

スポーツ指導者海外研修事業

平成26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26年度帰国者報告書目次

平成24年度長期派遣（2年）

笹本 睦（レスリング）	3
梅村 礼（卓球）	13
和田 武真（フェンシング）	31
谷本 歩実（柔道）	51

平成25年度短期派遣（1年）

今井 美希（陸上競技／走高跳）	77
中村 真衣（水泳／競泳）	93
田村奈津枝（サッカー）	113
黒田 真由（体操／体操競技）	135

○平成24年度 長期派遣（2年）4名

競技団体	氏名 (フリガナ)	競技・指導実績	研修先	研修時期	研修項目
1 レスリング	笹本 睦 ササモト ムコト	08 北京オリンピック グレコローマン60kg級 10位 04 アテネオリンピック グレコローマン60kg級 5位 00 シドニーオリンピック グレコローマン58kg級 8位	ドイツ (ミュンヘン)	平成24年6月2日 ～平成26年6月1日	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、語学研修、プロクラブの運営システム等について。
2 卓球	梅村 礼 ウメムラ レイ	04 アテネオリンピック 女子ダブルス 5位 04 世界選手権大会 団体戦 3位 02、01 全日本選手権大会 優勝	オーストリア (ザルツブルク)	平成24年6月27日 ～平成26年6月26日	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。
3 フェンシング	和田 武真 ワダ タケマサ	05 全日本選手権 団体 4位 05、04年 ワールドカップ出場 95 世界カデ選手権出場	ハンガリー (ブダペスト)	平成24年7月25日 ～平成26年7月24日	元ナショナルチームコーチの所属クラブにてビ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、マネジメント等を学ぶ。
4 柔道	谷本 歩実 タニモト アユミ	08 北京オリンピック 女子63kg級 優勝 07 リオデジャネイロ世界柔道選手権 女子63kg級 3位 05 カイロ世界柔道選手権 女子63kg級 2位 04 アテネオリンピック 女子63kg級 優勝	フランス (パリ)	平成25年3月31日 ～平成27年3月28日	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。

○平成25年度 短期派遣（1年）4名

競技団体	氏名 (フリガナ)	競技・指導実績	研修先	研修時期	研修項目
1 陸上競技 (走高跳)	今井 美希 イマイ ミキ	99、01、03 世界陸上競技選手権大会 出場 00 シドニーオリンピック 出場	スウェーデン (ヴェクショー)	平成25年7月1日 ～平成26年6月30日	跳躍種目（特に走高跳）の指導論・トレーニング論。トップアスリートの男性選手と女性選手の育成方法の違い。スウェーデン陸連の女性役員の役割・現状。
2 水泳 (競泳)	中村 真衣 ナカムラ マイ	96 アトランタオリンピック 100m背泳ぎ 4位 00 シドニーオリンピック 100m背泳ぎ 2位 4×100mメドレーリレー 3位	アメリカ (ミシオンビエホ)	平成25年9月8日 ～平成26年9月7日	アメリカでのコーチング法若年層からトップ選手までの育成方法やトレーニング内容などを学ぶ。
3 サッカー	田村奈津枝 タムラナツエ	05～07 日テレベレーザ所属 Lリーグ優勝、国体優勝、全日本選手権優勝 07～09 INAC神戸レオネッサ所属 なでしこリーグ 2位 全日本選手権 2位	ドイツ (フライブルグ)	平成25年6月13日 ～平成26年6月12日	トップチームの普及、強化、指導者育成等全般を学ぶ。
4 体操 (体操競技)	黒田 真由 クロダ マユ	05 世界体操競技選手権大会 段違い平行棒 4位 06 世界体操競技選手権大会 段違い平行棒 4位 07 世界体操競技選手権大会 団体 12位 08 北京オリンピック 団体 5位	アメリカ (テキサス)	平成25年8月3日 ～平成26年8月2日	アメリカにおけるジュニア期の指導方法。

研修員報告 〈レスリング 笹本 睦〉



平成24年度・長期派遣（レスリング）



I. 研修題目

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を学ぶ

II. 研修期間

平成24年6月2日～平成26年6月1日

III. 研修地および日程

(1) 主な研修先

Schifferstadt.

