強化システムが、頂点を高める重要な要因を担っていることは、ハンガリー式システムから数多く学ぶことができた。日本は、ハンガリーと競技人口がほぼ同じという共通点はあるが、ヒト・モノ・カネ・情報など、他の因子では全く異なる点が多く、どうアレンジすることで強化策を日本式のシステムとして構築していくかが、今後担っていかなければならない本研修後に課せられた責務だと感じている。

最後に、チームメイトのNinetta選手がヨーロッパ選手権で好成績を収めた後、HNFからの取材に対して、下記のようなコメントをHPに寄せている(以下に内容を示す)。



【原文（抜粋）】

Tavaly két, idén három aranyérem volt a termése a KSI-s Vad Ninettának az U23-as Európa-bajnokságon. Mórocz István tanítványa a jövő egyik sikerembere lehet. (中略)

Vad Ninetta felkészülése egyébként igazán érdekes. Mórocz István csapatában ugyanis két serdülő versenyző van, valamint az inkább maratonira szakosodott Váczi Enikő és Bara Alexandra. Ninetta azonban így sem maradt edzőpartner nélkül, egy éve ugyanis a csoport mellé szegődött a japánok edzője, Kurimoto Nobukazu, aki két esztendőre érkezett hazánkba a magyar kajak-kenu sportot tanulmányozni.

„Kurimoto részt vesz az edzéseinken, segít a videózásban, az időmérésben, jegyzetel, és persze hajóba is ül, gyakorlatilag ő az én edzőpartnerem, így az idei sikereket az edzőm mellett neki is köszönhetem”- árulta el Vad Ninetta, aki az augusztusi országos bajnokságig edzésben marad, majd elmegy a jól megérdemelt pihenőjére.

Vad Ninetta：ヴァッド・ニネッタがインタビューに答えます。(中略)

モーロッツ・イシュトバンのチームにおいて、ニネッタ自身にはトレーナーの助けが必要だったと。この1年はそんな彼女の隣にチームサポーターの日本人トレーナー“栗本宣和”がいた。彼は2年の予定でハンガリーカヤック・カヌーの研修のために我々のところへやって来た。『クリモトは私たちの練習において、ビデオ撮影、時間計測、記録を取るなどの手伝いをしてくれて、もちろん艇にも乗り、実際に彼は私の練習パートナーでもありました。そのようなわけで今期の成功は私のコーチ（モーロッツ）だけでなく彼（栗本）にも感謝をしています。』と彼女は明かしました。

筆者は、2年間所属したクラブのコーチや選手たちに大変世話になったが、彼女もまたこのような感謝の意を記してくれたことで、互いにgive & take ができたと感じている。

## VIII. その他

本制度の改善意見の1つとして、他のJOC在外派遣研修員と連絡を取る機会があり、常に情報交換できる環境があると、さらに競技や研修国を越えた繋がりが生まれたのではないかと感じた。

2年間の研修を終えた今、落ち着いて振り返ってみると、研修中には気付かなかったが常に緊張感を保ちながら、東欧の国ハンガリーにて生活をしていたと感じる。過去にキャンプやホームステイなどで、様々な国を訪問したが、最も親切に私を受け入れてくれたのは、ハンガリーの人々だと言っても過言ではない。また、ハンガリー在住の日本人の方々にも支えられながら、無事に研修を終えることができたと感じている。それに、日本を留守にする間、身近な人にいろいろとサポートをしてもらったり、家族にも沢山迷惑をかけたりした。この場を借りて、家族たちに感謝の意を表したい。

最後に、在外研修員としてこのような素晴らしい学びの機会を与えていただいた、日本カヌー連盟、日本オリンピック委員会、そしてご支援をいただいた日本スポーツ振興センターの皆様、他関係各位に心より感謝申し上げます、本研修の報告とさせていただきます。



## 研修員報告〈陸上競技 杉林 孝法〉



平成24年度・短期派遣  
(陸上競技)



### I. 研修題目

陸上競技・跳躍種目世界トップレベルチームでのコーチング研修

### II. 研修期間

平成24年9月15日～平成25年9月16日

### III. 研修地および日程

#### (1) 主な研修先

スウェーデン王国・ヨーテボリ市

#### (2) 受入関係者

##### ①受け入れ機関および関係者

スウェーデン陸上競技連盟：

ステファン・オルソン (Stefan Olsson) 強化委員長

ミカエル・ノーマン (Mikael Norman) 指導者育成部長

オルグリュージェIS：

ヤニック・トレガロ (Yannick Tregaro) 陸連強化コーチ

##### ②オルグリュージェIS (Örgryte IS) について

オルグリュージェISはヨーテボリ市に拠点を置く総合型地域スポーツクラブである。2012年時点で創立125年の伝統があり、スウェーデン国内で最も古いクラブの一つである。5月中旬に参加者が6万人を超える世界最大級のハーフマラソン大会を共催し、6月には2,000人以上のジュニア選手が出場する一般種目のヨーテボリユースゲームズを主催する。同クラブには陸上の他にサッカー(スウェーデン3部)、レスリング、ボーリングがある。陸上にはヤニックコーチを含め複数のフルタイムコーチが所属しており、クラブからサラリーを得ている。それぞれのコーチが10名程度の選手を抱えており(グループ)、普段は基本的にこのグループ単位で動いている。

##### ③トレガロコーチについて

トレガロコーチは1978年生まれのヨーテボリ出身であり、ジュニア時代からオルグリュージェISに所属していた。選手時代は走高跳で世界ジュニア選手権のファイナリストとなるなど活躍していたが、1999年、彼が21才のときに当時のコーチであったフィンランド人のヴィリョ・ノーシアイネン氏が急逝したため、選手を続けながらもコーチに就任した。

就任翌年には、当時走高跳選手だったクリスチャン・オルソン選手を三段跳でシドニーオリンピック出場に導くなど頭角を現し、2004年アテネオリンピックでは圧勝での金メダル獲得に結び付けた。また、2003年からは女子走高跳のカイサ・ベリークヴィスト選手も指導するようになり、彼女は2005年ヘルシンキ世界陸上で優勝した。2011年にトレガロ氏と結婚したエマ・グリーン・トレガロ選手は、同じく2005年ヘルシンキ世界陸上で銅メダルを獲得している。なお、走高跳では他にも2.34mの記録を持つリーナス・ソーンブラッド選手の指導実績がある。

現在はオルグリュエテISに所属する選手のうち10名の跳躍選手を指導する（トレガロ・グループ）他、スウェーデン内の他チームからときどき指導を受けに来る選手が1名、ノルウェーとデンマークからのそれぞれ1名ずつが非定期的に練習に加わる。

スウェーデン陸連強化部内ではシニアチームの三段跳を担当しており、強化合宿では三段跳の指導を行っている。

#### ④ トレーニング施設について

オルグリュエテISがトレーニング拠点としているのはヨーテボリ市南部に位置する総合運動場である。ここに全天候型屋外競技場であるスロツスコーグスヴァレン（Slotsskogsvallen、以下S-Vallen）と、屋内競技場であるフリードロッテンスヒュース（Friidrottenshus、以下FIH）がある。同公園にはその他に屋外陸上競技場、旧室内陸上競技場、アイスホッケー場、ウエイトトレーニング場がある。



フリードロッテンスヒュース（FIH）

S-Vallenはトレーニングだけでなく試合が開催可能な公認競技場で、年間で大小合わせて10回程度の試合が開催されている。FIHも同様に室内試合の開催が可能な4レーン×200mの大型競技場であり、トレーニングがし易いように設備・道具が豊富に整えられている。走高跳マットは常時2つ設置されており、砂場ピットは5か所ある。

陸上選手用のウエイトトレーニング場、ミーティングルーム、スウェーデン市陸協関係者のオフィスも同施設内にある。FIHの特徴は、「試合用」ではなくトレーニングにより特化した作りとなっていることだろう。トレーニングに必要なものはほぼ揃っており、また次々と新しい用具が導入されている。

S-VallenおよびFIHでは、オルグリュエテISをはじめヨーテボリ市周辺の20以上のクラブがトレーニングを行っている。



### （3）研修日程

#### ①通常研修

ヨーテポリ市にてオルグリュエテISのトレーニングに参加した期間とする。

#### ②特別研修

後述する試合、合宿および研修会等へ参加した期間とする。

## IV. 研修概要

### （1）研修題目の細目

本研修は、以下に挙げる細目を課題として設けた。

- ①ヤニック・トレガロコーチのコーチングを学ぶ。
- ②スウェーデン陸上競技連盟のコーチ研修会に参加し、代表コーチのコーチングを学ぶ。
- ③スウェーデン国内試合からIAAFダイヤモンドリーグ等の競技会を幅広く観戦し、欧州の競技会システムを学ぶ。

### （2）研修方法

本研修を開始するにあたり、スウェーデン陸連の年間コーチ育成プログラムに参加することとした。研修開始前にスウェーデン陸連のコーチ養成部門の長であるミカエル・ノーマン氏にプログラム参加の了解を得た。このプログラムは以下の2つからなる。

- a. トレガロ氏が所属するオルグリュエテISでのコーチング実地研修：通年（細目①）
- b. スウェーデン陸連が主催するコーチ養成講座への参加：年間複数回（細目②）

これに加え、欧州中心に開催される国際陸上競技連盟（IAAF）主催のダイヤモンドリーグを可能な限り観戦した。また、スウェーデン国内の試合もチームに帯同しながら多数観戦した（細目③）。

### （3）研修報告

#### ①トレガロコーチのコーチング

##### 1) コーチングスタイル

トレガロコーチは全員のトレーニングメニューほぼ全てを組み立てる。メニューにはウォーミングアップでのジョグの周回数からストレッチの内容、メインメニューの回数やセット数、全てが含まれる。このメニューをトレガロコーチが逐一指示し、選手はそれを忠実に実行する。選手は基本的にこのメニュー以外のことはやらない。なぜなら、コーチは個人個人に合わせたメニューを毎日つくるので、それ以上でもそれ以下でもよくないと信じるからである。選手はコーチのメニューをとにかく集中して全力でこなすことが求められる。目の前のことにただ集中するという意味では非常にシンプルである。

ただ、このような形態は私のこれまでの経験とはかけ離れており、最初は戸惑いを感じた。なぜなら、日本の大学では、種目や大学の方針にもよるが基本的に選手の自主性が重んじられ、メニューを選手自身が決定することや考えて練習すること、

「チームメニュー以外でどれだけ努力するか」の重要性が暗黙のうちに共有され、それができなければトップにはなれないという空気が支配的だからである。スウェーデン国内の他チームのコーチを観察しても、コーチとは技術指導はもちろん、「メニューを出す人」という意味合いが日本よりも明らかに強い。



トレガロコーチ（右）と選手、FIHにて

なぜこのような違いが生まれるのだろうか。私は、クラブチームのあり方とコーチングに対する考え方が影響していると考えます。前述したように、トレガロコーチはクラブチームからサラリーをもらいフルタイムに活動している。そこでは、一人ひとりにメニューを出すことがコーチの当然の責任と考えられている。また、ひとつのグループには多くても10名程しか所属しないが、これはトレガロコーチに言わせると「この人数が限界」だからである。これ以上増えると十分な指導ができないと考えている。跳躍練習などの特に重要なトレーニングの日には、一度に指導するのは3名までが適切であり、5名以上になると多すぎて指導にならないと言う。

そのため、1時間半ずつ時間をずらしながら指導することがあり、このような日には日中ほぼ全ての時間を競技場で過ごすことになる。これはフルタイムコーチだからこそできるものであり、教員がコーチを兼任する日本の多くのケースでは休日や合宿時などを除きできることではない。また、比較的規模の大きな学校の場合は数十名を同時に指導するのであり、一人あたりにかける時間と労力は限られたものとならざるを得ない。そこでは部活動は教育の一環であるという考えのもと、ある程度選手の自主性に任せる方法を採用することが多く、コーチは常に「チーム内のトップ選手をどのように指導するか」について悩むことになる。

ただ例外的に、エマ・グリーン選手だけはときどきトレガロコーチから離れて自らのトレーニングを行うことがある。彼女がそれを求めており、トレガロコーチも今はそれが必要だと考えているからである。コーチ－選手関係が長くなり、またトップレベルになるとその関係性が少しずつ変化していくのは日本も同じであろう（エマ・グリーン選手とトレガロコーチが夫婦であることも影響していると思われるが）。しかし根本的には、コーチの役割、およびコーチ－選手の関係は日本とは異なる。

## 2) トレーニングの内容と構成

### i) 2013年シーズンのコンセプト

トレガロコーチは準備期の開始にあたり、昨年からの変更点を説明した。それをまとめると以下になる。

- ・年間を通じてスピードと技術レベルを維持するため、高強度トレーニングを増やす。



・室内試合を重視し、多くの試合に出場する。

このような取り組みは初めてであり、トレガロコーチ自身にとっても未知の世界であった。狙いは、競技シーズンの入りから終わりまでスポーツフォームを維持することであった。したがって、私が滞在した1年間は例年のトレーニング内容・構成とは異なるものであり、実験的意味合いが含まれていることに注意したい。

ii) 2013年シーズンの重要試合とトレーニングの周期構成

図1は、2013年のスウェーデン国内および国外の重要試合の配列とトレガロ・グループのトレーニング周期構成を示している。室内試合シーズン（CP1）では、2月6日～10日のノルデンカンペン（北欧3か国対抗戦）、2月15日～17日のスウェーデン室内選手権（ISC）および3月1日～3日の欧州室内選手権（IEM）が重要試合であった。

屋外試合シーズン（CP2）では、6月22日～23日の欧州チーム選手権（ETC）、8月10日～18日の世界陸上モスクワ大会（WC）、8月29日～9月1日のスウェーデン選手権（SC）、9月7日～8日のフィンカンペン（スウェーデン・フィンランド対抗戦、FKP）およびダイヤモンドリーグ各大会（計14試合）が重要試合であった。これに加えて、スウェーデン国内のサーキットシリーズであるFolksam Grand PrixおよびFolksam Challenge（両シリーズ合わせて計6試合、FSと表記）が代表選手選考会の役割も果たしていたため重要試合と位置付けた。

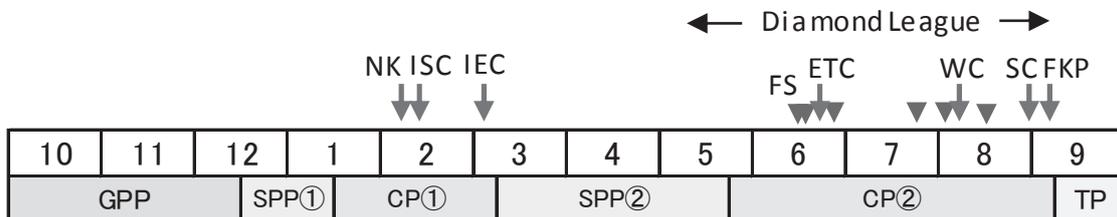


図1 2013年シーズンの重要試合とトレーニング周期構成

したがって、トレガロ・グループの年間トレーニング周期は試合期を2つ持った年二重周期であった。トレガロコーチは図1のような年間トレーニング周期構成を選手に示すことはなかったが、トレーニングの内容と構成およびトレガロコーチへの聞き取りなどから、試合期以外をそれぞれ一般的準備期（GPP）と専門的準備期（SPP）および移行期（TP）として区分した。

以下からは、各トレーニング周期の特徴と主なトピックについて述べる。

iii) 一般的準備期・導入期間のトレーニング（10月1日から10月中旬まで）

トレガロ・グループは、2012年9月初旬にシーズンを終了して3週間ほどの移行期（TP）に入った後（FIHも閉鎖）、10月1日からトレーニングを再開した。ここからの約2週間は非常に軽微な内容であり、導入期間としての意味合いが強いものであった。主な内容は、20分程度のクロスカントリーコースを用いたジョギング、バランストレーニング、体幹補強等であり、これらを週に3～4回実施した。また、

この2週間を移行期の延長に充てた選手、自主トレーニングで体を慣らした選手もいた。

したがって、トレガロ・グループの本格的なトレーニングは、10月第3週から始まったと言ってもよい。

iv) 一般的準備期・主要期間のトレーニング（10月中旬から12月中旬まで）

10月中旬から12月中旬までの2か月は、技術的課題と体力的課題（全身のパワー発揮）の双方に重きを置いていた時期である。土曜日のクロスカントリーコース（スカートス）でのジャンプパワー・トレーニングがその象徴であり、屋外でトレーニングすることによる解放感を味わうとともに、階段を用いたトレーニング（写真）などで踏切時に全力発揮することを体に叩き込んでいるようであった。この全力発揮を求める場面が多いことが、私が日本との違いを感じた点のひとつである。

この時期の典型的な1週間のトレーニング構成は以下のようになる。なお、①②などの数字は、杉林が主観的に判断した10段階評価でのトレーニング負荷である（最大＝⑩とした）。

月：④ コーディネーション、ハードルドリル  
火：⑥ 技術（短～中助走から10～15本の跳躍）  
水：⑤ ウエイトトレーニング（Max系）  
木：② コーディネーション、または休養  
金：⑤ ハードル走、スプリント（30m&60m Dash）  
土：⑥ クロスカントリーコースでのジャンプパワー・トレーニング  
日：① 休養

※体幹補強は毎回W-upの一部またはC-downの一部として組み込まれており、バリエーションも豊富である。

この期間で気づいた点を、主に日本と比較しながらまとめる。

- ・全体として、決してトレーニング量は多くない。トレーニング時間も2時間かかることはほぼなく、だいたい1時間半で終わる。量よりも強度を優先し、特に火、水、金曜日の内容（質）と集中度を保つことを重視している。
- ・いわゆる走り込みと言われるような、200mや300mを何本も走るようなメニューは一度もない。逆に、30mや60mといった短い距離の全力疾走は毎週必ず行われる。
- ・ウエイトトレーニングは週1回で、反復回数は最大でも5回（ほとん



クロスカントリーコースでのトレーニング、スカートスにて



どが3回以内)と少なく、セット数は7～8セットと比較的多い。このようにStrength-up法（最大筋力法）が中心であり、常に全力で拳上している。12月中盤から、より軽い重さ（70～80%Max）でのクイックリフトがときどき混ざるようになった。種目はクリーンとスクワットが主で、その他ステップアップなども行うが、種目のバリエーションは決して多くない。しかしセットのバリエーションは多い。例えば、スクワットであれば「最大に近い重量でのquarter Sq\*2」→「やや軽めのhalf Sq\*4」→「同quarter Sq」→「同half Sq」→…などである。