Nürnberg.

Herne.

(2) 受け入れ関係者

Michael Carl (ナショナルコーチ)

Yanci Sven (ナショナルコーチ)

Markus Scherer (ブンデスリーグコーチ)

(3) 研修日程

通常研修：平成24年6月2日～平成26年6月1日

IV. 研修概要

(1) 研修方法

ドイツ共和国連邦（ドイツ）、フランクフルト アム マイン（フランクフルト）から南に約150km離れた、Schifferstadtにあるクラブチームでドイツのプロクラブの運営システムを学ぶ。また、ドイツナショナルチームの特別コーチとして、合宿や各大会へ帯同し、自身の競技経験を生かした、コーチングスキルの習得と語学習得を目指す。

(2) ブンデスリーグ

日本でブンデスリーグといえば、「サッカー」をイメージする人が多いだろう。しかしながら、ドイツ国内でのブンデスリーグとは、サッカーのみならず、野球やハンドボール、バスケットボール、トランポリンなどのクラブチーム対抗戦の総称であり、数多くの競技が開催され、「レスリング」もその一つである。

実際に私が研修拠点としていたクラブチームもブンデスリーグ2部に参戦してお



ブンデスリーグの様子①



ブンデスリーグの様子②

り、コーチとしてブンデスリーグに参戦し、2部リーグ1位を確定し、来期は1部リーグ昇格となる成績を取ることができた。

レスリングにおけるブンデスリーグの構成は2部制で、1部、2部ともに8チームの総当たりのリーグ戦方式で行われ、勝敗は、7階級のうち勝利数が多いチームが勝ちとなる。ブンデスリーグの開催期間については、予選リーグが9月～12月までの3か月間、毎週土曜日に開催され、決勝リーグは、1月に開催される。そのため、国際レスリング連盟（FILA）主催の大会や、公益財団法人日本レスリング協会の主催の大会など、数多くの大会が試合の前日（夕方）に計量が行われるのに対し、ブンデスリーグでは、試合当日の2時間前に計量が行われるため、減量の多い選手はブンデスリーグの期間中、週に一度計量を行うなど、減量をはじめとした体調管理やコンディション作りに非常に苦労していた。

レスリングの認知度については非常に高く、1部リーグの決勝ともなれば、チケットを入手することも非常に困難なほど人気があり、私が研修を行った期間の中で観戦することはできず、非常に残念な思いではあったが、出場している選手達の話では、5,000人程度収容できるスタジアムが超満員になるほどの中で試合を行うため、「熱狂



的なファンの応援の中で試合ができることは、レスリング選手として誇りである」と口を揃えて言っていた。

ブンデスリーグを直に体験したことにより、このような環境の中で試合に臨める選手達が非常に羨ましく思うとともに、日本国内ではまだまだ認知度の低いレスリングを、如何にして普及させていくべきかを深く考えさせられる経験であった。

(3) グレコローマンスタイルの育成について

ロンドンオリンピックでは、グレコローマンスタイル（以下、グレコ）において松本隆太郎選手がシドニーオリンピック以来、3大会ぶりのメダルを獲得するなど日本のグレコも世界に通用することを証明してくれた。

しかし日本で開催される多くの大会はフリースタイル（以下、フリー）の大会が多く、全国少年少女レスリング連盟の大会はもちろんのこと、全国中学生レスリング選手権大会においても、グレコの試合は行われていない。そのため、日本のレスリング選手の多くは、高校生以降に初めてグレコを行うのが一般的である。しかしながら、高校生になってもグレコの試合は、全校高校選抜大会やインターハイでは開催されおらず、グレコの試合が開催されるのは、全国高校生グレコローマン選手権と国民体育大会の2大会だけである。

このような現状から、現役選手時代にグレコを得意としていた多くの指導者がフリーをメインに指導するなど、日本のレスリング界の現状は、フリースタイルをメインに強化・育成がなされている傾向が非常に強いと感じている。

一方、ヨーロッパのグレコを取り巻く環境は日本と一変しており、幼児期からグレコを行うことが極めて一般的なことであった。そのため、小学生を対象としたグレコの試合も数多く、日本でいう市民大会のようなものも開催され、ブンデスリーグでも一番下の年齢区分には中学生も出場している。さらにヨーロッパでのグレコの人気は非常に高く、ヨーロッパ選手権等においてもグレコの試合の方が、フリーよりも多くの観客を動員することも多々あった。

今後日本のグレコの強化・育成を考えた場合、やはり早い時期からグレコをメイン



ジュニアチームへの練習参加

として選手を強化していくことが非常に重要であると感じている。文部科学省の幼児期の運動の在り方からも、幼児期は生涯にわたる運動全般の基本的な動きを身に付けやすく、体を動かす遊びを通して、動きが多様に獲得されるといわれるなど早い時期からグレコに親しむことは、大きなメリットであると感じている。2020年の東京オリンピックも控え、今後ますます日本のグレコが世界に活躍するためには、ヨーロッパをモデルとした幼児期からのグレコに特化した選手の強化・育成システムの導入が望まれる。

(4) クラブチームの練習

ドイツ国内での主な研修先は、Frankufurtから南に150キロ離れたSchifferstadtという小さな町のクラブチームである「Sportinternat Schifferstadt」であり、ここでレスリング技術、コーチングを学ぶことになった。ドイツでは各町にクラブチームがあって、幼稚園児からプロリーグで活躍しているシニアの選手が同じ環境で練習を行っていた。日本では、幼稚園児からシニアの選手達が同じ環境で練習を行うということは考えられないが、ドイツでそのような現場を見て、ジュニア世代の選手たちにとっては、幼少期からプロ選手と同等の環境で同等の技術を学ぶことができるため、レスリングに対する目標設定が明確であることに非常に感銘を受けた。

1週間のスケジュールと練習内容は以下の表に示す。

月、火、木、金曜日は、ランニング、ウエイトトレーニング、実戦練習（スパーリング）などの追い込み練習を行い、水曜日は、球技やスイミング、サウナなど疲労回復、気分転換を意識した軽い練習内容であった。選手は、クラブチームの中にある施設に泊まり込みで練習に参加しているが、休日は家に帰宅し家族や友人たちと生活を送るという習慣であった。

曜日	時間	メニュー
月曜日	10:00～12:00	・ウエイトトレーニング (120min)
	16:30～18:00	・アップ (30min) ・打ち込み (15min) ・スパーリング (75min)
火曜日	10:00～12:00	・ウエイトトレーニング (60min)
	16:30～18:00	・アップ (30min) ・打ち込み (15min) ・スパーリング (75min)
水曜日	17:00～18:30	・球技 or スイミング or サウナ
木曜日	10:00～12:00	・ウエイトトレーニング (120min)
	17:00～18:30	・アップ (30min) ・打ち込み (15min) ・スパーリング (75min)
金曜日	9:00～10:00	・球技
土曜日		OFF
日曜日		OFF

全体練習の流れは、準備運動に15分間の球技（サッカーやバスケ等）とストレッチを行い、打ち込み（立ち技の技術）、実戦練習（スパーリング）、ウエイトトレーニングの後、選手間で話をしてその日の練習での疑問点など確認をする選手もいた。

日本の練習との大きな違いは、練習時間の短さである。日本の1回の練習時間はお



所属していたクラブチームのチームメイト①



所属していたクラブチームのチームメイト②

よそ2時間から2時間30分程度であり、3時間以上練習する場合も珍しくない。ドイツでは長くても2時間。短い場合は1時間程度で練習が終了する場合もあった。

日本では練習を仕切る指導者がメニューを考え、選手にそのメニューを与え、全体で練習を始め、全体で練習が終わるといった場合が多いと感じている。しかし、ドイツでは選手の自主性に任せ

ており、選手個人が自分自身にどのような練習が必要であるかを考え行い、コーチの役目としてはそれら選手に対する手助けのような存在であった。具体的には統括する道場責任者が1名、その下にコーチが数名おり、1名のコーチが4、5名の選手に指導するといった形であった。ドイツの練習は、選手主体であり、技術等が不明確な場合のみ、コーチと確認を取りながら選手とコーチが話し合い問題解決に取り組んでいた。