- ・跳躍練習は4歩助走を用いた短助走から始まったが、1月中旬から始まる室内試合を見据え、走幅跳・三段跳に関しては12月中旬ですでに12歩助走を用いた中助走跳躍に達した。また、走高跳では同時期に全助走跳躍が用いられた。このような助走歩数の中助走以上への到達、上述したウエイト・トレーニングの内容の変化、および1週間を単位とするマイクロ周期のトレーニング構成の質的変化が同期的に起こったことから、12月中旬から専門的準備期へと段階的に移行したと判断した。
- ・この期間を一般的準備期と区分したものの、60mの全力疾走が行われていたことや跳躍練習の助走歩数が早い段階で中助走に達する点などは、日本で考えられている一般的準備期の内容よりも部分的に専門的準備期の内容を先取りしたものとなっている。寒いスウェーデンでこのようなトレーニングを可能としているのは、もちろんFIHの存在である。

v) 専門的準備期①のトレーニング（12月中旬から1月中旬まで）

トレガロコーチが「跳躍選手にとって跳躍すること以上に重要なトレーニングはない」と言うように、週に1回の跳躍練習を中心にメニューが構成されていた。典型的な1週間のトレーニング構成は以下のようなになる。

- 月：④ スプリントドリル、跳躍ドリル
- 火：⑧ ハードル走、跳躍
- 水：⑤ ウエイトトレーニング（ex: 5-3-2-1-1-1 rep (s)）、コーディネーション
- 木：② Active rest/Rest
- 金：③ コーディネーション、体幹補強
- 土：⑤ ショートスプリント
- 日：① Rest

\* トレーニングを行う日には必ず軽めのバウンディングやホッピング、ハードルジャンプ等が行われる。つまり、強度の高低を抜きにすれば、プライオメトリクス・トレーニングは必ず行われる。

- ・火曜日の跳躍練習へ向けて、コーチも選手も体調と心理面を合わせていた。これは練習メニューでは表現しきれない「ムード」のようなものである。もちろんト

レーニング内容の微調整は行われるが、それ以上にチーム内での共通理解があることが重要であるように思われた。

- ・跳躍練習時の助走歩数は段階的に伸びていき、12月後半で全助走に達した（HJ、LJ、TJ）。この後室内試合シーズンまでに2～3回の全助走跳躍が行われた。毎回の跳躍練習は基本的に全力試技で行われ、記録も測定された。12月中に全助走跳躍を行うことは、トレーニング強度の観点や気候の問題などから、私の現役時代も含め、日本ではあまり行われなないことである。

しかし、後述するようにこの後毎週のように試合が続くため、「とにかく週一回は全力で跳ぶ」というリズムが心身に出来上がっていることが、試合期への準備として不可欠であると実感した。もちろん日本で単純にこれを真似すればいいというものではないが、普段のトレーニングがトレガロ・グループのようないわゆる「試合のためのトレーニング」になっているかどうか、常に点検する必要があると感じた。

- ・一方、このトレーニングの過程で怪我をした選手がいたことも事実である（肉離れ、足関節捻挫）。

vi) 試合期①(室内試合)の試合構成とトレーニング(1月中旬から3月第1週まで)

室内試合の組み立ては、単純に言えば毎週末試合に出場し、それを4～6週間継続したというものである。これは毎年やっていることではなく、今年は室内試合を重視するというコンセプトからこのような取り組みとなった。選手によって1日に2種目出場することもあった（LJとTJなど）。欧州室内選手権で銅メダルを獲得したエマ・グリーン選手や、自己新を連発した17歳の女子走高跳、走幅跳（+混成）の選手は成功例である。なお、エマ・グリーン選手は計7試合出場した。

一方、6週間連続で三段跳に出場し続けたマティアス・ストレム選手は、後半2試合になってパフォーマンスが低下し、明らかに疲労の影響がみられた。ストレム選手は16.25mの欧州室内選手権参加標準記録の突破を狙っており、3試合目（3週間目）で自己新となる16.06mを記録したものの、最終的には標準記録をクリアすることができなかった。室内の全試合終了後、本人の「試合シリーズ後半は肉体的にも精神的にもきつかった」とのコメントには実感がこもっていた。中間の1試合を欠場して回復に充てていればかなり状況が変わったであろうとは思いますが、自己新を出した翌週の試合を欠場するというのはコーチ・選手双方にとって難しい判断であった。

この室内試合シリーズの最終的な評価は、屋外シーズンを終えたときとすべきであろう。

私がチームに帯同して観戦した試合は以下の9試合であった。



日付	開催地	競技会名	主管
1/13	Borås	Inomhus-DM 2013	IK Ymer friidrott
1/19～1/20	Växjö	Best Western Games	IFK Växjö
2/2～3	Göteborg	Göteborg Inomhus	IK Vikingen
2/9～2/10	Växjö	Nordenkanpen (Nor/Swe/Fin)	IFK Växjö
2/15～2/17	Norrköping	Stora ISM (Swedish Championships)	GoIF Tjalve, IK Norrköping
2/21	Stockholm	XL Galan	Hässelby SK, Spålvägens FK
2/23	Göteborg	Löplabbet Inomhus	Mölnads AIK
2/24	Uddevalla	Stora IJSM, IUSM (Jr/Yth Championships)	Bohuslän+Dals FIF, IK Orient
3/1～3	Göteborg	European Indoor Championships	SFIF, Göteborgs FIF

試合期①の典型的な一週間のトレーニング（コンディショニング）構成は以下である。

- 日：⑩ 試合
- 月：① Rest
- 火：④ ウェイト・トレーニング（Explosive）
- 水：③ コーディネーション、体幹、軽いランメニュー
- 木：⑥ ホッピング等の関連跳躍、跳躍練習（短～中助走で感覚重視）、助走
- 金：① Rest
- 土：② ドリル等軽い調整
- 日：⑩ 試合

- ・上記のトレーニング構成は、一般的な試合ミクロの範疇であると言える。火曜日のウェイト・トレーニングの内容は、クリーンをMaxの70%程度に設定し、スピード重視で拳上するものを4～5回×3～5セット、ステップアップを同様に専門的準備期より軽く、より速く行うものが中心であり、その他は補強程度であった。拳上は何よりも最大スピードとフォームの正確性が求められた。
- ・木曜日の跳躍練習では、トレガロコーチと選手、そして私も混ざりながら感覚を確認しながら慎重に進められた。選手の疲労具合を観察しながら、多くの場合は短助走が用いられ、ときには中助走で行われた。特徴としては、ほぼ必ずマンツーマンの状態で行われること、そして必ずポジティブな材料を見つけ出して終了することである。ときに跳躍が10本程度まで嵩むことがあったが、疲労よりも内容と感覚を重視する傾向にあった。
- ・毎週末の試合は、試合であるとともに最高のトレーニングの場でもあった。

vii) 専門的準備期②のトレーニング（3月中旬から5月第4週まで）

本格的な屋外試合のスタートは5月最終週からであるため、室内試合が終了し、1週間程度のフリー期間の後、3月半ばから約2か月半の準備期間を持つことがで

きた。日本の試合カレンダーと比較すると非常に余裕があり、室内試合からの回復、心身の準備ともに十分な時間とエネルギーをかけることができた。この期間の典型的な一週間のトレーニング構成は以下である。

- 月：④ コーディネーション、ショットプット、クイックネス
- 火：⑧ 跳躍練習または関連跳躍（助走付5段など）
- 水：⑤ ウエイトトレーニング（MaxまたはQuick）
- 木：① Rest
- 金：③ コーディネーション、補強
- 土：⑧ 跳躍練習または関連跳躍
- 日：① Rest

\*スプリント走はW-upの一部として火または土曜日に行われた。長くても60mであり、80%～100%の努力度域で数本行われた。

- ・この2か月半の間は、週1回の専門跳躍練習（棒高跳は週2回以上）に加え助走付5段跳などの関連跳躍練習1回が基本であった。ただ、実際のトレーニング構成は、上記のものから個別に変更されることが多く、よりオーダーメイドのトレーニングメニューに近いものであった。
- ・3月半ばから、棒高跳で5.80mの記録を持つアルハジ・イェン選手がチームに加わるようになった。この選手は3年間ほどカタールに住み、走高跳で今年2.40mを跳んでいるバルシム選手と同じコーチの指導を受けていたが、地元であるヨーテボリに戻ってきた。トレガロコーチはもともと棒高跳から陸上競技を始めたこともあり、指導することにも興味を持っていたようである。二人はよく言い合いをしながら根気強くコンビを継続していた。
- ・この時期はチーム内に怪我人が多く、トレガロコーチにとっても悩みの種であった。今期は技術系トレーニング（高強度トレーニング）を例年よりも増やしているが、その影響がマイナス面としてはこのような形で出てきていたのかもしれない。
- ・この期間から私も選手の技術指導により関わるようになった。また、トレガロコーチのトレーニングメニューを預かり、一部の選手を任せられることも増えた。

#### viii) カナリア諸島における強化合宿

4月10日～月23日までの日程で、スペイン・カナリア諸島のテネリファで強化合宿を行った。怪我をしている1名の選手を除き、全員が参加した。

昨年9月終わりからトレーニングを開始したが、ここまではずっと室内競技場（FIH）を使ってきていた。そこで、屋外試合シーズン前に屋外でのトレーニングを積むという目的で、例年この時期に暖かい場所で合宿を行っているようである。なお、ヨーテボリで屋外競技場（S-Vallen）をメインとして使い始めるのは5月中旬からである（夏でも寒い日や雨の日は引き続きFIHを使う）。

気温は基本的に25度前後であるが、強烈な日差しが注ぐので日中は大変暑い。一度熱波がきたときには瞬間的に42度まで上がり、練習を中断せざるを得なかった。競技場の設備はトレーニング用途には十分であり、アイシング用のプールも設置されていた。同時期に合宿を組んでいたのは、ドイツ、イギリス、スペイン、フィンランドなどのチームであった。



合宿地スペイン・テネリファの競技場

1日1部練習が基本で、2部練習が一日だけあった。トレーニングメニューは普段通りで特別なことはしなかった、ビデオチェック等の日本でよく行われる合宿的イベントは一切なく、練習以外の時間は選手もコーチもホテルに備え付きのプールなどでリラックスしていた。

ix) 試合期②（屋外試合）の試合構成とトレーニング（5月最終週から9月第1週まで）

屋外シーズンは約3か月間半続き、この間に選手はそれぞれのレベルで出場可能な試合に申し込み、次々と試合に出場する。スウェーデン国内だけでも毎週のようにどこかで試合が行われているが、国外まで足を伸ばせば試合の選択肢は日本と比べて非常に多い。

トップレベルのエマ・グリーン選手は、ダイヤモンドリーグを中心に出場し、8月のモスクワ世界陸上で最高の成績を出すことを目標に計画を立てた。最終的に出場した試合は計17試合であった。棒高跳のアルハジ・イェン選手は、ダイヤモンドリーグの出場は難しいものの、その下のレベルであるワールドチャンレジシリーズには出場できる競技レベルであったため、ワールドチャレンジシリーズを中心に転戦しながら記録を狙い、ダイヤモンドリーグ出場を狙うという作戦をとった。

その他の選手は、これまでのトレガロコーチの経験から試合時の条件（競技場、天候、観客数など）がよく記録を狙いやすい試合を中心に出場することにした。好条件の試合が続くときには週に2～3試合出場することもあった。この3か月間はほぼ毎週試合に出場し、合計で15試合前後に出場するというのがチーム所属選手の平均像であった。

私がチーム帯同・サポートとして、または観戦で訪れた試合は以下の23試合であった。



日付	開催地	競技会名	主催
6/1	Jönköping	Svenska Cupen	Råslätts IP
6/2	Göteborg	Sävedalsspelen	Sävedalens AIK
6/6	Rome	DL : DN Galan	IAAF
6/13	Oslo	DL : Bislett Games	IAAF
6/15	Göteborg	Folksam GP : Göteborg GP	Göteborgs FIF
6/16	Upsala	Folksam Challenge : Upsala	Upsala IF
6/22-23	Dublin	Lag-EM (Team Championships)	EAA
6/28-30	Göteborg (Ullevi)	Världsongdomsspelen	Örgryte IS
6/30	Birmingham	DL Birmingham	IAAF
7/4	Lausanne	DL Lausanne	IAAF
7/6	Paris	DL Paris	IAAF
7/13-14	Halmstad	Laxaspelen	IFK Halmstad
7/19	Monaco	DL Monaco	IAAF
7/23	Karlstad	Folksam GP Karlstad	IF Göta Karlstad
7/28	Sundsvall	SSG Windsprint	Sundsvalls FI
7/30	Göteborg (SV)	A night of Athletics	Örgryte IS
8/3	Mölnadal	Folksam Challenge	Åby Friidrott
8/10-18	Moscow	IAAF World Championships	IAAF
8/22	Stockholm	DL Stockholm	IAAF
8/24	Varberg	Lag-SM	Varbergs GIF
8/29-9/1	Borås	Swedish Championships	SFIF
9/6	Brussels	DL Brussels	IAAF
9/7-8	Stockholm	Finnkampen	SFIF

モスクワ世界陸上では、エマ・グリーン選手が走高跳で 1.97mのシーズンベスト記録を跳躍して5位入賞、アルハジ・イェン選手は棒高跳で5.65mの同じくシーズンベスト記録を出したものの、惜しくも9位という結果であった。年間で最大の目標となる世界陸上において、出場した2人が共にシーズンベストを出して健闘したことは大いに評価できる結果であった。

室内試合シリーズでは疲労によって後半戦の成績が低下してしまったマティアス・ストレム選手は、シーズン最後の試合であるフィンカンペン（北欧3か国対抗戦）において、三段跳で自己新記録となる16.27mを跳躍し優勝した。この試合では同じくチームメートのダニエル・レナートソン選手が三段跳で16.08mの自己新記録を跳んで3位に入賞した。

この試合期②におけるトレーニングは、前述した専門的準備期②および試合期①に準じたものとなった。それをもとに、トレガロコーチが選手の体調や課題を見極めたうえで個別にメニューを出していく形であった。その特徴をまとめると以下のようなになる。

- ・立五段跳や助走付5段跳、ショット putt 等の全力による記録測定が週に1回程度挿入されていた。コントロールテストと称して行われることはなかったが、日常的にコンディショニングの指標として用いられていた。
- ・試合3日前に基本的に行われる技術チェックは、状況に応じて短助走～全助走ま



で使い分けられていた。バー種目で試合時に技術的課題があった場合には、試合2日後に跳躍を行って修正を図ることが何度かあった。

- ・ウエイト・トレーニングは週1回行われたが、Strength-up法を用いる場合とスピード重視の場合、そのミックスとがあった。この使い分けはトレガロコーチの経験と勘であった。いずれにしても全力による拳上が求められた。

トレガロ・グループのトレーニングメニューの詳細な分析は今後行っていく予定である。

#### x) トレガロ・グループの2013シーズン総合評価

冒頭で述べたように、2013シーズンはトレガロ・グループにとって新たな挑戦となるシーズンであった。その挑戦の具体的内容は、年間を通じた高強度トレーニングの実施と室内試合の重点的取り組みであった。この1年間のトレーニング内容、およびトレガロコーチのコーチングや選手のトレーニング観察を踏まえ、総合的な評価を試みたい。

- ・チーム内のトップ選手である世界陸上に出場した2名の選手にとっては充実したシーズンであったと言える。特にエマ・グリーン選手は年間を通じて好記録を維持し、ダイヤモンドリーグの総合成績も3位となり自己最高順位であった。年間を通じて高強度トレーニングを継続したことが、グリーン選手の競技レベルの維持に好影響を与えたものと思われる。

アルハジ・イェン選手も試合期②中にリフティング種目のハイ・クリーンで自己新記録を更新（145kg）するなどして自信を深めていった。この2選手はともに20代後半であり、基礎的な体力が十分身に付いているシニア選手である。このような選手にとっては2013シーズンの挑戦的取り組みは奏功したものとする。

- ・室内試合シーズンで疲労をためてしまったマティアス・ストレム選手は、屋外試合シーズンに入っても立ち上がりが悪かった。最終戦でようやく自己新を出すまでにコンディションを戻したが、中盤戦までで重要な欧州チーム選手権やFolksamシリーズでは満足できるパフォーマンスをみせることができなかった。ダニエル・レナートソン選手も怪我が多く、8月に入るまでパフォーマンスは1段下のレベルに留まっていた。

この2人のような20代前半でトップレベルに到達する前の選手にとっては、年間を通じた継続的な高強度トレーニングの実施および室内試合の高密度な出場は、リスクが大きいのもかもしれない。

一方、この2選手の復調のきっかけが7月30日に行われた記録会での走幅跳であったことが興味深い。走幅跳は2選手にとってサブ種目であり、試合も非常にリラックスしたものであった。

- ・以上のように、2013年シーズンの挑戦的取り組みは劇薬的なものであり、当たり外れが大きいというえにリスクを伴うものであったと言える。体力的・技術的に十分な準備ができている選手にとっては、戦略的にある1シーズンを今回のように取り組むことは意味があるであろう。しかしそれでも、2年連続で同様なシーズンをおくることは避けるべきであるとする。それは、身体面のみならず心理面へ

の負荷も大きく無視できないからだ。

- ・トレガロコーチは全試合終了後、2013年シーズンを振り返って私と同様に良い点と改善点をそれぞれ感じたと語った。そこで、次年度（2014シーズン）の方針として、一般的準備期に比較的強度の低い全面的発達を狙ったトレーニングをより多く導入することを検討しているそうだ。言わば2013シーズンの揺り戻しである。このようにトレーニングの振れ幅を大きく取ることで、トレガロコーチはトレーニング・コーチングに関する経験をより積み上げ、自らの理論構築を進めているのである。



トレガロコーチと杉林、FIHにて

また、トレガロ・グループの選手はトレガロコーチを信頼して変化を受け入れ、新鮮味を楽しみながらトレーニングと試合でベストを尽くすことに集中する。またこの中からチャンスを掴む選手が出てくるに違いない。