但し、この練習方法においては、選手それぞれのレスリングに対する姿勢が大きく影響し、練習をする選手、しない選手の差が非常にあったと感じた。日本式、ドイツ式とそれぞれ一長一短あると思うが、日本人の勤勉さや真面目さなどを考慮すると、ある程度の練習メニューの提案は必要であると考えます。その上で、ドイツ式の選手主体の考える姿勢や、自ら行動を起こすプラスアルファの練習を行うことができれば、選手としても大きく成長することができるのではないかと思います。

(5) ドイツナショナルチームでの練習

①2012年

着任後すぐにHennefという地域にあるドイツの日本版ナショナルトレーニングセンターの施設で、コーチ研修（2泊3日）および強化合宿（4泊5日）に参加させて頂いた。ドイツでは、Hennefにあるトレーニングセンター以外にも、ドイツ国内において5つの合宿を行うトレーニングセンターがあり、場所を変更して行う



クラブチームでの指導風景



場合も多々ある。トレーニングセンターによっては整備が不完全な場所もあるため、それぞれの環境に応じた練習メニューを考案し実行していた。

今回のコーチ研修では、栄養学と心理学、それぞれの専門家を招いての講義の他に、レスリング競技の年間トレーニング計画作成、体力測定の実施、ルールの確認について意見交換を行った。日本のナショナルトレーニングセンターと同様に、広範囲の優れた組織の中で緻密に連携を図りながら、競技力向上へ取り組んでいる感じを受けた。強化合宿は、午前と午後の2回練習で、技術練習と実践練習を重点的に行った。技術の習得のために、コーチや選手とコミュニケーションを取りながら、考えを共有することに努めた。また、国際大会にコーチとして参加させて頂いたときには、前日ミーティングでは、1回戦の対戦相手の戦略や戦術を確認し、試合に向けてのモチベーションなどをコーチがアドバイスしていて、コーチングスキル向上に非常に参考となった。またロンドンオリンピック代表選手と練習する機会があり、代表選手の追い込み練習は壮絶な光景であり、このような練習をすることが、試合でパフォーマンスが発揮できる要因ではないかと肌で体験することができた。

さらにヨーロッパ選手権直後の合宿では、昨年の試合の反省を踏まえ、技術指導中心の練習を行い、特に重量級（84kg・96kg・120kg級）は、特別メニューを展開し強化を図っていた。この合宿では、私の立案した筋力トレーニングメニューを実践する機会を頂いた。その際、一緒に練習に参加して実感した、選手たちのウィークポイントの強化を目的にメニューを組んだ結果、多くのコーチ陣からも高い評価を得ることができた。

さらに7月の国外合宿では、ウクライナのアルーシュタで合同合宿が実施された。レスリングマット6面が2つあるという非常に恵まれた施設で行われた練習は、午前に実践練習、午後にランニングや筋力トレーニングを行った。参加したすべての選手が積極的に攻撃を仕掛けるなど、試合を想定した有意義な練習を行っていた。また、選手たちは練習に対するモチベーションが非常に高く、日本人とは異なる独特な思考力と判断力に新知見を得ることができた。さらに練習後には、ウクライナレスリング協会の方々をはじめとした、大勢の方から情報交換を行う場を提供して頂き、新たな刺激が加えられた経験となった。

②2013年

6月にドイツ国内で2度の強化合宿を行った。この強化合宿では、試合に向けての最終調整も含んでいたため、実践練習の量を減らし、技術練習やルールに対する戦略、戦術の確認を重点的に行った合宿であった。また試合前は多くの選手は体重調整で減量を行うため、疲労の蓄積や怪我の発生率が高くなることから、コーチが選手個々のコンディショニングに応じたトレー



4 各国合同合宿の様子

ニングを実践していた。その甲斐あって、6月28日～30日で開催されたドイツグランプリは、約20カ国が参加するハイレベルな大会の中、昨年以上の成績を残すことができ、強化合宿で行った技術練習の成果が出ていたのが印象的であった。

7月上旬には、フィンランド、ポーランド、デンマーク、ドイツの4か国で合同合宿、下旬にはノルウェーへの強化遠征に帯同した。合同合宿では練習後に各国で技術指導が始まり、それぞれ独自の方法で指導していたのがとても興味深く、懇親会では多くの情報交換を共有することができた。ノルウェーの遠征では、1日3回練習があり、ヨーロッパ諸国の中では最も練習量が豊富で、日本と類似した環境であると感じた。ノルウェーのコーチも選手の様子を細かく観察し、オーバートレーニングにならないよう練習メニューを設定していた。ヨーロッパでは、心理的側面からの効果的なコーチングを行うことで、選手のモチベーションを上げていくことが非常に上手であると思った。

8月3日～4日にはポーランド・ワルシャワで開催されたピトラシンスキ国際大会に参加した。毎年、世界選手権前の前哨戦と位置付けられている本大会には、母校でもある日本体育大学の学生と日本体育大学を練習拠点としている選手も参加しており、現役時代に切磋琢磨して練習をしていた選手も参加していた。さらに日本人選手のセコンドも兼務させて頂き、55kg級の長谷川恒平選手（当時：福一漁業・現：青山学院大職員）が見事優勝し、優勝した選手のコーチとして「特別賞」を受賞した。しかし私の中では、セコンドで的確なアドバイスを伝えることができなかったという反省点もあり、今後のコーチングスキル向上のためにはとても良い勉強になった。この賞を受賞できた背景には、選手が最高のパフォーマンスを発揮してく



大会に参加した日本体育大学の選手たちと



2013年世界選手権でのドイツチーム集合写真

れたことが大きく、非常に感謝している。

9月には世界選手権がハンガリー・ブタペストで開催され帯同した。ドイツでは世界選手権出場選手を国内の合宿や国際大会の結果を踏まえて選考していく。今回も大会一週間前に代表選手を選出したが、出場を認められなかった階級もあり、総合的な判断として、メダル獲得を期待できる選手のみを派遣した。

コーチとして選手の体重管理や練習相手といった最終調整をサポートした。その他、宿舎から会場まで移動するバスの手配や試合進行の確認等の業務をこなし、選手には最高のパフォーマンスを発揮できるように最善を尽くした。結果、ドイツとしては8年ぶりにメダルを獲得し、最低限の役割は果たせたと思っている。さらに、この世界選手権では日本選手団とも再会し、お互いの情報交換をすることができた。

9月の世界選手権終了後は、11月に行われた国内の合宿に参加した。今回もコーチミーティングに参加し、各年代の強化方法や練習計画について議論した。特に問題となっているのが、ブンデスリーグ期間中に選手を強化できないということであった。長期間にわたる試合日程や体重調整に伴い、合宿を全日程参加できない選手も多く、競技力向上に関して一貫した指導を受けることができない現状について、多くの時間を割いて議論が重ねられた。

(6) 体力測定について

自宅から車で約6時間の距離にあるLeipzigという町にある大学で、2日間心肺機能と体力測定が行われた。ドイツでは身体やトレーニングの研究に力を入れており、レスリングだけではなく、いろいろなスポーツ選手が来ていた。

昼にミーティングした後に2グループに別れ測定が開始した。測定の内容は、日本での測定とほとんど変わらなかったが、乳酸を調べる測定は全く異なっていた。

日本では短距離を数本走り、休息後再び短距離を走ったあとに採血行っていたが、ドイツではレスリングに近い動きで（人形を投げたり、持ち上げたり）全身を使った運動の後に測定を行っていた。なお、このような体力測定は年に2回程行うということであった。



体力測定の様子①



体力測定の様子②

（7）ドイツ語の習得について

最初の3か月間は、ドイツ語が分からないながらも、チームメイトは勿論、町の人々にも積極的にコミュニケーションを取ることを心掛けた。その際、ドイツ語の辞書、参考書は常に携帯し、日頃の会話で分からないことがあれば直ぐに調べられるようにしていた。また、1日2時間程度は自主学習を行った。研修期間中にお世話になった街には日本人は一人もいなく、このことがドイツ語の習得に効果的に作用したと思っている。