- ・1年間トレガロコーチのコーチングを間近で観て感じたことは、彼の技術論の確かさと観察眼の鋭さである。また、コミュニケーション能力の高さと巧みさが、選手との信頼関係づくりに大きな影響を与えている。この信頼関係を土台として、選手はトレーニングのあらゆる場面で全力を出し切ることができ、きっかけを掴んでいくのである。

## ②スウェーデン陸上競技連盟のコーチ研修会

### 1) 陸連Jrコーチ研修会

2012年11月16日（金）～11月18日（日）の日程でカールスタッド市の室内競技場にて開催されたJrコーチ研修会に参加した。この研修会は年間を通して複数回行われるシリーズプログラムであるが、今回はその最終回であった。スウェーデン陸連指導者育成部門の長であるミカエル・ノーマン氏に今研修会への参加の意思を伝え、了承された。

本研修ではセミナーとワークショップが共にあり、主に地元強豪チームであるIFヨータ・カールスタッドの指導者が担当した。参加者は主に若手指導者であり、クラブですでにJr選手を指導している者が多かった。

初日のセミナーは、IFヨータ・カールスタッドの跳躍コーチであるパール・テーデンルードコーチ（Per Tedenrud）が担当した。テーデンルードコーチは、近年成長著しい女子走高跳選手のソフィ・スタッグ選手とヴィクトリア・ドロンスフィールド選手のコーチである。ここでは、約1時間にわたってテーデンルードコーチの

コーチング哲学、技術論、トレーニング計画まで幅広い内容で行われたが、力点はジャンパーの筋力養成に置かれていた。

なお、スウェーデンでこのようなセミナーを開催する際には必ずコーヒブレイク（フィーカ）が挟まれ、その場で活発な議論が行われる。セミナー中の質疑応答よりも、リラックスしながらの議論が好まれるようだ。



Jrコーチ研修会でのワークショップ

夜は救急処置法の講習会が行われ、地元の消防士が講師として招聘されていた。2時間ほどの講習会の後、参加者には修了証が渡された。参加者によると、陸連主催のコーチ研修会で救急処置法が行われる理由として、スウェーデン国内の特にJrコーチにはボランティアコーチが多く、その大部分がスポーツの専門的教育を受けていないことが背景にあるようだ。陸連関係者も、Jrコーチの質のばらつきが問題となっているため、現在はJrコーチ研修会に力を入れているとのことだった。

翌日はワークショップが開催され、種目に分かれて複数同時に行われた。私はその前半で走高跳のテーデンルードコーチのワークショップに参加した。現役のドロンスフィールド選手が実演役として協力し、普段のトレーニングを紹介してくれた。1mほどの高さからドロップジャンプを行うなど、強度の高いものが多い印象であった。

後半は三段跳のワークショップに参加した。この後時間が余ったため、ノーマン氏から私に日本のトレーニングを紹介して欲しいと依頼され、飛び入りでひとつだけ紹介した。バウンディングのドリルを行ったのだが、珍しいものだったようで興味をもってもらえた。

## 2) Hoppforum（陸連跳躍フォーラム）

2013年12月1日(土)～12月2日(日)の日程で、スウェーデン陸連が主催する跳躍フォーラムに参加した。開催地であるヴェクショー市に新しい室内競技場（Telekonsult Arena）が完成し、そこが主会場となった。2013年2月に北歐3か国対抗戦も開催されたこの競技場は、6レーン×200mトラックを備えたスウェーデン最大の室内競技場である。フォーラムの参加者は国内の有望な跳躍選手70～80名とそのコーチであった。2日間の内容は以下の通りであった。

・12月1日(土)

[AM] セミナー：バイオメカニクスの基礎

[PM] セミナー：ウエイトトレーニング（片足か両足か？）

ワークショップ：三段跳担当はトレガロコーチ。簡単なドリルの後、短～中助走×10本の記録測定を行った。杉林は三段跳グループの撮影を担当した。



[夜] パネルディスカッション：コーチのみ。テーマはウエイト・トレーニングの仕方や技術練習について。  
選手はサウナの後にボーリング大会。

・12月2日(日)

[AM] ビデオチェック：前日の実技をチェック。三段跳はトレガロコーチが解説した。

セミナー：ジャンパーのハードルトレーニング

ワークショップ：ハードルトレーニング

報告：2013試合予定、陸連組織について、等

セミナーとワークショップが連続し、講師陣もスウェーデン国内の研究者や専門家であったため中身の濃いフォーラムとなった。テーマ設定も準備期を意識したものであり、選手にとっても興味を持てる内容であった。

ここまでの二つの研修会に参加して感じたことは、スウェーデンの代表レベルコーチはトレーニング手段の独自性やバリエーションを増やすことに対して価値をあまり置かず、奇をてらった

ようなこともしない。それ以上に、既存のトレーニング手段や方法をいかに選手にうまくやらせるかに対して気を使っている。

したがって、トレーニングのオリジナリティや秘訣といったものに期待して参加すると少々期待外れとなってしまう。しかし、ポイントの解説やアドバイスの仕方、雰囲気作りといった面に注目すると、細やかな配慮がなされていることに気付く。この点は私のこれまでのコーチ活動を振り返って反省した部分である。

また、開催地のクラブコーチが主に研修を担当するため、開催地を転々とすることによってその地を活性化させるとともに現地指導者の育成機会にもなっているように感じた。

### 3) Chalmers möter friidrotten (陸上競技研究会 in シャルメシュ工科大学)

2013年4月24日(水)、ヨーテボリ市内のシャルメシュ工科大学にて陸上競技研究会が開催された。これには国内の大学を中心とする陸上競技関係の研究者とコーチが集まり、研究発表とパネルディスカッションを行った。研究は幅広く、バイオメカニクスから生理学、心理学等の分野からそれぞれ発表が行われた。現場コーチの指導法として、トレガロコーチとエミル・プレダンコーチ（女子走高跳のエバ・ユングマルク選手を指導）が登壇した。

この研究会では、研究と指導現場の距離をどう縮めるか、コーチングにおいてシ



セミナーの様子



STEMと感覚・感性をどのように融合させるかなど、興味深いテーマでの討論が行われた。

#### 4) SSG Wind Sprint

2013年7月27日(金)～7月28日(土)にスツヴァルという町にてスプリント種目のセミナー兼試合が開催された。初日のセミナーにおいて、主催の依頼を受けて1時間の講演を行った。テーマと主な内容は以下であった。

テーマ：日本のスプリント・トレーニングについて

内容：日本のスプリント種目における研究と実践の歴史を辿りながら、現在主流のトレーニング・コンセプトがどのように構築されてきたのかを紹介した。また、ビデオを見せながら、近年活躍したスプリンターの走りの特徴を解説した。

これまで日本とスウェーデンのコーチ間交流があまりなかったため、互いの国のトレーニング事情などの情報が乏しいのが現状である。私が日本のトレーニングの一部を紹介したところ、聴衆であるスウェーデンのスプリント・コーチから興味を持ってもらえた。今回の経験から、日本とスウェーデンはより高いレベルで情報交換が可能であり、互いの競技力向上に活かせる可能性があると感じた。今後両国のコーチ、選手間交流がより進むことを期待している。

### ③スウェーデン国内および欧州の試合について

#### 1) トレガロ・グループの試合転戦

ここまで述べてきたように、スウェーデンおよびその他欧州の30以上の試合をチームサポートや観客として観てきた。試合の規模や質は様々であり、日本の試合とは異なる点も多い。その観察を通じ、欧州の競技会システムが選手の競技力向上に最も貢献している点は、試合機会の豊富さであると考えられる。これは単に試合の数が多いというだけでなく、あらゆるレベルの試合が選択可能なだけ網羅されているということである。もともと地理的に欧州内は試合転戦が行いやすい条件にあるが、昨今の格安航空会社の登場によって一層選択の幅が広がっている。

屋外の試合期は3か月半程度と日本に比べて短期間である。しかし、短い試合間隔で濃密に試合をこなしていく中で、試合は勝負の場であるとともに最高のトレーニングの場でもあるという考えが現実的に理解され、実践されているように思う。また、移動を繰り返しながら時に過酷な状況で試合を転戦することは、どのような環境であってもベストを尽くすという原点に立ち返ること、さらに試合結果がある程度のばらつきをもって推移するという競技性の実態を捉えることに繋がっていると感じた。

トレガロ・グループの選手は、条件の良い試合があれば試合間隔が近くても積極的に打って出る方針をとっている。世界陸上に出場した2選手は、このような過程を繰り返して成熟した真のシニア・アスリートの仲間入りを果たしたのだろう。世界陸上のような大舞台で共にシーズンベストを更新できた理由には、試合に対する考え方とこれまでの経験の積み上げがあったと考えている。

## 2) ヨーテボリで開催される主要な試合

ここでは、ヨーテボリで開催され、日本選手が活用し得る3つの試合について紹介したい。

### i) ヨーテボリハーフマラソン (Göteborgs varvet、ヨーテボシユヴァルヴェット)

5月中旬に開催される世界最大級のハーフマラソンであり、参加者は6万人を超えてなお毎年増え続けている。ヨーテボリはスポーツイベントの運営に定評があるが、ヨーテボリハーフマラソンがその象徴である。ケニアなどから毎年著名なランナーが招待選手として出場している。

### ii) ヨーテボリGP (Folksam GP in Göteborg)

スウェーデン国内サーキットであるFolksam GPの第1戦で、6月中旬に開催される。種目によっては世界トップレベルの選手が集まることがある。この時期は気候が良いため、記録を狙える試合である。現在の試合カレンダーでは日本選手権の後に開催されるため、利用価値が高いと考える。

### iii) ヨーテボリユースゲームズ (Världsungdomsspelen)

1995年世界陸上ヨーテボリ大会の後に始まった試合で、6月後半にウッレヴィスタジアムで行われる。2,000人以上のジュニア選手が出場し、カテゴリーが年齢ごとに分かれている。欧州のみならず中東からも参加選手があるなど国際化が進んでいる。ジュニア選手が国際経験を積むには手頃な試合だと考える。

## (4) 研修成果の活用計画

1年間の研修を終えて、今後は以下の活動を中心にこの経験を活かしていきたい。

### ①強化選手への専門的指導およびサポート

リオ・デ・ジャネイロおよび東京オリンピックでの日本選手の活躍を目標に、跳躍ブロックの強化選手に対して合宿等の機会に専門的な指導を行っていく。日本の三段跳指導のリーダーとしての役割を担っていきたい。

### ②より良い試合機会の提供

現在の日本の跳躍選手は、限られた試合数の中で高い参加標準記録を突破しなければならない状況にあり、試合機会の乏しさが大きなハードルとなっている。欧州の試合を活用することも重要だが、国内に良い条件の試合をまず整えることが、トップ選手の競技力向上の前提になると考える。関係者と協力し、より良い試合づくりに協力したい。

### ③三段跳の指導者育成

国内で三段跳の専門指導ができる指導者は他種目に比べて決して多くない。指導者講習会やセミナー、また専門誌等の媒体を通じて指導者育成に尽力していく。また、三段跳を含め跳躍種目の指導法について、自らの研究を通じて貢献したい。

### ④スウェーデン陸連およびコーチとの関係性強化

今回の研修で築いたスウェーデン陸連関係者や優秀なコーチ陣との関係を今後も強化し、連携して両国の国際競技力向上に繋がるよう貢献していく。具体的には、スウェーデンの代表クラスコーチが持つトレーニングの知識や経験、ノウハウを学

ぶためにコーチを招聘することや、日本選手がスウェーデンに行き試合に出場する際やコーチから指導を受ける際のコーディネーターの役割を果たしたい。また逆に、スウェーデン選手が日本で試合に出場する場合や合宿地として利用する際により充実したものとなるよう情報提供していきたい。

最後になりましたが、このような研修の機会を与えてくださり、サポートをくださったJOCならびに関係者のみなさまに心より感謝いたします。





## 研修員報告 〈サッカー 廣山 望〉



平成24年度・短期派遣（サッカー）



### I. 研修題目

スペイン・バルセロナにおける育成年代の指導、及びリーグ構成を含めたサッカーを取り巻く環境・システムを研修

### II. 研修期間

2013（平成25年）1月8日～2014年（平成26年）1月16日

### III. 研修地及び日程

#### (1) 主な研修先

- ・ Escola Túbula
- ・ Burgos CF
- ・ CE Europa
- ・ RCD Espanyol
- ・ FC Barcelona

#### (2) 主な受け入れ関係者

- ・ David Hernandez Ligeró (Escola Túbula)
- ・ Ramón Calderé (Burgos CF)
- ・ Jesús Mariano Angoy (CE Europa)
- ・ Carles Novell Martínez (RCD Espanyol)
- ・ Joan Vila (FC Barcelona)

#### (3) 研修日程(通常研修・特別研修)

期 間	場 所	内 容 (チーム)
1月8日～2月11日	Barcelona	各年代の試合・トレーニング視察及びフットボールカンファレンスへの参加
2月12日～6月6日	Barcelona	コーチングライセンス、レベル2コースでの聴講
6月7日～7月17日	日本	日本に一時帰国中に、日本の育成年代のトレーニング現場及び公式戦を視察
7月27日～8月18日	Sabadell	CE Sabadell (トップチーム) での研修
8月26日～9月1日	Barcelona	Miguel Álvarezによる、日本人チームへのサッカークリニックにて研修
9月2日～9月24日	Barcelona	CE Europa (JuvenilA) での研修
9月26日～9月29日	Montpellier (FRANCE)	Montpellier (フランスリーグ1部) にて試合観戦や施設の視察

9月30日～10月20日	Barcelona	RCD Espanyol (InfantilB) での研修
10月21日～10月27日	Barcelona	CE Europa (InfantilB) での研修
10月29日～11月10日	San Cugat	Josep Maria Gène (Cadete) での研修
11月11日～12月5日	Barcelona	CF Damm (JuvenilB) での研修
12月9日～ 平成26年1月11日	Barcelona	RCD Espanyol (InfantilB) での研修

上記期間中におこなった特別研修を下記に示す。

3月28日～3月31日	Palamós	MIC (地中海国際サッカートーナメント) 視察
4月9日、4月15日 ～4月17日	Sant Joan Despí	FC Barcelonaトレーニング施設にて、各年代のトレーニングを視察
5月5日～5月12日	Burgos	CF Burgos (Tercera Division) での研修

## Ⅳ. 研修概要

### (1) 研修の細目

- ① コーチングスクールでのレベル2ライセンスコースでの聴講
- ② 現地における育成年代からトップリーグまで、幅広いカテゴリーに於いての試合及びリーグ構成の視察
- ③ MIC (地中海国際サッカートーナメント) の視察
- ④ バルセロナ近郊クラブやカステイリャ・レオン州にあるBurgos CFにおける研修

### (2) 研修方法

ヨーロッパのサッカーシーズンは8月から翌年5月までの約10ヶ月間であり、シーズン間には育成年代、プロ共に中断期間が入るため、1月から6月までの研修前期と7月から帰国の1月までを研修後期とに分けて研修をするプランとした。

前期はカタルーニャ州サッカー協会の管轄となるコーチングライセンスレベル2コースの聴講、更に週末の各年代のリーグ戦観戦を軸とした研修を続けた。後期に関しては、前期中にした試合観戦や関係者からリサーチした情報を元に、監督の指導スタイルを基準として研修先となるチームを選定。2週間から3週間のサイクルで様々な年代のチームに研修先として受け入れてもらい学んだ。

また、前期・後期を通して平日は、育成年代のトレーニングの無い午前から昼にかけての時間を語学学校へ通うことで、コミュニケーションスキルの向上を目指した。

### (3) 研修報告

- ① コーチングスクールでのレベル2ライセンスコースでの聴講

レベル1からレベル3まであるスペインのコーチングライセンスの内、カタルーニャ州サッカー協会の管轄下となるレベル1、レベル2のコース内容は以下のようになっている。



【レベル1】

＜共通科目120時間＞

- ・スポーツ医学・スポーツ生理学Ⅰ
- ・スポーツ教育心理学Ⅰ
- ・トレーニング論Ⅰ
- ・スポーツ社会学Ⅰ
- ・スポーツ法Ⅰ
- ・応急救護

＜専門科目170時間＞

- ・プロフェッショナル進化論Ⅰ
- ・チームマネジメントⅠ
- ・サッカートレーニングメソッドⅠ
- ・フィジカル論Ⅰ
- ・ルールⅠ
- ・スポーツ保障
- ・戦術Ⅰ
- ・技術Ⅰ

＜補足授業15時間＞

- ・カタラン専門用語
- ・身体障害者向けスポーツ
- ・チームでのインターン150時間

【レベル2】

＜共通科目150時間＞

- ・スポーツ医学・スポーツ生理学Ⅱ
- ・スポーツ教育心理学Ⅱ
- ・トレーニング論Ⅱ
- ・スポーツ社会学Ⅱ
- ・スポーツ社会学

＜専門科目185時間＞

- ・プロフェッショナル進化論Ⅱ
- ・チームマネジメントⅡ
- ・サッカートレーニングメソッドⅡ
- ・フィジカル論Ⅱ
- ・ルールⅡ
- ・戦術Ⅱ
- ・技術Ⅱ

- 補足授業30時間
- ・外国語専門用語
  - ・スポーツ用具
  - ・情報処理

<インターン200時間>

研修前期では受け入れ先であるEscuela TúrbulaのDavid Hernandez氏と協議した上で、上記のレベル2のコースの内から、スポーツ教育心理学Ⅱ、トレーニング論Ⅱ、チームマネジメントⅡ、サッカートレーニングメソッドⅡ、フィジカル論Ⅱ、戦術Ⅱ、技術Ⅱを選択し聴講する形をとった。

授業は平日の午後2時から午後6時まで行われ、基本的に前半2時間をグラウンドでの指導実践、後半2時間を座学という形で行われる。1クラス18人程で、学生から現役のプロ選手、様々なカテゴリーの現役のコーチなどがクラスメートとなった。特に現役のプロ選手の中には、スペイン3部リーグ（セグンダB）の強豪チームのキャプテンや、リーグの得点王、また17歳ながらRCD EspanyolBでプレーする若手選手等もいて、スペインにおける現役選手の指導者ライセンス取得へ環境が整備されている事や意識の高さを伺える