研修も6か月を過ぎたあたりから、相手が何を言いたいが、ある程度理解できるようになってはきたが、自分自身の言葉で意志の疎通を図ることまではできなかった。

しかし、1年位たつとドイツ語での指導もできるようになり、日常生活においては、それほど不自由なく会話できる程度にまで上達した。

（8）スポーツ指導員海外指導員の実体験を生かして

2020年のオリンピックにレスリング競技が除外されるといった危機を乗り越えたものの、その問題をきっかけに現在のレスリング界は様々な改革が次々となされている。特にルール改正は、積極果敢かつ攻撃的なレスリングが求められ、従来の練習内容を基に再考していく必要があると感じている。ただし、レスリング競技の本質に変わりはないため、どのようなルールや状況下においても対応できるようなコーチングスキル習得を目指していきたい。それらを目指すにあたり、ドイツでの2年間は非常に有意義なものであった。合宿ではヨーロッパは陸続きであるという利点を生かし、年に何度も近隣諸国との合同合宿に参加している。日本は島国ということもあり、国外へでの合宿は限られたものとなっている。しかし、特にジュニア世代においては、2020年の東京オリンピックを控える中、国外での合宿数を増やすことは多くのメリットがあると考えられる。環境の変化に柔軟に対応する能力が身に付き、様々なタイプの選手と組み合わせることは、今後の若手選手育成へ向けて必要不可欠な要素であると強く感じた。そのためにも、国内合宿においても、ジュニアの選手をシニアの選手の合宿に積極的に参加させることなども重要なことであると感じた。

また、体格的に劣っているといわれている日本人が、どのようにして体格的に勝る外国人選手に立ち向かって行くかということ、早い時期に意識づけさせる良い機会になると思う。レスリングのトレーニングだけではなく、食事など一日一日の積み重ねが最終的に大きな差となって選手生活に影響してくるからである。

さらに、日本でも行われているが、体力測定など積極的に取り入れ、科学的な知見に基づいた、効果的で効率的なコーチングを行っていく必要性を改めて認識した。国立スポーツ科学センターや味の素ナショナルトレーニングセンターなど、世界に誇れる施設をうまく利用し、今後の選手の強化に努めていくことは重要であると感じている。

今後、これらを行っていくことは、年齢や競技レベルを問わず、より多くの選手や指導者に正しいレスリングのコーチングが普及することへと繋がり、レスリング全体の底辺の拡大、そして競技の向上につながっていくと考える。

そして、スポーツ指導員海外研修員として2年間培った経験の中で、もっとも期待されるものの一つとして、私が2年間ヨーロッパ各国のコーチ、選手たちとの築いた人間関係＝人脈が挙げられる。選手時代には、一言も話をしたことがなかったライバル選手とも、今ではお互いにコーチとして選手の強化について話し合うなど、とても良好な人間関係を多く築き上げることができた。

これら、コミュニケーション力を生かすことで、選手が強豪国への合宿や大会に参加したいといった時などの橋渡し役としても活躍したい。逆に、ヨーロッパ各国の強豪国を日本に招くなど、コミュニケーション力を最大限に生かしていければとも思っている。

研修員報告〈卓球 梅村 礼〉



平成24年度・長期派遣
(卓球)



I. 研修題目

- ・ヨーロッパでの練習環境、コーチング、各国のリーグの現状、各々のナショナルチームの状況、選手の生活スタイルについての状況。
- ・国際卓球連盟（以下ITTF）による卓球後進国への普及活動の実態把握

II. 研修期間

平成24年6月27日～平成26年6月26日

III. 研修地及び日程

(1) 研修先

Werner Schlager Academy (WSA) オーストリア、シュベヒャート市

(2) 受け入れ関係者

- ・ Werner Schlager (CEO)
- ・ Martin Sörös (CEO)
- ・ Richard Prause (Coach, 元ドイツナショナルチーム男子監督)
- ・ Dirk Wagner (Coach, 元Borussia Düsseldorf コーチ)

(3) 研修日程

①通常日程

平成24年6月28日～平成26年6月24日までWSAを拠点に研修

②特別研修

「平成24年」

- ・ 7月1日～8日 ヨーロッパ全体で行われたロンドンオリンピック事前合宿にアシスタントコーチとして参加
- ・ 7月13日～22日 ヨーロッパジュニア選手権視察 (オーストリア)
- ・ 8月25・26日、10月13・14日、11月24・25日、12月8日
ブンデスリーガの試合に帯同
- ・ 9月10日、10月7日～9日、12月3日
ヨーロッパチャンピオンズリーグの試合に帯同
- ・ 9月19日～10月1日 ITTF、WSA共同プロジェクト（卓球後進国の中でも将来性のある選手を集めた合宿）にアシスタントコーチとして参加

「平成25年」

- ・ 2月19日～25日 サフィールオープン（スウェーデン）に日本選手団のコーチとして帯同
- ・ 4月5日・16日、6月1・2日、9月28・29日
ブンデスリーガの試合に帯同
- ・ 5月13日～20日 世界選手権（パリ）視察
- ・ 6月9日～16日 ITTFホープス合宿にアシスタントコーチとして参加
- ・ 8月23日 ワールドツアーチェコオープンを視察
- ・ 8月31日～9月1日 ブンデスリーガオープニングにコーチとして帯同
- ・ 10月4日～13日 ヨーロッパ選手権（オーストリア）視察
- ・ 10月17日～19日、25日、11月4日、12月9日、19日～21日、
ヨーロッパチャンピオンズリーグの試合にコーチとして帯同
- ・ 12月26日～30日 セルビアのTop12にコーチとして帯同
- ・ 12月30日～1月5日 スイスチームの合宿（WSAにて）にスパーリングパートナー、アシスタントコーチとして参加

「平成26年」

- ・ 1月19日～20日、27日 ETTU-CUP準々決勝にコーチとして帯同
- ・ 1月30日 ワールドツアーハンガリーオープン視察
- ・ 2月12日～13日 チェコジュニアオープン視察
- ・ 3月10日、24日 ETTU-cup準決勝にコーチとして帯同
- ・ 3月15日～16日 ブンデスリーガの試合にコーチとして帯同
- ・ 5月10日～11日 ブンデスリーガ、プレーオフにコーチとして帯同
- ・ 5月17日、6月5日 ETTU-CUP決勝戦 コーチとして帯同

* 2シーズン目のシーズン開始（8月末のブンデスリーガオープニング）から研修先の意向でクラブのほぼ全試合にコーチとして帯同した。

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目（以下（3）で詳細を報告）

- ①WSAの運営状況、練習状況、ITTFとのプロジェクト
- ②各国のリーグの現状、選手の収入状況
- ③選手とナショナルチーム（協会）との関係
- ④ジュニア以下世代の練習環境とコーチの状況
- ⑤その他
- ⑥研修成果

(2) 研修方法

- ①スパーリングパートナーをしながらWSAが母体となっているクラブ（SVS Strück）の選手とWSAを練習拠点としている選手の強化。

- ②WSAに練習に来る選手、コーチ、近隣の国際大会の視察、クラブの試合に帯同しながらヨーロッパ卓球界の現状の情報収集。
- ③WSAで行われた合宿等に参加し、各国のコーチ陣やITTFの方々との情報交換。

(3) 研修報告

①WSAの運営方法、練習状況とITTFとの共同プロジェクト

1-1) WSAの運営方法

私が研修先に選んだWerner Schlagar Academy (WSA) は、2003年の世界選手権の男子シングルスチャンピオンのSchlagerがオーストリアのスポーツ省、ウィーン市、練習場のあるSchwechat市と共に2008年当時のレートで約45億円かけて建設したもので、オーストリア卓球協会が運営にいっさい関わっていない国際的な卓球センターで、メインホールは卓球台が30台以上おける広さ、またバ



レーボールコート3面分の多目的ホール、上の階にはレストラン、一般の人々も使えるフィットネス施設、メディカルルーム、建設当時ITTFのオフィスを移すという計画もあったようでオフィス階を含む地下1階、地上3階からなる施設である。施設内は障害者や車いすの選手にも対応できるようにバリアフリーになっている。