また、今回は聴講生として今回の研修に必要な科目のみをピックアップして学ぶことになったが、本来レベル2ライセンスを取得するためには、上記のように共通科目150時間、専門科目185時間、補足授業30時間を約5ヶ月間でこなした上に、各所属クラブでのインターン（指導）を200時間確保しなければならないという、大変拘束時間のあるコースとなっている。

授業の内容としては、戦術やトレーニング・メソッド、チーム指揮等の専門的な知識のみでなく、育成年代の指導者としてチーム補強としての他チームの選手のスカウティング、代理人や保護者との付き合い方等まで、一監督という職業としてやっていくために必要な現実的な知識に幅広く触れていた事が印象的であった。また、トレーニングにおいては、各セッション毎にその日のテーマを含ませる中で、テーマの対象となる選手（チーム）では無く、その相手（相手チーム）に対してルールやノルマを与え、上手くテーマの現象が出るための工夫を常に意識させていた事に、「トレーニングの中でサッカーを教える」という事に強いこだわりが感じられた。



座学での様子



グラウンドでの指導実践での様子



②現地における育成年代からトップリーグまで、幅広いカテゴリーに於いての試合及びリーグ構成の視察

週末にはバルセロナ市近郊の地域のみでも、育成年代からトップチームまで含めて無数のリーグ戦が行われている。カタルーニャ州のU-15・16年代のCadeteカテゴリーを例にとっても、上から

- ・ División De Honor Cadete (16チーム)
- ・ Preferente Cadete (16チーム×4グループ)
- ・ Cadete Primera División (16チーム×16グループ)
- ・ Cadete Segunda División (13～16チーム×33グループ)

となっていてピラミッド型のリーグ構成となっている。

小学校低学年の頃から選手はそれぞれのレベルに合わせた舞台で年間30試合前後、1年を通したリーグ戦として毎年闘い抜く。出場機会の確保とともに、各カテゴリー2学年分（Juvenilは3学年分）のチームが混在するリーグの中で、体格や

División De Honor Cadete (16チーム)															
1	BARCELONA, F.C. "A"														
2	ESPANYOL, R.C.D. "A"														
3	CORNELLA U.D "A"														
4	GIRONA, F.C. "A"														
5	DAMM, C.F. "A"														
6	LLEIDA ESPORTIU TERRAFERMA CF "A"														
7	GIMNASTIC TARRAGONA, C. "A"														
8	BORDETA DE LLEIDA, U.E. "A"														
9	EUROPA, C.E. "A"														
10	ESCOLA F. GIRONES-SABAT "A"														
11	BADALONA, C.F. "A"														
12	MANRESA, C.E. "A"														
13	UNIO F. BASE JABAC I TERRASSA "A"														
14	HORTA, U.AT. "A"														
15	MERCANTIL, C.E. "A"														
16	REUS DEPORTIU, C.F. "A"														
Preferente Cadete (16チーム×4グループ)															
1	MANLLEU, A.E.C. "A"	1	BARCELONA, F.C. "B"	1	SABADELL F.C., C.E. "A"	1	SANT ANDREU, U.E. "A"								
2	MOLLET U.E. CF. "A"	2	CORNELLA U.D "B"	2	SEGRE, AT. "A"	2	ESPANYOL, R.C.D. "B"								
3	FUNDACIO P. ESCOLA F. CALELLA "A"	3	ESCOLA F. GAVA, C. "A"	3	GIMNASTIC MANRESA, C. "A"	3	DAMM, C.F. "B"								
4	VIC RIUPRIMER REFO FUTBOL CLUB "A"	4	LA FLORESTA, C.D. "A"	4	UNIO F. BASE JABAC I TERRASSA "B"	4	PRAT, A.E. "A"								
5	VILASSAR MAR, U.E. "A"	5	SANTBOIA, F.C. "A"	5	BADIA DEL VALLES, C.D. "A"	5	UNIFICACION BELLVITGE, U.D. "A"								
6	ESCOLA FUTBOL MATARO C.E. "A"	6	SANT CUGAT ESPORT, F.C. "A"	6	RUBI, U.E. "A"	6	SANTA EULALIA, C.F. "A"								
7	GIRONA, F.C. "B"	7	CUBELLES, C.F. "A"	7	CORNELLA U.D "C"	7	JOSEP MARIA GENÉ ASS. ESP. "A"								
8	FORNELLES, U.E. "A"	8	GIMNASTIC TARRAGONA, C. "B"	8	BASE TERRASSA CLUB ESPORTIU F. "A"	8	BADALONA, C.F. "B"								
9	PREMIA CLUB ESPORTIU "A"	9	TORTOSA, C.D. "A"	9	MOLLERUSSA C.F.J. "A"	9	UNIFICACION LLEFIA, CF. "A"								
10	CARDEDEU, F.C. "A"	10	RAPITENCA, U.E. "A"	10	LLEIDA ESPORTIU TERRAFERMA CF "B"	10	L'HOSPITALET, CENTRE ESPORTS "A"								
11	GRAMANET MILAN, UD.AT. "A"	11	MARIANAO POBLET UD "A"	11	SANT ANDREU, U.E. "B"	11	CAN VIDALET, C.F. "A"								
12	ESCOLA F. GIRONES-SABAT "B"	12	LEVANTE LAS PLANAS, F.C. "A"	12	IGUALADA, C.F. "A"	12	SANT GABRIEL, C.D. "A"								
13	FIGUERES, U.E. "A"	13	CANONJA, C.F. "A"	13	ANDORRA, F.C. "A"	13	ESCOLA F. GAVA, C. "B"								
14	OLOT, U.E. "A"	14	REUS DEPORTIU, C.F. "B"	14	MERCANTIL, C.E. "B"	14	EUROPA, C.E. "B"								
15	VALLES, C.AT. "A"	15	ESCOLA VALLS FUTBOL CLUB "A"	15	NATACIO TERRASSA, C "A"	15	ARRABAL-CALAF DE GRAMANET "A"								
16	MASNOU, C.D. "A"	16	CAMBRILS UNIO C.E. "A"	16	MANLLEU, A.E.C. "B"	16	POBLE SEC CF. AT. "A"								
Cadete Primera División (16チーム×16グループ)															
Cadete Segunda División (13～16チーム×33グループ)															

スピードの違う相手等、相手の特徴に合わせた戦い方（個人・チーム戦術眼）を高いレベルで養っている。そして重要な事は同じ経験を指導者も若い時から何度も繰り返しているということである。



父兄を始め多くの観客の前でプレーする週末のリーグ戦

また、日本の学校単位のチームとクラブチームが混ざり合う環境とは違い、全てのチームがクラブであるため、シーズン毎、もしくはシーズン途中での移籍も頻繁である。急激に力をつける選手が出てくる育成年代において、毎年、選手の力にあった環境でプレーするチャンスがあることは、選手の可能性を埋もれさせないという最大のメリットがある。また、若い時から自分の状況を把握し、自身の進路の決断を繰り返す事、チーム内の競争に負けたとしても、次の競争に準備してまた新たに挑戦を始められる事も、日本には無い選手を自立させる環境であると感じた。

### ③MIC（地中海国際サッカートーナメント）の視察

バルセロナと同じカタルーニャ州内の北部に位置するジローナ県のリゾート海岸地域であるコスタ・ブラバスで毎年開かれる育成年代の国際サッカートーナメント「MIC」にて4日間の視察を行った。3月末に開催される大会にはスペイン国内のチームに加え、ヨーロッパ各国の強豪、更にはブラジルやメキシコなどの中南米、アフリカやアジアやオーストラリアも含めて、世界各国から多くのチームが参加する。日本からも多くのカテゴリーで複数チームが参加していた。

大会は全試合25分ハーフで行われ、予選リーグから勝者・敗者トーナメントに分かれて順位決定戦まで多くの試合参加が保証されている。大会敗退者チーム同士は大会の協力を得て親善試合も組むことが出来る。

この大会で特に注目されたのは、前大会の11人制サッカーの部3部門全部を制覇したセネガルのアスパイア・ドリームズだった。チームはカタールのアスパイア財団の主催でアフリカ各国からスカウト・トライアルで選抜された選手で構成され、セネガルにある施設で寄宿生活をしながら教育及びサッカーの指導を受けている。他を圧倒するスピードとパワーだけでなく、スペイン人指導者を招きスペイン流のシステムでトレーニングを重ねている成果が、システムティックなプレーや判断力、またメンタルをコントロール出来る自立した精神力としてプレーに現れていたのが印象的であった。U19までの育成年代を終えた選手たちは、アスパイア財団がオーナーとして持つベルギーリーグ二部のチームと契約し、ヨーロッパでのプロデビューを目指すという。長期的なプロジェクトとしては、彼らを2022年カタールW杯でカタール代表としてプレーさせる目標がある事も驚きでもあった。

予選リーグでは、日本から参加していたチームの健闘も見ることが出来た。ただ、個人の技術的なレベルや、チームとしてのディシプリンの高さを評価する声は多く

聞こえたが、総じて個人・チーム両面  
 における局面の判断力の低さやポジ  
 ション取りの悪さが感じられた。体格  
 差もある中での戦いが多かった事も影  
 響しているかもしれないが、上位に進  
 出したスペイン勢は日本のチームに比  
 べてより、局面での判断や試合運びに  
 優れた、より大人なサッカーをしてい  
 た印象が残った。



今大会でも2部門で優勝を果たした  
 アスパイア・ドリームズ

④バルセロナ近郊クラブやカスティーリャ・レオン州にあるBurgos CFにおける  
 研修

1) Ramón Calderé (Burgos CF)

カスティーリャ・レオン州にあるBurgos CFというチームにて元FCバルセロナ  
 の選手で、スペイン代表としてはW杯での得点も決めた経歴を持つRamón Calderé  
 に付いて研修。当時は優勝・昇格がかかった大事な時期にもかかわらず、研修生と  
 して受け入れてもらった。監督がオープンな態度で率先して一部外者である自分を  
 チームの一員として取り込んでしまうことで、プレッシャーのかかるチームに対し  
 て逆に良い刺激としていた。マイナスになる可能性を気にするよりも、何がチーム  
 にとってプラスに働くかを考え実行するリーダーシップにより、選手がストレス無  
 く付いて来ていた事には驚かされた。選手との間に一線を引ながらも要コミュニ  
 ケーションを取る監督で、毎日練習開始の前にはロッカールームで簡単なミーテ  
 イングにてサッカーの話、自分の話や選手との会話をしてコミュニケーションを取  
 っていた。また監督含め選手それぞれが持っている言葉(座右の銘)をプリントして、  
 ロッカールームの壁に貼り付けていた事も印象的であった。

○コンディショニング

Calderéにとっての指導者としての師は、FCバルセロナで長くフィジカル部門の  
 責任者を務めているパコ・セイルーロ氏であり、彼もトップチームを率いる上での  
 フィジカルコンディショニングトレーニングの重要性を重視している。

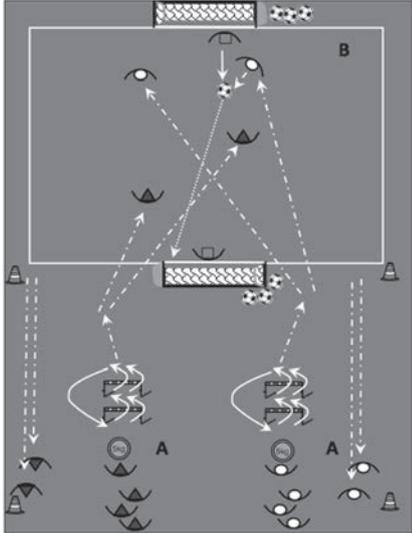
4部リーグのチームとしては例外的に試合の前日もトレーニングを入れ、週5日  
 のトレーニング予定をキープ。週の中でパワー系(火or水)・持久系(水or木)・  
 スピード系(金or土)のトレーニングを必ずこなす。また、パワー系のトレーニング  
 の日はスペースや時間を狭く短く調整、持久系のトレーニングではピッチと時間を  
 広く長く調整するなど、同じセッションの中でかかる負荷の種類を統一して最大限  
 の効果を狙う。

(例) フィジカル+対人

フィジカルトレーニング+対人のメニュー(例:サーキット+2対2等)では最大  
 2対2としてフィジカルト部分の後のプレー関与を確保する。



フィジカルトレーニング+対人のメニューでは対人の部分で数的優位を設定するか、ワンプレーに限るような設定にしてスムーズさを確保する。



ペナルティエリア(幅小)

### パワー&ショートゲーム

- ・パワートレーニングと2対2のミックス
- ・A地点で腹筋20回を終えてスタートの準備を待つ
- ・前の組のゲームが終わると同時に5キ口のおもりを持ってジャンプ&フレクション×5回でスタート
- ・ハードルジャンプを2×2セットしてBコートの配置にダッシュで準備
- ・監督の合図でゴールキーパーからセットでシュートスタート
- ・負荷によって15秒~30秒のショートゲーム
- ・終了の合図とともにコーン間のダッシュで1セット終了
- ・1セット毎に休憩を取り計6セット
- ・各セットでシュートスタートチームを交代
- ・チームで得点を競う

### ○週間プランニング

開幕から12月までのシーズンの前半戦は、試合の翌日をオフとして週に5日間の実働日を確保し、プレシーズンから積み上げてきたフィジカルコンディションに上乘せをしていく。

1月からの後半戦は、試合後に回復トレーニングを一日挟んでオフとし、実働日を4日に抑え、フィジカル・メンタル面での複合的なコンディショニングをする。

### 前半戦

月	火	水	木	金	土	日
OFF	パワー系	持久系(20')	LIBRE	Táctico(40')	ミーティング(30')	試合
	+	+		-VIDEO(相手)	+	
	Técnico	Técnico		-VIDEO(自分)	Velocidad con Remate	
	Táctico	Táctico		(30')	×12	
	(パワー系・スペース小)	(持久系・スペース大)			×10	
					×8	
	Competición	Competición				

後半戦

月	火	水	木	金	土	日
回復	OFF	パワー系	持久系(-50%)	Táctico(40')	ミーティング(30')	試合
FUTBOL(45分以下)		+	+	-VIDEO(相手)	+	
		Técnico	Técnico	-VIDEO(自分)	Velocidad con Remate x5~10	
		Táctico	Táctico	(30')		
		(パワー系・スペース小)	(持久系・スペース大)			
		Competición	Competición			

平成24年度・短期派遣（サッカー）



2) Mariano Angoy (CE Europa JuvenilA)

トップチームの使用するスタジアム (Nou Sardenya) にて、月・水・木・金の週4回、19:30～21:00のトレーニング。Division de Honor Juvenilリーグは、スペイン国内のユース年代の最高峰のリーグで、国内を7つのグループに分けたうちCE EuropaはFC BarcelonaやRCD Espanyol、RCD MallorcaやReal Saragozaなどと同じグループ3に属している。

監督のMariano Angoyは元FCバルセロナのゴールキーパーで、引退後はアメフトのプロ選手やビジネスマンとしてのキャリアを積んだ後に、指導者としてピッチに帰ってきた経歴を持つ。ヨハン・クライフを義理の父に持つ事もあり、FCバルセロナやクライフの唱える4-3-3システムのサッカーを標榜している。先に述べたバルセロナ等のトッププロクラブの下部組織チームと違い、今年昇格したCE Europaは選手個の力では劣るチーム構成となるが、組織力と戦術実行力でリーグ戦の戦いを挑むシーズンになる。

○選手固定のボールキープ (orプレッシング) トレーニングについて

FC Barcelonaが基本トレーニングとしているポジショントレーニング方式で、グリッドの周りに選手をポジションに併せて配置して、中央ではピボテやセントラルミッドフィールダーの選手が常にプレーする。攻守の切り替えのないフリーマンを各所に配置するが、CE Europaではフリーマンを最小に設定（攻守でのプレー機会の確保）していた。

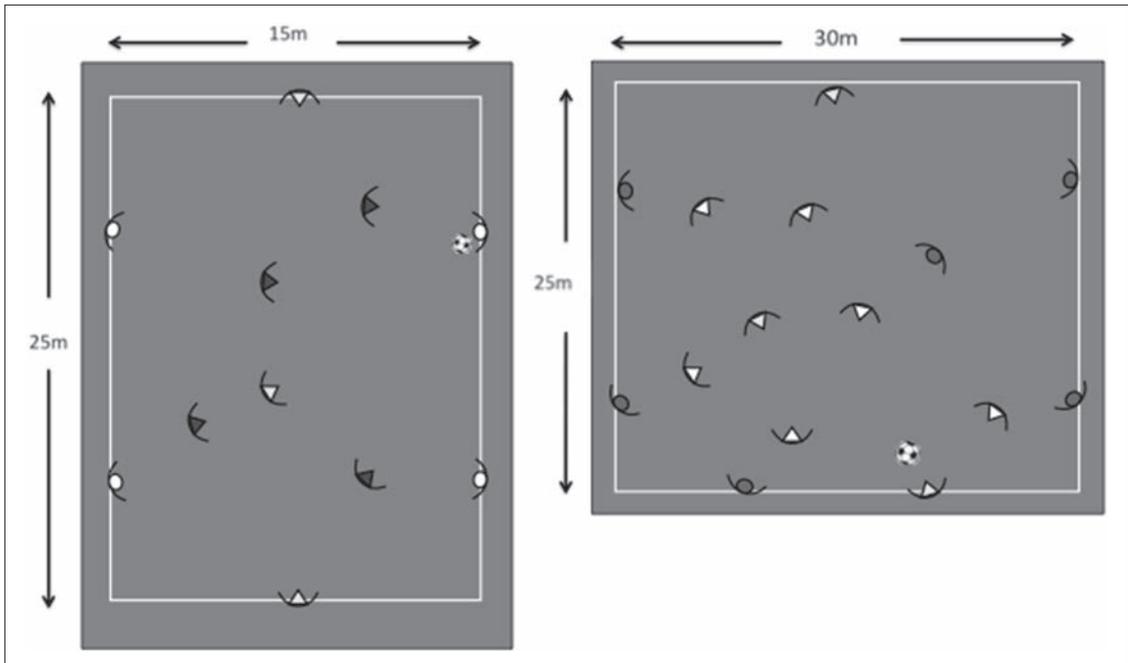
FC Barcelona式ボールキープトレーニングのメリット

- ・グラウンドを幅いっぱいを使ってボールをキープ
- ・味方のポジショニングを確認せずとも把握した状態でプレー出来る
- ・ボールを受けて見えてない方向へターンしてボールを奪われるリスクが少ない状

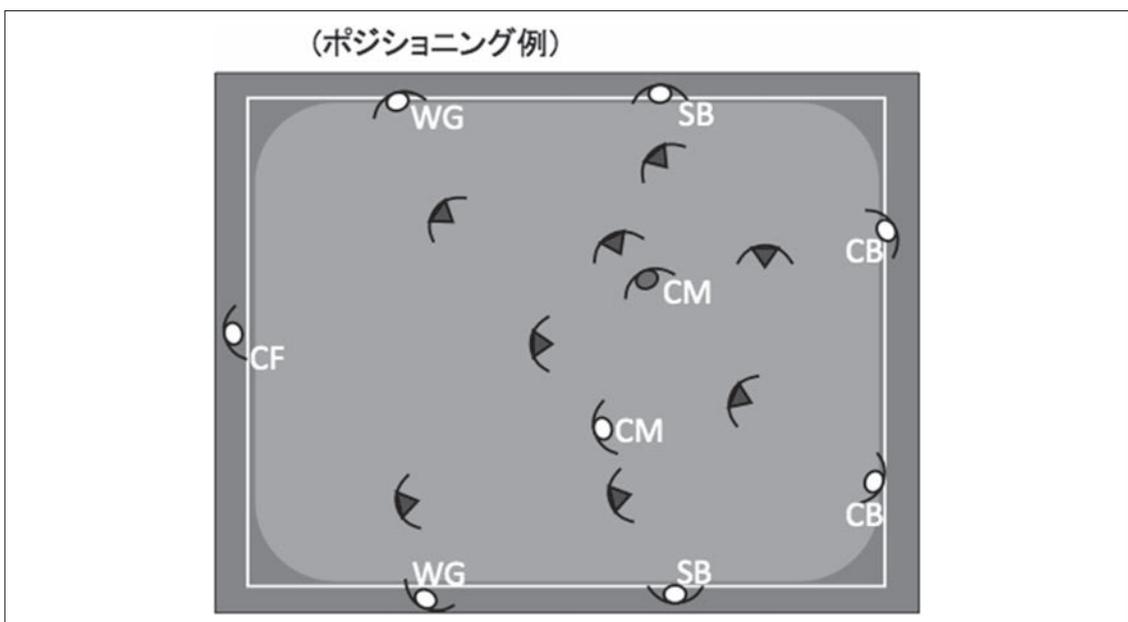
況に慣れる（前を向いている人間を使う）

- ・ボールを奪う→広がる、ボールを失う→ボールへ集中という攻守の切り替えへのアプローチがより強く出来る

試合で実際に使うポゼッション戦術と限りなく近い状況での練習ということが条件となる



より試合に近い形をイメージさせるトレーニングとして、各ポジションに合わせたポジショニングを取ることも出来る





○Mariano Angoyによる4-3-3考察

- ・ポジションを的確に取れて、簡単なこと（de cara）を早く正確に出来る選手が必要（+a インナーはワントラップで状況を良く出来る選手）
- ・1 ボランチは不動の能力のある選手（展開力・守備力・バランス）
- ・ウイングとサイドバックの選手の動きの連動の質（自動的）が必要
- ・センターバックには組み立ての質が絶対的に求められる

4-3-3のビルディングアップ

ビルディングアップは後ろの選手だけではなく、チーム全員でやり方をはっきりと把握していなくてはならない

基本のスタート	基本の動き
<ul style="list-style-type: none"> <li>・センターバックが左右に開き相手のワントップに対してキーパーを含めて数的優位の状態からスタート</li> <li>・ウイングの選手はサイドバックが上がるタイミング以外は無闇に動かずに幅と高さをキープする（サイドバックかウイングの選手の両方もしくはどちらかが必ず幅を取り相手を広げる）</li> <li>・センターフォワードは中央で高さをキープし、センターバック2枚に付かせる</li> <li>・1 ボランチやインナーの選手も無闇にボールに近づかずにパスコースをキープして味方との三角形や全体のバランスをキープし続ける</li> <li>・1 ボランチ&amp;インナーの選手はフリーなのを確認できていないタイミングでは、絶対にターンを試みないで、前を向いている選手を使う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・センターバックが前進するとともに各ポジションは動く</li> <li>・ピボテの選手はセンターバックのカバーリングとサポートを兼ねたポジション</li> <li>・サイドバックとウイングの動きの連携は常に同時性を求める</li> <li>・ラインを飛ばしたパスを受ける前の3選手はボールを失わない事を求められる</li> </ul>

相手のハイプレッシャーに対して



- ・相手が前からのプレッシャーに来る場合でも、前線の3人が深さをキープすることにより、必ず相手のセンターバックと中盤の間にはスペースが生まれていることを、チームとして共通認識してそこを利用する意識が必要
- ・ボール保持者へサポートに行った選手たちは、プレッシャーを受けたボール保持者が前のラインの選手へのパスを選択した瞬間に、サイド動き直して前線へのサポートへ向かう（インナー・サイドバック）
- ・ラインを飛ばしたパスを受ける前の3選手はボールを失わない事を求められる

### 3) Miguel Ángel Samprón Álvarez (Damm JuvenilB)

バルセロナに本社を置くビール会社Estrella Dammが運営するDammファンデーションによるクラブチームCF Dammは、トップチームがなくU-19チームが最上級となる育成専門のクラブである。その中でユース年代のセカンドチーム（U-17～18）となるJuvenilBを担当するMiguelの元での研修。

月・金の16:00～17:30、火・水の20:00～21:30と週に4日のトレーニングプランとなっている。Miguelのトレーニングを構成するにあたって、選手の「プレーをしたい」という欲求を満たしつつ（邪魔をせず）、改善点をテーマとして含んだメニューになるように工夫し続ける。トレーニング単体の完成度よりも試合でのパフォーマンスに繋がるトレーニングにするという考え方がある。

またトレーニングへの拘りについて、

- ・幅と深さ→深さはゴールに直結する
- ・監督がこだわり、選手が共有しなければいけないものは「プレーシステム」ではなく「プレースタイル」である
- ・サイドではサイドバックとウィングの2対2の状況を自信を持ってプレーできる必要がある
- ・相手を食いつかせてスペースを作るに関して、偶然ではなく意図的に食いつかせてそこを他の選手が狙うという事を練習から実践させる

という言葉が印象に残った。

#### ○ポジショニング・ゾーンの考え方

選手にポジショニングゾーンと幅と深さを意識させたトレーニングが多く、チーム作りの基礎となっている

選手のポジショニングを考える時に、縦に4つ、横に3つに区切って考える

#### 「攻撃」

- ・基本的に攻撃している時（例:白）は、ピッチを広くとり、少なくともサイドバック



- クかウイングどちらかの選手が両サイドCゾーンにポジションを取り幅をとる
- ・センターフォワード・ウイングの選手で深さを取り、Aゾーンに深さを作り得るだけ相手のライン間にスペースを生み出す
- ・中央Aゾーンを経由した攻撃が基本となるが、3枚の中盤の選手と、降りてくるセンターフォワードは、視野が前に無い状況では基本的に「デ・カラ（前を向いてる選手にワンタッチで落とす）」でプレーする
- ・Cゾーンでは、最終的に相手のゴールライン際（赤エリア）まで決る事を目指す

#### 「守備」

- ・基本的に選手全員がボールのあるゾーンの隣のゾーンまで入る  
例：（幅）左サイドにボールが有る時は右サイドを捨てる  
（深さ）フォワードからセンターバックまでの深さは、常に2ゾーン以内に収まるようにする
- ・センターバックはBゾーンから出来るだけ釣り出されること無く、サイドを崩された際も最終的にゴール前中央を守る（1 or 2 ボランチ含める）

#### ○戦術的フォーメーショントレーニング

戦術的なトレーニングとしてフォーメーションをする時に以下の点に留意する

- ・テーマをはっきりと絞って、短く区切って繰り返す
- ・同じ選手ではなく選手を交代しながらプレーする
- ・選手の組み合わせ（コンビネーション）を気にするよりもバランスよくチーム分けして、全選手が高いテンションでトレーニング出来る事のほうが大事

- また、トレーニングのメンバー構成や選手交代に関して、
- ・ 次の試合へのイメージを意識しすぎるのではなく、両チームのバランスを取るようなメンバー構成にする
  - ・ チーム全員でチームのやり方（Estilo de Juego）を理解・共有する必要がある



#### 4) Carles Martinez (Espanyol InfantilB)

リーガエスパニョーラ 1 部所属のRCD Espanyol育成下部組織月・水・木の18：30～20：00のトレーニング（@Ciutat Esportiva RCD Espanyol）というトレーニングプラン。InfantilのA・B（2学年）が混在するリーグの中で、相手が自分たちよりも上回る部分があるチームに対しては、準備の1週間に戦術的な対処を入れて、長いリーグ戦で勝つための駆け引きを学ばせて蓄積させている（下記トレーニング例①参照）。また、それだけにはならないように配慮しつつ、その週末に勝つ為のポイントも頭に入れて練習に臨んでいた。

また、

U13の練習としては、集中力・寄せの速さ・ボールキープ時の激しさが高く、コーチングに関しては、トレーニングの説明では身振り手振りで選手にやり方を示して、トレーニング中でも常に声をかけ続け選手の集中力を落とさせていなかった。

その他、Carlesは更に以下の点に留意してトレーニングしている。

- ・ 1セッションに1回はストップして走って集合させて、ポイントや修正点を伝える
- ・ テーマの現象を出すために、如何に相手側に制限（もしくは自由）を加えるか、守備のテーマを扱う時は攻撃側のノルマを上手に考える必要がある（子供は攻撃の達成感の方が好き）
- ・ 1セッションには攻撃側と守備側で対応する2つのテーマを盛り込むことが出来る（例：ビルドアップ⇔プレッシャー）



- ・ポゼッショントレーニングでは各ポジションでのプレー（Especifico・特定されたポジション）とフリープレー（Inespecifico・自由なポジション）を使い分ける
- ・U-13でのトレーニングではシュートは打てるタイミングでは必ず打たせるべき
- ・シュート練習では試合に近いスピード（判断・DFが来る前に打つためのドリブルスピード）を設定してあげることが重要（下記トレーニング例②参照）
- ・テーマを発展（FWへの楔への守備→楔への警戒と裏のスペースのケアとの判断）させる事はあっても、選手たちが本来のテーマを獲得するまでは辛抱強く続け、他のテーマには簡単には移らない
- ・週に1度（最終練習日）のフリーのゲームでテーマの浸透度を把握する
- ・企画した練習でテーマが出にくかったとしても、改善すべき点を見つけて指導できる
- ・試合はサッカーを教える一番良い機会であり、試合中の選手・ベンチ選手に多くのコーチングをする
- ・試合中のセカンドコーチの役割として、試合開始時の相手のシステム把握・攻めている時及びコーナー時の守備陣のマークの確認
- ・トレーニングの白熱はトレーニングの終了と共に切り替えられる大人の選手になることを促す
- ・最後のゲームトレーニングで熱くなったり不満の出た子供に対しては、トレーニング終了と共に気持ちを切り替えられるように指導者が対応する
- ・育成年代年少期の技術トレーニングは「沢山ボールに触る」のではなく、「沢山決断しなければならない」
- ・テーマを瞬間を逃さずに指摘して、練習の集中力と強度を保つ（例：切り替えのテーマでの練習中に、奪われた後に相手に時間を与えてしまった）

#### ○トレーニング例

トレーニングは、基本的にシーズンを通して、W-up→ポゼッション→シュート→ゲームのルーティンを守って行われる。また、RCD Espanyolから育成現場へ要求される統一理解として、育成年代ではサッカーを教えることは教育であり、チームとしてある程度統一されたカリキュラムを用意する必要があるとされている。（教えるべきテーマ・項目の量をコントロールする）

#### 【トレーニング例①】

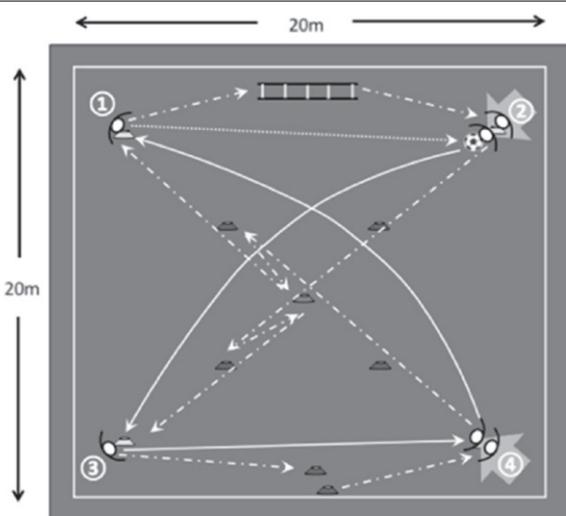
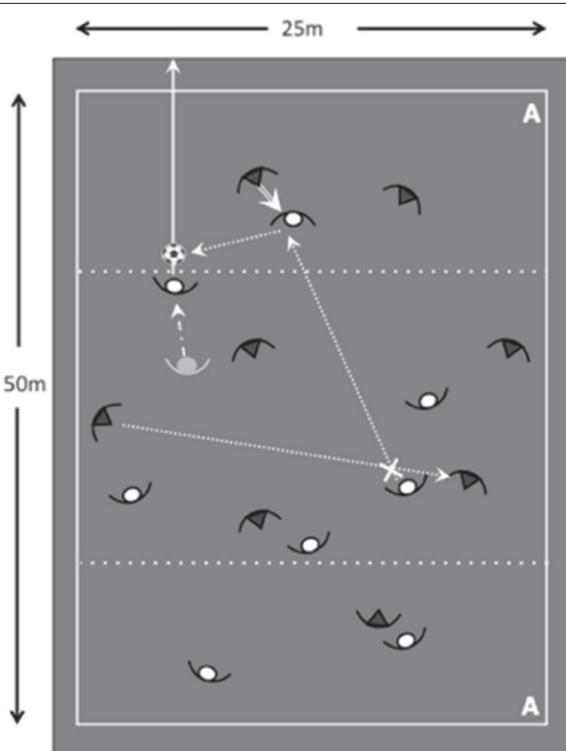
リーグ開幕に向けての1週間のトレーニング（vs MercantilA）

- ・1学年上の年代に当たり、奪ったボールを積極的にトップに入れてくるMercantilAとの対戦に向けて、「トップへのマーキング」及び改善要素である「ドリブル」の2つの個人戦術をテーマに入れた1週間
- ・一日のトレーニングでは全てのセッション（W-Up→TR1→TR2→Game）にその日のテーマを関連させることが理想的である

トップへのマーキング (Vigilancia) のトレーニング

「トップへのマーキング」に取り組むためにまず攻撃陣のトップに入れるプレーを習得 (体験) させる。

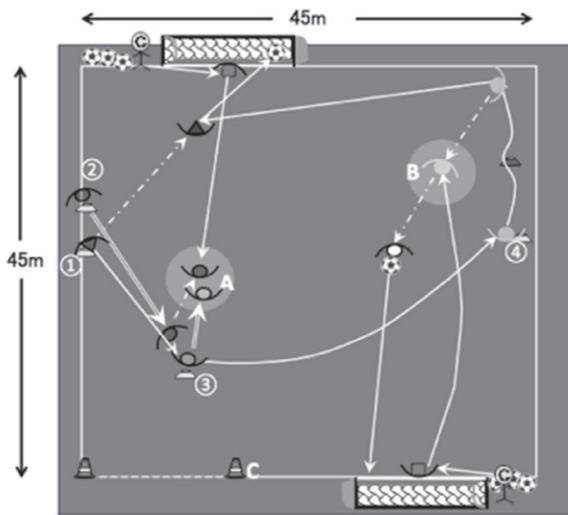
(トレーニング例) 月曜日

<p>①W-up パス&amp;サーキット (プレッシャーを受けながらのキープ)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20m×20mグリッド内で4箇所に分かれる</li> <li>・①から②、③から④へのパスはグラウンダーで、受ける側は後からのプレッシャーを受けながらコントロール</li> <li>・②から③、④から①へのパスは浮き球パスの後にそれぞれアジリティの動きを入れたサーキット</li> </ul> <p>FWへボールを入れる、もしくはそれを防ぐ為のトレーニングへの導入 人数と距離、サーキットメニューを調整して持久力的な負荷へ変更可能</p>
<p>②ポゼッション 8対8ポゼッション (トップへの楔を入れる・防ぐ)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゾーンを3つに区切って8対8のポゼッション (7対7も可)</li> <li>・基本的にAゾーンではセントラルDFの数的優位 (2対1) でプレーして、ゾーンからは出ない</li> <li>・基本のボールポゼッションではAゾーンからAゾーンの1往復で1ポイント</li> <li>・ボールを奪った選手は初めのパスをトップに当てたら1ポイント、トップから落としたボールを前向きに受けたら2ポイント、落としを受けた選手がラインを突破したら3ポイントを加算する</li> </ul> <p>奪われた後にFWへ当ててくるボールをセントラルDFがしっかり潰しに行く (奪ったボールを素早くトップに当てるというテーマにも有効) テーマである現象が出にくい場合には、タッチ制限をする</p>



③シュート

パス&シュートのサーキット（プレッシャー有り）



- ・45m四方ほどのサイズでゴール2つのパス&シュートのサーキット
- ・4箇所に分れて番号順にローテーション
- ・①→③→④→①でフィニッシュが終わった後に、キーパーからそれぞれAとBにフィードイング
- ・Aゾーンは背中に背負った状態からCラインを目指しての1対1、Bはトラップから持ちだしてシュート

ローテーションをしっかりと把握させて、連続性のあるサーキットにする

プレーが終わった後に直ぐに次のプレーに移る習慣付け

停滞させないためにAでの1対1は1 or 2プレーで次に移る

④ゲーム

7対7（8対8）+GK（トップへの楔での攻守）



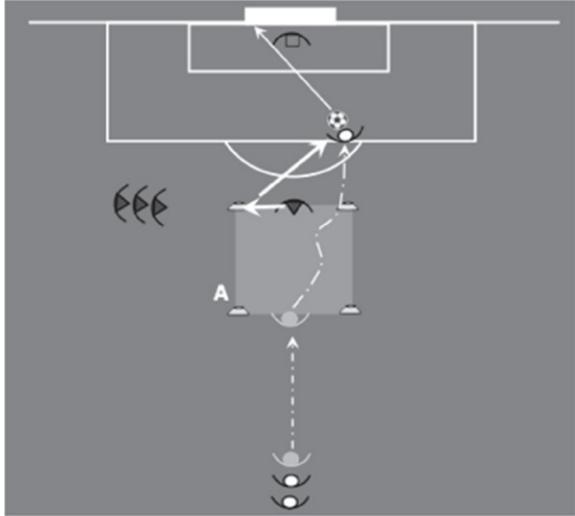
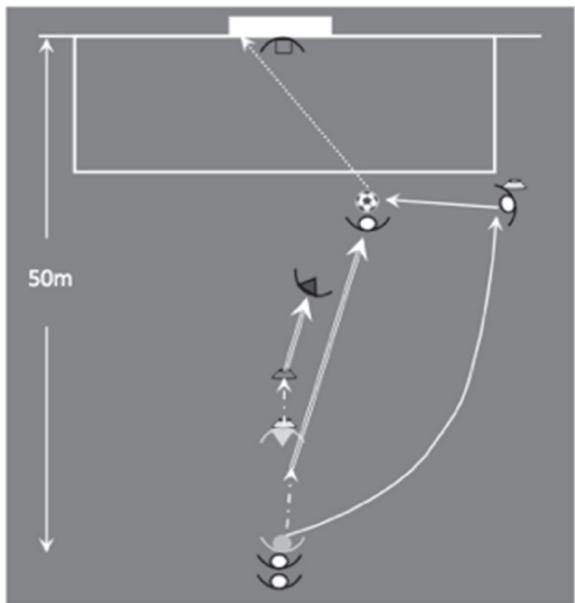
- ・ハーフコート（幅小）で7対7+GK
- ・（ルール1）  
自陣で奪ったボールをAゾーン内（相手チームはBゾーン内）でトップに当てて味方につながれば1ポイント
- ・（ルール2）  
組み立ての中で、自陣からAゾーン内（相手チームはBゾーン内）でトップが受けて、落としたボールを他の選手がゴールで2ポイント
- ・フリーマンを入れるオプション
- ・テーマによりルール1か2でプレーする

奪ったボールをトップに入れてくる相手に対しての、トップへのマーキングと、奪われた後のDFへの意識

2列目の選手のトップへのサポート（予測）と飛び出し

【トレーニング例②】

ドリブル・シュート時のスピードを上げさせる為のトレーニング  
 (スピードを上げて敵が来る前にシュートに持ち込む)

<p>例①</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人数に合わせて1 or 2 コートを設定</li> <li>・攻守は1回プレーするごとに交代する</li> <li>・Aのグリッドに侵入するタイミングで守備の選手は片方のコーンにタッチしてからDFを開始する</li> <li>・攻撃の選手はAグリッド内でDFの動きと反対方向に抜け出せるように意識しながらフェイントを入れる指定</li> <li>・フェイント例                         <ol style="list-style-type: none"> <li>①シザース1回</li> <li>②シザース2回</li> <li>③イン・アウトのタッチ</li> <li>④フリードリブル</li> </ol> </li> </ul> <p>シザース2回等の攻撃側に時間がかかるときはグリッドの幅や長さを調整する                  スピードに乗った状態で敵が来る前にフィニッシュに持ち込む感覚を養う</p>
<p>例②</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長めの距離をとってパス&amp;ランからのシュート</li> <li>・エリア付近で待機している味方にパスを送った後、対峙するDFを揺さぶりながらスピードに乗って一気に走り抜く</li> <li>・DFは赤いコーンまではバックステップのみでコーンを越えた時点でターンして、対応することが出来る</li> <li>・ローテーション DF→シュート→エリア付近での待機</li> </ul> <p>自分のアドバンテージ (DFがバックステップで対応・スピードに乗れる) を活かして相手を越えていく感覚を掴む                  スピードに乗ってDFのプレッシャーのある中でシュートを決める</p>



例③

- ・広めのスペースを使いスペースへのランニングシュート
- ・DFの前（青）、もしくはフェイントしてDFを釣りだして、裏のスペースへ走り込み（黄）、ボールを受けてからシュート
- ・DFの前でボールを受けて、出しても2人で2対1にするオプションも有り（赤）
- ・相手の最終ラインを破る動き出し
- ・躊躇せずにスピードに乗って、全力で裏を取ることを体感するスペースを作るためのDFを釣り出す角度

○冬休みに行われたU-12国際7人制フットボールトーナメント（Torneo Internacional Alevín Blue BBVA de Fútbol 7）での優勝

本来11人制のスタートの年代であるInfantilBチームであるが、リーグ戦の中断するクリスマス休暇に行われた国際7人制サッカートーナメント（Torneo Internacional Alevín Blue BBVA de Fútbol 7）での優勝を果たした。大会はReal MadridやFC Barcelona、Atletico Madridを始めとしたスペイン勢の強豪にPSG、Chelsea、Dortmund、Juventusなどのヨーロッパの競合チームを合わせた12チームによるトーナメントとなる。

カナリア諸島で行われる大会への遠征へは、18人いるメンバーの中から7人制サッカーの特性に合わせて12人を選び、1-3-2-1のフォーメーションで選手をプレーさせた。国際的なトーナメントは初めてという子供が多い中で、プロチームのようなコンディション・メンタル管理をトライさせて、短期集中開催の大会の中で最大の成果を上げた。

優勝の記者会見で、まず何より最初に、大会に参加できなかった選手達によるチームへの貢献を褒め称えた事、そしてそのメンバー外の選手たちを含めてチームの中には将来プロとして成功する可能性のある選手が数人いるという事を話したのが印象的であった。

### XVIII Torneo Internacional Alevín Blue BBVA de Fútbol 7

Del 27 al 29 de diciembre en Playa de las Americas(Tenerife)

Grupo A	Grupo B	Grupo C
REAL MADRID C.F. R.C.D. ESPANYOL GRANADA C.F. CHELSEA F.C.	ATL. MADRID VALENCIA C.F. PARIS SAINT GERMAIN BORUSSIA DORTMUND	F.C. BARCELONA SEVILLA C.F. REAL SOCIEDAD JUVENTUS TURIN

#### (4) 研修成果の活用計画（活用を終えて）

1年間のスペインでの研修を終えて得た経験を、今後は育成年代の指導者として、日本の子供たちに伝えていかなければと考えている。また、日本とスペインのサッカーを取り巻く環境の中で、地理的なディスアドバンテージは変えようがないが、育成システムや環境は、少しずつでも改良していく必要がある事も発信し続けていかなくてはならない。

例えば、育成年代の年少から年間を通したリーグ戦を毎年闘いぬくことで、出場機会の確保とともに、相手に合わせた戦い方（個人戦術眼）を日本人とはかけ離れたレベルで養っている事、そして同じ経験を指導者も若い時から何度も繰り返しているという事がある。近年、日本の育成年代でもリーグ戦を中心とした大会システムが組みられるようになり、リーグ戦文化が根付いてきている状態ではあるが、トーナメント大会と並行せざるを得ない日程や、中高体連とクラブユース連盟所属チームとの違い等、リーグ戦をより緻密で分厚い構成にするにあたっての課題も多く残っている。実力に合わせてシーズン内、もしくはシーズン毎の選手の所属チームやリーグの変更が日常的に行われているスペインの育成現場には、競争に負けたとしても、次の競争に準備してまた新たに挑戦を始められるシステムがあり、それは日本にはまだ整備されていない環境である。

更に、日本の選手の団体での競争には強さを発揮するが、個人での競争の経験が少なく弱い点、理不尽を何事もなかったように個人で乗り越えられるようなメンタリティは、日本の子供たちが、これから世界で活躍していくためにも乗り越え、獲得していかなければならない部分であると考えている。

帰国後は、日本サッカー協会が推進する教育機関・養成システムであるJFAアカデミー福島にて、育成年代選手への指導をスタートさせる予定であるが、U13年代を過ぎた年代からは、選手それぞれの日々の中で自分で判断し決断することを日常的に行うことの出来る、自立した人間に一日でも早くなれるような選手育成をしていきたいと思う。

## 研修員報告〈体操／新体操 原 千華〉



平成24年度・短期派遣（体操／新体操）



### I. 研修題目

ベラルーシでのジュニア期からの選手発掘・育成方法を学ぶ。

### II. 研修期間

平成23年10月25日～平成24年10月24日

### III. 研修地及び日程

ベラルーシ（ミンスク）

#### （1）主な研修先

National Center of Olympic Training in Rhythmic Gymnastics

#### （2）受入関係者

National Olympic Training Centre : Director Mikhail Evsiuk

Belarus RG Team : Head coach Ilina Leparskaya

#### （3）研修日程

##### ①通常研修

平成23年10月25日～平成24年10月24日

##### ②特別研修

平成24年2月28日～平成24年3月3日 モスクワグランプリ視察（ロシア）

平成24年5月16日～平成24年5月18日 ワールドカップ・ミンスク視察（ベラルーシ）

平成24年7月13日～平成24年7月17日 ユニバーシアード視察（ロシア）

### IV. 研修概要

#### （1）研修題目の細目

ベラルーシでのジュニア期からの選手発掘・育成方法を学ぶ。

- ・年代別トレーニング内容の研究
- ・ベラルーシでの選手育成・発掘の重点
- ・日本との比較と現状考察

#### （2）研修方法

- ・前半6カ月は初心者～国際試合出場選手全てのクラスの練習を通して年代別やクラス毎の練習内容や指導ポイントを研修した。
- ・後半6カ月は初心者クラスで、専属のコーチと共に幼少時の指導方法を研修した。

・ベラルーシ国立大学での語学研修（ロシア語）

### (3) 研修報告

#### ①練習環境

私が1年間の研修を行ったNational Center of Olympic Training in Rhythmic Gymnastics (NCOT・国立オリンピック選手養成学校)はベラルーシの首都・ミンスクにある。

この施設内では“Dinamo（ミンスク市立オリンピック選手養成ジュニア学校）と“NCOT”の2学校の選手達が練習しており、初心者からオリンピック選手までが同じ体育館の中で練習したりおしゃべりをしたりと交流することができる。

体育館はフロア3枚分の大ホールと2枚分の中ホール、そしてバレエ専用の部屋もあり、いつでも練習が出来る環境となっている。この様な環境で特に私が素晴らしいと感じたのは、ジュニアの子供たちが目の前でオリンピック選手の練習を見ることが出来るという点だ。これは子供達にとってとても刺激的であり、目から正しい情報を入手し、憧れや夢を実感出来る貴重な場であると思った。子供達はよくオリンピック選手の動き・技などを真似しており、どのように動くべきか、どうすれば美しく見えるか、どのような選手が勝ち残っていくのかを眼前で体験できる素晴らしい環境だと思う。日本ではそのような機会は実際に試合を見に行ったりしなければなかなかないが、ベラルーシでは施設が完備されており、幼少期～国際レベルまでの一貫教育が徹底されている事が大きいと感じた。



大ホールでの練習風景



小ホールでの練習風景



バレエ専門の指導者



## ②練習時間

学校制度が日本とは異なり、多くの子供達はスポーツ専門の初等学校へ通っている。その為午前・午後の2部練習をほぼ毎日行う事ができ、曜日によりばらつきはあるが6～7時間は確保出来ている。これはどのスポーツでも言えることではあると思うが、日本では学業との両立が求められるため義務教育中は夕方からの練習になってしまう。新体操は選手生命が短く、ジュニア期こそ基礎を徹底的に身に付け、感性を多様に磨いていく必要があると思う。それは練習だけで得られるものではないと思うが、ジュニア期の練習時間の確保は今後世界選手権やオリンピックでメダルを獲得する為の重要な課題になっていくと思う。

NCOTのシニア選手は午前8～13時、午後16～20時の2部練習を毎日滞りなく行っている。基本的に半日練習はなく、また練習内容もさほど変わらなかった。私が研修を始めた10月と研修を終えた10月ではバレエやアメリカンカ、センターアップなども細々とした変化しかなく、しかしそこにベラルーシの強さがあると感じた。

試合前だからといって特別なことはせず、また1度フロアに立ったら水分補給や休憩もなくノンストップで練習が進められていった。ベラルーシでの練習を見ると、体力、集中力、そして数え切れないほどの反復練習が日本人の考える範囲をはるかに超えており、それが本番1本でやりきり、メダルを獲得する力に繋がっているのではないかと感じた。

## ③指導方法

ディナモでは4～8歳ぐらいまでは初心者クラスに所属し、その後、試合に出られる年齢に達した選手、それ以前であっても優秀な選手は他のチームへ所属するという形をとっている。1チームは10人程度で構成されており、8歳からジュニア終了の15歳まで、基本的に1人のコーチのもとで練習する。バレエは専属の指導者がおり、その時だけはチーム関係なく年齢やレベル別に召集して行っている。

私が担当していた4～6歳クラスと6～8歳クラスでは、意識付けというものが重要視されていたと感じる。コーチはよく

「オリンピックや世界選手権でメダルをとるためには○○しなければならない」

と言っていた。○○には足の甲をバレリーナの様に出す、膝を伸ばす、姿勢を良くするなど基本的なことが入るが、国際選手の練習を見る時間をつくったり、写真を見せたり、新体操ではどのようなことが求められるか、どのような選手が素晴らしいのかをこの時期に理解させようとする発言が多かった。また子供達自身も

「あの子は膝が伸びていないから正解ではない。」

「足がきちんと開いていない。私の方が上手くできる。」

などという発言が多く、日本人との意識レベルの違いに大変驚いた。

他に驚いたことは、コーチが6歳の子に向かって

「あなたはいつかオリンピックに出場してメダルをとるのよ。」

と言ったり、

「1年間も練習してきたのにまだ出来ないのか。本当に悪い選手だ。チームの中で1番悪い。」

と言ったりしたことだ。子供にこの様な発言を怒鳴りながら言うことは想像できなかったが、初期の段階からオリンピックでメダルをとることが求められ、子供達もそれが当たり前だと思っているからこそ、メダル獲得に繋がる精神力と実力が養われているのだと確信した。

基本的な練習内容は、以下に表でまとめた。

4～6歳：練習内容《1時間30分》

演技の練習（ロープ）	1分程度の基本的な操作の演技。全員一緒
縄跳び	前跳び、後ろ飛び、綾跳び、二重跳びなど
アメリカンカ	身体作り、アクロバットなど
バー	バットマン、ジャンプ、開脚
演技の練習（徒手）	1分程度の演技。全員一緒
柔軟・筋トレ	椅子柔軟、2人組での筋トレ

最初のロープの演技練習では、エシャッペ・縄跳び・三つ折りなどの簡単な操作しか入っていないが、とにかくロープを身体の遠くで扱うことに注意する。また優秀な選手だけ抜擢して演技をさせ、その間残りの選手達は見ているなど優劣を意識した練習内容となっていた。

まだ演技自体完璧に覚えられる歳でもないのに、どの選手も表情豊かに、自分を見てと言っているように踊る様には感嘆した。

ベラルーシでは国民の祝日や友人の誕生会などで踊る習慣がある。子供だけでなく中年女性や男性も踊ったりするため、人前で“踊る”ということに対し日本人とは考え方が大きく違うのだと感じたが、新体操は審判・観客の前で踊る、自分を表現することが大前提である以上、日本人へはいかに踊る楽しさ、自分を表現することは恥ずかしくないということを伝えていくかが課題であると感じた。

その後各自縄跳びの練習を行う。ここでは縄を跳ぶことよりも、つま先・膝を伸ばす、天井に届くように強く高く跳ぶことに注意する。指導者が選手のお腹を抱き上げ、空中にいる間にどのような姿勢をとらなければならないかを鏡を見ながら確認させる。

アメリカンカは、ディナモではどの年代・チームであっても練習最初の身体作りとして行われている。初心者クラスでは、まだ開脚度や腰の柔軟性に目をつぶることが多いが、その分、膝・つま先への意識や脚を外旋しながら使うことに注意する。長座・正座で座っている時、床上でバットマンをしている時など、内股にならないよう常に骨盤から内に内筋肉を使うよう意識



アメリカンカ  
(奥のフロアではシニア団体が練習中)



させ、必要に応じて補助する。

この練習の中で私が興味深いと感じたことはアクロバットの練習方法だ。例えば前方開脚転回を練習する際、私は以前、膝・つま先が伸びていない、開脚度が足りないなどの改善点があったとしても、まずは最低限の補助のみで自分1人で出来るようにし、その後適時修正を加えていくという方法で指導していた。しかしディナモでは最初の準備姿勢、その後180度以上の開脚度を見せ膝・つま先を伸ばす、両手は耳に付けたまま起きてくるなど手取り足とり補助をしながら指導していた。

バーではまず両足跳び・引きつけ跳びなどのジャンプを両手補助で行う。とにかく高く強く飛ぶことに注意し、その感覚を持たせたまま鹿ジャンプなどの難度につながる技の練習もしていく。ここで感じたことは、まだ4～6歳と年齢が幼いにも関わらず、地面を蹴る力がとても強いと感じた。

練習の中でコーチは

「身体のどこか一部分でも力を緩めて行うものはない。頭の前からつま先まで、全て緊張し美しい状態でいなければならない。」

と言っていた。当たり前なことではあるが、ベラルーシでは幼少期からこの考え方を徹底して植え付けていると感じる。また子供達自身もきちんと理解出来ており、または早い段階から理解出来ている選手だけが生き残れるシステムであると思う。そしてそれがベラルーシの新体操の根幹ではないかと思う。どんな姿勢や難しい技を組み込んでもぶれない身体と、全身をパワフルに酷使するエネルギッシュな選手を育てていくことは、今後の日本新体操発展の課題のひとつであると感じている。新体操に初めて触れる段階だからこそ、正しい知識を与えていくことが重要であると感じた。

その後は徒手の演技を練習する。ロープではサーカスをイメージした可愛らしい曲を使用していたが、徒手では主旋律がピアノの美しく大人っぽい曲を使用していた。この徒手の演技の中では、下半身は上記の通り力を緩めることなく使うことと、上半身は蛇動や波動を、曲を感じてゆったりと演技することに注意する。またジャンプやピルエットなどの難度は特別な練習時間を設けているわけではなく、この演技の中に入っているものをその都度曲を止めながらひとつひとつ丁寧に確認していく。

ここで面白いと感じたのは、難度のやり方（ピルエットに入る前の構え方や、シャッセの歩数）を全員まったく同じ方法でやるように指導することだ。例えばピルエットの場合、

- ① 5番ポジションのルルベ
- ② ジュッテを見せる
- ③ 4番ポジションを通過して前足に体重移動
- ④ 前足の膝を少し曲げ、手も振り切る準備
- ⑤ ピルエット

初心者クラスでは、ピルエットで2回転回ることよりも、この構えの練習に多くの時間を費やした。日本で自分自身が選手として指導を受けていた時、もちろん基本的な注意は受けたが、ここまで細かいところまで気にしたことはなかったためと

でも新鮮であった。時には正確に難度を出来るようにするため、個々でのやりやすさを重視させてもらえることもあった。しかしベラルーシのこの指導方法では個々の癖がないため、団体ではおおいに有効なのではないかと思った。初期の段階から動き方の統一を図り、個人でも団体でも通用するやり方を指導することは、単純に、美しく動ける選手の育成に繋がると思う。またベラルーシの団体の特徴は驚くほど統一性が徹底されていることであるが、その根幹はこのような細かい、初見ではわからないような小さい動きの徹底がなされ、選手自身の身体に染み込んでいるからではないかと感じた。

徒手の演技の練習後、時間がある場合は肋木での開脚柔軟と筋トレの時間が設けられるが、決して毎回やるものではなく、この時期は柔軟・筋トレよりも1人で身体を動かす動的ストレッチを通した柔軟兼筋トレの練習がメインであった。

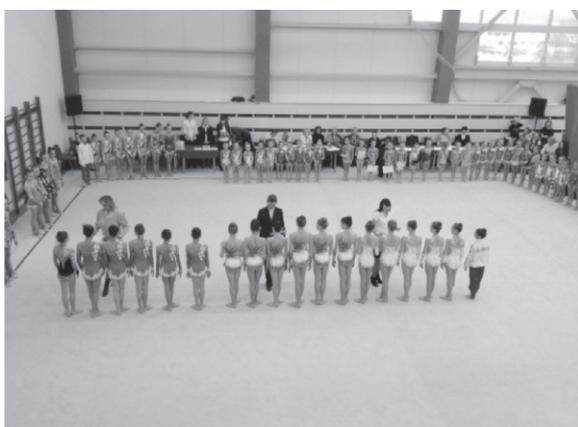
初心者クラスの1時間30分という練習時間は日本と比べても同じくらいだと思う。しかし回数は1週間に3～4回あり、また練習内容も濃く、この時点で日本が遅れをとっている部分はあると感じた。だがベラルーシでのジュニアの試合を見てみると、年齢が低い頃は日本人選手の方が内容も表現力も優れているのではないかと思う選手が沢山いた。1年間の研修を通してその分枝点を考えた結果、11～14歳頃の時点で大差がついてしまっているのではないかと思う。

チームによって練習内容は異なるが、試合で4種目演技する年頃になると、練習時間は手具を触っての通し練習が一番長かった。これが出来ることの要因として、通し練習に時間を割くことが出来る身体が既に出来上がっていること、つまり新体操の基礎であるバレエ、柔軟性、屈強な筋力がある程度仕上げておくことで、次の段階では手具の多様性や曲との一体感ある構成を練りに練ることが出来るのだと思った。

#### ④ 試合

この1年間で行われた試合を以下にまとめる。

ジュニア期は国内での試合がメインで、個人は、その中で勝ち残った優秀な選手が国際試合へ出場できるというシステムであった。団体は既に国際代表チームが存



ジュニアの試合



マリナ・ロバチCUP

ジュニア選手：試合日程表

	名称	場所
1	Первенство города «Олимпийские надежды»	Belarus
2	Первенство Беларуси «Олимпийские надежды»	Belarus
3	Олимпийские дни молодежи	Belarus
4	Международные соревнования памяти ЗТ Беларуси	Belarus
5	Марина Лобач CUP	Belarus
6	Олимпийские дни молодежи РБ	Belarus
7	Международные соревнования	Portugal
8	Международные соревнования	Poland
9	Этап Кубка Мира	Italy
10	Международные соревнования	Bulgaria
11	Международные соревнования	Belarus
12	Чемпионат Европы	Austria
13	Евразийские спротивные игры	Kazakhstan
14	Чемпионат Республики Беларусь	Belarus
15	Кубок мира среди клубок	Japan
16	Международные соревнования	Turkey

シニア選手：試合日程表

	名称	場所
1	Этап Кубка Мира	America
2	Этап Кубка Мира	Estonia
3	Международные соревнования серии «Гран-при»	Russia
4	Международные соревнования серии «Гран-при» и МС	Israel
5	Международные соревнования памяти ЗТ Беларуси	Belarus
6	Олимпийские дни молодежи РБ	Belarus
7	Международные соревнования	France
8	Этап Кубка Мира	Portugal
9	Международные соревнования	Poland
10	Международные соревнования	Latvia
11	Этап Кубка Мира	Rumania
12	Этап Кубка Мира	Italy
13	Этап Кубка Мира	France
14	Этап Кубка Мира	Belarus
15	Чемпионат Европы	Austria
16	Всемирная Универсиада	Russia
17	Всемирные игры	Colombia
18	Этап Кубка Мира	Russia
19	Чемпионат мира	Ukraine
20	Щ.Евразийские спортивные игры	Kazakhstan
21	Международные соревнования	Sarajevo
22	МС серии «Гран-при»	Germany
23	Чемпионат Республики Беларусь	Belarus
24	Кубок мира среди клубок	Japan
25	Международные соревнования	Turkey





ワールドカップ・ミンスク



ベラルーシ選手権

在し、10名ほどのメンバーの中で代表争いが行われていた。

ジュニア期から国際経験を踏むことは重要であると考え。自身に、代表選手という自覚とプレッシャー、またそれによる将来への目標がより明確になっていくと思うからである。

これらの試合を通して興味深かったことは、殆どの選手が前回の試合で酷いミスをして、演技内容を容易なものに変更してこなかったことだ。また、初めて手具を持つ年齢の選手達も足投げや転回中の投げなど、オリジナルな技、他人との違いを明確にするための振り付けなど、大変工夫を凝らした演技内容であった。その分ミスは多く、場外や落下はよく見られたが、多くの試合を経験していくことで試合の中でコントロールする術を学んでいった。

#### (4) 研修成果の活用計画（研修を終えて）

この1年間現地で研修出来たことは、自分の指導力を高めるだけでなく、常に日本新体操がオリンピック・世界選手権でメダルを獲得するためにはどのような変化が必要かを考えさせられるきっかけともなった。

モンゴリアンとコーカサスでは基本的な骨格が異なるため、新体操的に見栄えが良く有利な選手は旧ソ連圏に多いと断言して良いだろう。しかし日本国内でもジュニア時期からスタイル・身体能力などを吟味したトライアウトが行われており、実際それらに恵まれている選手も増えてきている。次に行うべきこととしては、ジュニア時期からの長期を見越した継続的な指導と、それを行える施設・環境の整備であると考え。

ベラルーシと日本では教育体制が異なるため、同じように練習時間を確保することは不可能である。勉学とスポーツを両立させつつ効率よく効果を出していくには、指導者が正しい知識を身につけ、正しい指導をしていくことが重要であると考え。また選手自身も強い信念を持ち、ジュニア時期から日本代表としての自覚と実績を持たせることも、後に国際試合で成果を出していくためには大切なことだと思う。

また私が重要であると感じることは、個性を活かした自主性ある練習だ。審判と観客に見られ、その中で曲と自分を表現しつつプレッシャーの中で戦うことは容易では



ない。更に何十人という選手の中でトップに立つためには、与えられたプログラムを完璧にこなすだけでなく、その中に光る個性がなければいけない。ただ怒って注意し選手を委縮させるのではなく、自分がどの様に踊りたいのかを意思表示出来る指導と、全身をアクティブに動かし自分の世界を作れる選手の育成が必要だと考える。

日本を離れて研修することで、現場で同じ空気を吸い、考え方を肌で感じ、試合や書面で情報を得るのとは全く異なった体験が出来た。これがこの研修の醍醐味ではないかと思うし、この経験を今後の日本スポーツ界に貢献していかなければならない。

2020年に東京でオリンピックが開催されることが決まった今、オリンピックを成功させるためにも、子供達の夢や希望を尊重し、自主性と個性を最大限に引き出す手伝いが出来るよう、この研修を最大限に活かし日本のスポーツ界に貢献出来るよう尽力していきたい。

### (5) その他

ベラルーシは入国に際しビザが必要不可欠であるが、ビザ入手に至るまで大変苦難したため、今後の参考になればと今回私が取得したビザ申請までの流れを参考程度に記載する。

ベラルーシではビザの種類が観光・学生・業務の3種類あり、私が取得したのは学生ビザであった。この理由として、業務ビザでは3ヵ月に1度帰国し、また在日ベラルーシ大使館へ新規ビザを申請しなおさなければならないが、学生ビザは帰国の必要がなく、1年間の滞在が可能だからである。

このため、ミンスク中心部にある「ベラルーシ国立大学」の学生としてビザを発行してもらい、同大学で語学勉強も行うことが出来たため、結果的に希望していたスポーツ研修と語学研修が効率よく行えた。

以下にそれまでの流れを掲載する。

- ・ベラルーシ国立大学に留学希望の申請書を提出→同大学で日本語を教鞭している日本人教授がいたため、滞りなく進んだ。
- ・大学側から受入証明書をEMSにて受け取る。
- ・在日ベラルーシ大使館へ、受入証明書とビザ発行申請書の提出。
- ・3ヵ月間滞在可能の学生ビザ入手。→ベラルーシ国内でないと1年間滞在可能の学生ビザ入手は不可能。
- ・ベラルーシへ渡航後、各地域にある留学生用の学生ビザ更新発行所へ申請。
- ・1年間滞在可能の学生ビザを取得。

前述の日本人教授に大変助けて頂くことが出来たためだいぶスムーズには進んだが、それでも担当者がころころ変わったり、それにより前回とは全く違う話しになっていたり、発行所を何度も訪れたり、時には違う発行所へ行けと言われてたり、この申請書では受け取ることが出来ないから違うものを用意しろと言われてたり、とにかく話が二転三転してたら回しにされるが多々あった。これはベラルーシ国内でよくあることらしく、何をするにも時間がかかり、無駄な徒労が多かった。もし今後ベラルーシでの研修を希望する方がいる場合、必要以上に早めに行動すること、重要書類





# 平成25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、不適当な行為があったときは、その研修をとりやめ、帰国を命じることが  
できるものとする。

## 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												
バイアスロン												
合計	13	8	13	5	4	5	3	3	4	3	10	3

※合計数は延人数

\*=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	楡崎教子
		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	平成24	平成25	計
陸上		今村文男			山崎一彦		高岡寿成	柳澤 哲	杉林孝法	今井美希	20
水泳		*立花美哉		*稲田法子				原田早穂		*中村真衣	20
サッカー					猿澤慎治			今泉守正	廣山 望	田村奈津枝	12
スキー			*工藤昌巳	佐々木耕司							12
テニス			谷澤英彦								7
ホート						中村さなえ				*大戸淳之介	5
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				*菅野幸一郎	11
体操	橋口美徳	原田睦巳			*村田由香里	上村美揮			原 千華	黒田真由	19
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									*笹本 睦		10
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									*高橋豊樹	10
自転車競技						沖 美徳				*福島晋一、 *小田島梨絵	4
卓球							三原孝博		*梅村 礼		7
相撲											2
馬術											3
フェンシング			岡崎直人						*和田武真		4
柔道	中村兼三	阿武教子			*井上康生			*塚田真希	*谷本歩実		22
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							小館 操				2
合計	4	4	4	2	5	8	3	6	7	9	207

## 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 ウイスコンシン	ウイスコンシン大学 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 フンデス フットボールリーグ IFCケルン	ナショナルコーチにふさわしい 知識の習得、指導実践の現地研修
6	沢木 啓祐	54年短期	陸上競技(中・長距離)	昭和54年9月16日 ～昭和55年7月7日	アメリカ オレゴン州	オレゴン大学 オレゴントラッククラブ	米国における中・長距離 コーチング法の修得
7	早川 清孝	54年短期	ハンドボール	昭和54年10月11日 ～昭和55年9月25日	ドイツ ケルン	ケルン ドイツ体育大学 (D・S・H・S)	西ドイツハンドボール組織のあり方 選手育成・ナショナルチームの指導体制
8	西尾 末広	54年短期	バスケットボール	昭和54年9月18日 ～昭和55年9月13日	アメリカ レキシントン	ケンタッキー大学 ジョー・B・ホール	バスケットボールについての コーチング論の研修
9	福田 弘	54年短期	ウエイトリフティング	昭和54年11月5日 ～昭和55年10月30日	アメリカ ロサンゼルス	ロサンゼルス マーベリッククラブ他	ウエイトリフティングの理論 育成コーチシステム
10	栗田 俊昭	54年短期	ライフル射撃	昭和54年12月5日 ～昭和55年11月24日	ドイツ ヴィスバーデン	西ドイツ ヴィスバーデン射撃学校	射撃技術の修得・コーチ学 トレーナー課程の研修
11	中村 良三	54年短期	柔道	昭和54年10月6日 ～昭和55年10月30日	フランス パリ	フランス柔道連盟	外人選手への特性への対応策 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	ネンリキ道場 英国剣道連盟	英国人の剣道観に関する実態調査
13	田中 ミヤコ	54年短期	なぎなた	昭和54年10月18日 ～昭和55年10月18日	アメリカ ロサンゼルス	アメリカ なぎなた連盟他	アメリカにおける武道(スポーツ)の 動向等調査
14	監物 永三	55年短期	体操	昭和55年10月30日 ～昭和56年10月24日	アメリカ カリフォルニア	カリフォルニア大学 ロサンゼルス校	体操競技のコーチング 体操競技国際公認用語の習得
15	松井 守	55年短期	水泳(水球)	昭和55年10月17日 ～昭和56年10月16日	ハンガリー ブタペスト	ハンガリー ブタペスト B. V. S. C.クラブ	水球の技術研修
16	松山 和典	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・ セーリングセンター 王立ヨット協会	ヨット・コーチ学の研修・選手強化 施設、方法の調査
17	本田 宗洋	55年短期	カヌー	昭和55年11月11日 ～昭和56年12月10日	ドイツ デュイスブルグ	西ドイツスポーツシュレ 西ドイツカヌー協会	カヌーの漕法および指導法
18	田中 徹雄	55年短期	バスケットボール	昭和55年10月15日 ～昭和56年10月15日	アメリカ ケンタッキー	ケンタッキー大学 ジョー・B・ホール	バスケットボールコーチ指導法 ウエイト・トレーニング他
19	宮川 千秋	55年短期	陸上競技(短距離)	昭和55年11月8日 ～昭和56年9月20日	アメリカ カリフォルニア	カリフォルニア大学 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・パシヤム射撃学校	射撃技術の研修 メンタル・マネージメント・プログラムの研修
23	藤澤 義彦	56年長期	フェンシング	昭和56年8月2日 ～昭和58年8月1日	フランス パリ	国立スポーツ研究所 (I. N. S. E. P)	フェンシング基礎技術、競技規則 審判技術指導法等の研修
24	山下 脩	56年長期	ウエイトリフティング	昭和57年1月29日 ～昭和59年1月28日	ドイツ ミュンヘン	ナショナルスポーツセンター バイエルン州ウエイトリフティング連 盟	ウエイトリフティング理論、育成システム クラブ組織、コーチングシステム
25	古沢 久雄	56年短期	バレーボール	昭和56年12月15日 ～昭和57年10月13日	ブルガリア ソフィア	ソフィア体育大学 ブルガリアバレーボール連盟	バレーボール指導法の体系とスポーツ 社会学理論およびゲーム分析
26	鬼塚 純一	56年短期	陸上競技 (混成競技)	昭和56年9月10日 ～昭和57年9月11日	アメリカ カリフォルニア州	カリフォルニア州立大学 ロングビーチ校	混成競技における技術水準および競技水 準向上に関する具体的方法論の研修
27	宮原 利幸	56年短期	水泳(水球)	昭和56年10月25日 ～昭和57年10月31日	アメリカ カリフォルニア州	アメリカ水球 ナショナルチーム	水球競技におけるコーチ学の研修と技術 の研修
28	二木 廣幸	56年短期	水泳(飛込)	昭和56年10月13日 ～昭和57年10月2日	アメリカ カリフォルニア州	ミッションビエホ・スイム・クラブ マイアミ大学	飛込技術の修得およびエージ・グループ の指導法の研修
29	松本 育夫	56年短期	サッカー	昭和56年10月9日 ～昭和57年10月8日	ドイツ ケルン	西ドイツサッカー協会 I. F. C. ケルン	西ドイツにおけるジュニア選手の育成とそ の方法
30	櫻塚 正一	56年短期	ハンドボール	昭和56年10月13日 ～昭和57年9月9日	ドイツ ケルン	ケルン・ドイツ体育大学 (D・S・H・S)	ナショナルプレーヤーの指導内容と指導体 系、クラブチームシステム等研修
31	富安 一郎	56年短期	近代五種	昭和56年9月1日 ～昭和57年8月31日	アメリカ テキサス州	サンアントニオ近代五種トレーニ ング・センター	選手強化策の現状把握、ジュニア底辺の 普及対策 指導者養成の実態調査
32	真野 高一	56年短期	空手道	昭和56年11月25日 ～昭和57年11月25日	アメリカ ニューヨーク州	コロンビア大学体育学部 全米空手道連盟	競技力向上に関する研究(体力・技術) 空手におけるパワー、体力向上のための 理論と実践
33	市橋 善行	56年短期	ボブスレー	昭和56年11月10日 ～昭和57年11月10日	スイス サンモリッツ他	スイスボブスレー連盟 イタリア・コルチナ ボブスレー製造メーカー	ボブスレー競技、技術向上のための実技 研修 ボブスレー機の修理調整研修

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

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
67	細川 伸二	元年短期	柔道	平成元年11月4日 ～平成2年11月3日	フランス パリ	フランス柔道連盟	フランスを中心としたヨーロッパにおける科学的トレーニングの理論を含む選手強化の対策の現状と比較検討及び社会体育としての普及発展状況とその指導方法について
68	蘭 和真	元年短期	バドミントン	平成元年10月10日 ～平成2年10月9日	イギリス ロンドン	英国バドミントン協会	イギリスを中心としたヨーロッパ各国の選手強化策、特にオリンピック対策(体制、組織、方法)の調査
69	鈴木 省三	元年短期	ボブスレー	平成元年12月10日 ～平成2年12月9日	カナダ カルガリー	カルガリー大学	医・科学的サポートの現状、選手育成システム、トレーニング計画と年間計画
70	加納 弥生	2年短期	体操	平成2年9月26日 ～平成3年9月19日	アメリカ	ユタ大学	体操競技の指導方法(コログラフィ)と選手育成システム
71	西村 誠司	2年短期	空手道	平成2年11月1日 ～平成3年10月31日	アメリカ シアトル	アメリカ空手道連盟	アメリカ大陸の空手道近代技術の研究
72	水野 智佳子	2年短期	水泳(競泳)	平成2年10月27日 ～平成3年10月26日	アメリカ コロラドスプリングス	USOSCスポーツ科学研究所	競技者の泳法及び指導法
73	田中 京	3年長期	水泳 (シンクロナイズドスイミング)	平成3年9月12日 ～平成5年9月11日	アメリカ	Walnut Creek Aquanauts Synchronized Swimming・Club	ウォールナットクリークでの実践トレーニング方法及びコーチング研修他
74	秋山 エリカ	3年短期	体操(新体操)	平成3年10月5日 ～平成4年8月15日	ロシア	Ретной Вокзал (Динамо) Москва	新体操の指導方法とノ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、戦術の研究と修得、イタリアリーグの運営システムの研究、アメリカのスポーツ医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	アメリカベースボールの考察
85	野地 照樹	5年短期	サッカー	平成5年12月8日 ～平成6年12月7日	イギリス	イブスウィッチ フットボールクラブ	イングランドサッカーのコーチング イングランドサッカーの指導者養成
86	齋藤 一雄	5年短期	相撲	平成5年10月3日 ～平成6年10月2日	オーストラリア	オーストラリア相撲連盟	オーストラリアの talent 発掘方法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 英敬	5年短期	柔道	平成5年12月21日 ～平成6年12月20日	イギリス	エジンバラクラブ	英国および欧州を中心に、欧州柔道の技術と指導法の研究および指導体制、強化体制ならびにトレーニング方法の研修(強化現状把握、指導体系・練習体系・強化システム)
88	金坂 広幸	5年短期	ライフル射撃	平成5年10月31日 ～平成6年10月30日	ドイツ	U、Sオリンピック シューティングセンター	エア・ライフル、スモール・ライフル射撃の指導技術およびメンタルトレーニング
89	成田 寛志	5年短期	空手道	平成5年10月23日 ～平成6年10月22日	アメリカ	ジョージタウン大学	選手強化法を含むスポーツ医学全般の研修、空手道における動作の分析、脊椎のスポーツ傷害の診断と治療の研修
90	清野 勝	5年短期	アイスホッケー	平成5年8月26日 ～平成6年8月25日	カナダ	カルガリー・フレームス(NHL) 他	カナダナショナルチームのスタッフとして、アイスホッケーのコーチング、心理学、技術の習得
91	後藤 浩二郎	5年長期	馬術	平成5年11月18日 ～平成7年11月17日	フランス ル・マン	ル・マン乗馬クラブ他	総合馬術競技に係る選手の育成と競技馬匹の調教
92	青戸 慎司	6年短期	陸上競技	平成6年11月7日 ～平成7年11月6日	アメリカ コロラド	コロラド大学 ボルダー校	陸上競技、主として短距離走のトレーニングについて研修し実践的にトレーニングを積み競技力向上のための指導法を研究する
93	栗山 浩司	6年短期	リュージュ	平成6年10月16日 ～平成7年10月15日	ドイツ	ドイツ ボブスレー・リュージュ連盟 (DBSV)	リュージュ競技の科学的なトレーニングシステムの現状、ジュニア選手の発掘および選手育成プログラムについて
94	緒方 茂生	6年短期 7年短期	水泳	平成6年11月14日 ～平成8年11月22日	アメリカ ミシガン州他	ミシガン大学 アメリカ水泳連盟他	アメリカの水泳とコーチングの実習
95	佐藤 満	6年長期	レスリング	平成6年11月17日 ～平成8年11月16日	アメリカ ペンシルバニア	ペンシルバニア州立大学	アメリカレスリング協会のシステムの研究トレーニング指導法及び処方研究レスリング技術の研究
96	梶谷 信之	7年短期	体操	平成7年9月1日 ～平成8年8月29日	アメリカ サンフランシスコ	スタンフォード大学	体操競技の指導方法について選手育成システムについて
97	東根 明人	7年短期	ハンドボール	平成7年8月30日 ～平成8年8月29日	ドイツ ライプチヒ	ライプチヒ大学	ハンドボール競技におけるトレーニングコーチ方法全般について
98	大門 宏	7年短期	自転車	平成8年2月2日 ～平成9年2月1日	イタリア	スポーツグループエキップ93	ロードレースの新しい技術、高度な指導技術の研究開発 諸外国の競技力の分析・戦術・戦法について
99	勝田 隆	7年短期	ラグビー	平成7年9月25日 ～平成8年9月24日	イギリス	イングランド・ラグビー フットボール・ユニオン	最新ラグビーとコーチングの理論と実際についてラグビー先進国の強化システムと内容について

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

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
133	斗澤 由香子	13年短期 14年短期	スキー	平成13年8月14日 ～平成14年8月28日 平成14年11月5日 ～平成15年12月27日	カナダ ヴィクトリア	National Coaching Institute(B,C)	フリースタイルスキーに関するコーチングの実戦研修
134	植田 実	14年長期	テニス	平成14年12月9日 ～平成17年1月23日 (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 恭子	14年短期	水泳	平成14年10月4日 ～平成15年9月30日	アメリカ ロサンゼルス	ミッションビエホ・ナダドーズ・スイミングクラブ	ジュニアコーチングの実戦研修
137	菅原 リサ	14年短期	体操	平成14年8月31日 ～平成15年8月31日	オーストラリア キャンベラ	Australian Institute of Sport	コーチングの実践研修
138	和田 貴志	14年短期 15年短期	スケート(スピード)	平成14年7月25日 ～平成15年7月24日 平成15年9月1日 ～平成16年8月31日	アメリカ ソルトレークシティ	ユタ・オリンピックオーバル	コーチング及び強化システム研修
139	嘉戸 洋	14年短期	レスリング	平成14年8月16日 ～平成15年7月21日	ウクライナ キエフ	ウクライナ国立スポーツ専門大学	コーチングの実践研修
140	中村 行成	14年短期	柔道	平成14年8月18日 ～平成15年8月17日	イギリス エジンバラ	イギリス柔道連盟及びEdinburgh Club	ヨーロッパ柔道のトレーニング方法及びコーチングについて
141	松永 里絵子	15年長期	体操(新体操)	平成15年10月5日 ～平成17年10月4日	カナダ バンクーバー	War Memorial Gymnasium	選手強化育成システム及びコーチングの実戦研修
142	林 享	15年短期	水泳	平成15年10月16日 ～平成16年10月15日	アメリカ バークレー	カリフォルニア大学バークレー校	コーチング及びトレーニング理論の研修
143	檜崎 教子	15年短期	柔道	平成15年9月19日 ～平成16年9月18日	アメリカ オマハ	Offutt Air force Base Judo Team	コーチング及びトレーニング方法の研修
144	近野 義人	15年短期	陸上競技	平成16年1月19日 ～平成17年1月18日	アメリカ デーヴィス	カリフォルニア大学デーヴィス校	中距離トレーニング及びコーチング研修、バイオメカニクス研究
145	河野 正和	15年短期	卓球	平成15年9月23日 ～平成16年9月22日	イギリス ノッキンガム	英国ナショナルトレーニングセンター、イギリス卓球協会	英国及び欧州各国の卓球コーチングシステム、クラブ運営システムの研修
146	木村 孝洋	15年短期	サッカー	平成15年8月1日 ～平成16年7月31日	イギリス ロンドン	アーセナル	若手有望選手の指導・育成方法の研修
147	坂井 寿如	15年短期	アイスホッケー	平成15年8月6日 ～平成16年8月5日	カナダ エドモントン	Concordia大学	コーチングの実戦研修
148	山田 永子	16年長期	ハンドボール	平成16年8月1日 ～平成18年7月12日	ノルウェー オスロ	Bekkelaget Sport Club	ハンドボールの指導法、強化システムの研修
149	中村 兼三	16年短期	柔道	平成16年10月12日 ～平成17年11月23日	イギリス ロンドン	Budokwai柔道クラブ	コーチング、ナショナルチームとの交流
150	橋口 美穂	16年短期	体操	平成16年11月28日 ～平成17年11月30日	オーストラリア ブリスベン	Moreton Bay College	ジュニア選手の育成、ナショナル強化選手の指導方法、環境施設運営面等の研修(Moreton Bay Collegeで研修)
151	山田 晃豊	16年短期	バレーボール	平成16年9月29日 ～平成19年9月2日	イタリア ラベンナ	イタリア女子バレーボール・ナショナルユースチーム(CLUB ITALIA)	世界トップレベルのセリエAを中心にヨーロッパトップリーグの視察とコーチング、チームプレーの研修
152	立花 美哉	17年長期	水泳 (シンクロナイズドスイミング)	平成17年10月13日 ～平成19年11月12日	アメリカ サンタクララ	Santa Clara Aquamaid Synchronized Swim Club	語学研修を主とし、シンクロの歴史の深いアメリカで指導を中心にスポーツマネジメントを学ぶ
153	今村 文男	17年短期	陸上競技	平成17年9月9日 ～平成18年9月1日	イタリア サルツォ	Scuola di Marcia e degli sport in Saluzzo	競歩選手におけるトレーニング方法とコーチングに関する研修
154	原田 睦巳	17年短期	体操	平成17年9月13日 ～平成18年9月11日	アメリカ バロアルト	Men's Gymnastics Arrillage Family Center	選手強化に関する指導方法の研修および、大学組織の競技運営方法の比較の調査
155	阿武 教子	17年短期	柔道	平成17年8月25日 ～平成18年8月24日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	柔道競技人口が世界一のフランスにおける指導方法や他の欧州各国の柔道事情を学ぶ
156	工藤 昌巳	18年長期	スキー(アルペン)	平成18年5月26日 ～平成20年5月24日	オーストリア インズブルック	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ージメント
160	稲田 法子	19年長期	水泳	平成19年12月16日 ～平成21年12月14日	アメリカ アリゾナ フェニックス	Brophy College Preparatory	アシスタントとしてトレーニング方法を学ぶ
161	佐々木 耕司	19年短期	スキー(スノーボード)	平成19年8月26日 ～平成20年8月24日	カナダ カルガリー	National Coaching Institute Calgary	コーチング技術、トレーニング方法を習得し施設を視察。カナダのコーチングシステムやその構築背景を研究
162	村田 由香里	20年長期	体操(新体操)	平成20年12月19日 ～平成22年12月18日	ロシア イルクーツク	ディナモスポーツクラブ	ロシア新体操の選手育成システム及び指導方法について学ぶ
163	井上 康生	20年長期	柔道	平成21年1月11日 ～平成23年1月10日	イギリス エジンバラ	イギリス柔道連盟	英語研修及びイギリスを拠点として、ヨーロッパにおける柔道指導法及びヨーロッパ各国の柔道事情を学ぶ
164	山崎 一彦	20年短期	陸上競技	平成20年9月20日 ～平成21年9月19日	イギリス レスター	ラフバラ大学	イギリスのオリンピック強化システムと対策の調査およびコーチングを学ぶ
165	猿澤 真治	20年短期	サッカー	平成20年8月13日 ～平成21年8月5日	フランス クレーズフォンテーヌ	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 サザンプトン	Royal Yachting Association	ユース世代の育成・強化について学ぶ
174	上原 茉莉	21年短期	カヌー	平成21年10月11日 ～平成22年10月10日	ドイツ マグデブルク	ドイツカヌー連盟	日本カヌー界のレベルアップとロンドンオリンピックでメダルを獲得するための技術・トレーニング方法を研修する
175	高岡 寿成	22年短期	陸上競技	平成22年8月31日 ～平成23年8月30日	アメリカ マンモスレイク	マンモストラッククラブ	高地トレーニングなどの科学的なトレーニング及びアメリカの選手強化方法
176	三原 孝博	22年短期	卓球	平成22年8月30日 ～平成23年8月11日	中国 河北省	正定国家訓練基地	若年層からトップまでの育成方法
177	小籠 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 ブタペスト	ハンガリーカヌー連盟	ハンガリーにおけるカヌー・カヤックスポーツの組織体制とコーチングシステム、強化プログラムのあり方について学ぶ。
180	柳澤 哲	23年短期	陸上競技	平成23年10月8日 ～平成24年10月7日	オーストラリア ブリスベン	Australian Institute of Sport (AIS)	各世代における体系化された練習方法の習得と組織としての運営方法
181	原田 早徳	23年短期	水泳 (シンクロナイズドスイミング)	平成23年5月15日 ～平成24年5月14日	マルタ共和国 スリーマ	Aquatic Sports Association of Malta	語学の鍛錬とともに、シンクロの中心であるヨーロッパにおいて指導力を磨く。
182	今泉 守正	23年短期	サッカー	平成23年7月13日 ～平成24年6月1日	アメリカ フロリダ	フロリダ州立大学(FSU)	US ODPプログラムの研修、IMGアカデミーでの育成プログラム研修等
183	橋元 郷	23年短期	セーリング	平成23年9月1日 ～平成24年8月31日	イギリス サザンプトン	国際セーリング連盟 英国セーリング連盟	英国における主にユース世代(U-19)の育成システム、およびセーリング組織の運営方法
184	笹本 睦	24年長期	レスリング	平成24年6月2日～ 平成26年6月1日帰国予定	ドイツ ミュンヘン	Sportinternat Schifferstadt	ヨーロッパにおけるレスリングのコーチングスキルの習得と語学習得とプロクラブの運営システム等。
185	梅村 礼	24年長期	卓球	平成24年6月27日～ 平成26年6月26日帰国予定	オーストリア ザルツブルグ	Werner Schlager Academy	欧州の強豪クラブにてヨーロッパの強化育成システムを学ぶ。
186	和田 武真	24年長期	フェンシング	平成24年7月25日～ 平成26年7月24日帰国予定	ハンガリー ブタペスト	Budapest Honved(旧軍隊チーム)	元ナショナルチームの所属クラブにてピギナーからトップ選手に対し指導を行いながら指導技術、マネジメントを学ぶ。
187	谷本 歩実	24年長期	柔道	平成25年3月31日～ 平成27年3月30日帰国予定	フランス パリ		欧州の強豪国の1つであるフランスにおいて、柔道指導法、強化システムの調査、研究及び周辺諸国の柔道事情を学ぶ。
188	杉林 孝法	24年短期	陸上競技	平成24年9月15日～ 平成25年9月14日	スウェーデン ヨーテボリ	エルグリーテIS	世界トップレベルチーム及びコーチのもとでコーチングの研修を行うとともに語学研修を行う。
189	廣山 望	24年短期	サッカー	平成25年1月8日～ 平成26年1月7日	スペイン マドリッド	RCDエスパニョール	欧州のプロクラブにおけるトップ、育成、普及各レベルのコーチングを学ぶ。また、ヨーロッパの指導者ライセンスを取得する。
190	原 千華	24年短期	体操(新体操)	平成24年11月1日～ 平成25年10月31日	ベラルーシ ミンスク	National Center of Olympic Training in Rhythmic Gymnastics	ベラルーシのジュニア期の選手発掘・育成方法から、日本選手が国際試合で結果を残すための指導方法について学ぶ。
191	大戸 淳之介	25年長期	ボート	平成25年9月14日～ 平成27年9月13日帰国予定	イギリス ロンドン	Staines Boat Club	チームマネジメント、コーチ育成プログラム他
192	菅野 幸一郎	25年長期	バレーボール	平成25年7月14日～ 平成27年7月13日帰国予定	アメリカ	テキサス大学	バレーボール指導方法、世界レベルのチーム強化方法
193	高橋 豊樹	25年長期	ハンドボール	平成25年8月17日～ 平成27年8月16日帰国予定	デンマーク スペンボー	オーレホイスコール ハンドボールトレーニング	ジュニア育成、コーチ育成システムおよびその指導方法、強化システムについて学ぶ
194	福島 晋一	25年長期	自転車(ロード)	平成25年11月18日～ 平成27年11月17日帰国予定	フランス	SA Vendee Cyclisme	チームマネジメント、コーチング、フランス語、IF関係等。
195	小田島 梨絵	25年長期	自転車(MTB)	平成25年8月2日～ 平成27年8月1日帰国予定	スイス	Velo Club Tamaro	地域チーム運営、ジュニア選手のトレーニング方法、英語・イタリア語習得
196	中村 真衣	25年長期	水泳(競泳)	平成25年9月8日～ 平成27年9月7日帰国予定	アメリカ ミッションビエホ他	ナタドールズスイミングクラブ	普及、強化、指導者育成等全般
197	今井 美希	25年短期	陸上競技	平成25年7月1日～ 平成26年6月30日帰国予定	スウェーデン イェテボリ	IFKヴェクショー	跳躍(特に走り高跳)指導論・トレーニング論・トップアスリートの男性選手・女性選手の育成方法の違い、スウェーデン陸連関連
198	田村 奈津枝	25年短期	サッカー	平成25年6月13日～ 平成26年6月12日帰国予定	ドイツ フライブルグ	フライブルグFC	トップチームの普及、強化、指導者養成等全般を学ぶ

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
199	黒田 真由	25年短期	体操(体操競技)	平成25年8月3日～ 平成26年8月12日帰国予定	アメリカ テキサス	World Olympic Gymnastics Academy	ジュニア期の育成方法

※平成26年4月現在

**スポーツ指導者海外研修事業  
平成25年度帰国者報告書**

発行日 平成26年3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