近年のヨーロッパでは、ナショナルチームや財力のあるクラブと卓球メーカー等がタッグを組み、トレーニングセンターを建設しているところが多い。ここWSAはスポンサー収入と選手からの練習費で運営していて、国籍、所属に関係なく、世界各国から選手を受け入れるという卓球界では初めての試みであるセンターである。この運営方法を取ったのは、卓球のスポンサー1社では他のセンターと同じように来る選手が限られてしまうという点と、ナショナルチームや、メーカーに縛られず世界各国から選手を受け入れ、より卓球を活性化していくというコンセプトがあるためだ。実際にITTFとの共同プロジェクトの1つでもある、卓球後進国の若手選手を長期で受け入れたり、比較的盛んでない国の選手を年に数回、受け入れたりもしている。

ただし、これだけ立派な建物なのだが、残念なことに施設内に宿泊施設がない。これはSchwechat市もバックアップしているのですが、施設内に格安の宿泊施設を作れなかったという経緯もある。このため短期で練習に来る選手は近くのホテルを利用するか、WSAがもっている最大10人が寝泊まりできるアパートを利用したり、数日であれば選手のアパートに宿泊させてもらうという形になる。

WSAは施設使用料として短期滞在の場合1日15ユーロ、24ユーロ、36ユーロの3段階、選手のレベルによって使用料を変えている。(フィットネスルームの使用料は含まない)

シーズンの大半を練習拠点とする長期の場合は、レベルによって年間の使用料を



決めている。よほどのことがない限り断ることをせずオープンに受け入れているのもこの特徴である。そのため各国から年間450人～600人くらいが練習に来ている。レベルも年齢もまちまちである為、初心者に近いような選手も来ることもあり、練習グループに入ることが出来ず、結果的にいい練習ができなかったと言って帰る選手もいた。そのため、時間を少し変えたり初心者クラスの卓球教室のグループに入れて一緒に練習させたりと試行錯誤の最中でもある。また障害をもつ人も受け入れており、パラリンピックに出るようなトップ選手や立位の部の選手はレベルに合わせて健常者と同じグループに入れて練習させている。車いすの選手は立位の選手と戦術が違うのでその都度コーチなどで対応している。

費用が1日36ユーロ、ホテル利用で練習に来た場合、食費等も入れると1日100ユーロ近くはかかってしまう。ヨーロッパの他のセンターは宿泊、3食込みで60～80ユーロで練習できるセンターがいくつもあるので、金額面だけで考えるとかなり高い方になる。

他の国の施設についてはそれなりの実力があれば宿泊費や食費を受け入れ先が負担してくれたり、スポンサーが出してくれることも多いのだが、卓球台の数が限られていること、そこにいるメンバーと同等のレベルでなければ厳しいこと、クラブに所属している選手とのコンタクトがなかったり、他のメーカーの契約選手はなかなか練習に行きにくいという状況になる。

WSAでは選手単独の契約の他、各国の協会ともコンタクトを強めておりスイスの協会はWSAに頻繁に選手を送って強化したいという意向もあるため、比較的大きめのアパートを借り、10人程度来て合宿が出来るようにしている。また、スイスの選手が使っていないときは、他の国の選手に1日10～15ユーロで宿泊を受け入れているため、その期間に練習に来る選手も多い。男女が一緒に練習出来る所が少ないヨーロッパにおいて、WSAでは男女問わずレベルに合わせて練習相手を組むこともできる。

1-2) WSAでの練習状況

WSAでは9:30～12:00、15:30～18:00、17:30～20:00の時間帯で練習をしている。グループ分けは年齢ではなくレベルで分けている。

ただ、ゲストの多くは普段あまり練習が出来ない（していない）ため、オーバーワークで、後半の数日は練習が出来ないなどということもよくあった。

練習内容、練習相手は練習前30分でコーチが決めている。

研修1年目の前半は女子が3人しかいなかったため時間や内容を男子とあわせて行うことが多かったのだが、後半以降からは基本的なものは変えずに女子のプレースタイルに合わせた練習内容に変化させていった。同時期にクロアチアの選手で元世界ランク3位までいったタマラ・ボロシュも年間150日の契約でコーチングの勉強（実際には2人で女子を担当）をしていたので、彼女やWSAのコーチ陣と相談しながらアジアの練習方法とヨーロッパの練習方法をうまくミックスさせて練習メニューを組むことが多かった。

練習は1コマ8分～10分で4～5コマ、水分補給程度で休憩は挟まず一気に行う。



左側の写真は初期段階の比較的軽いバージョン。右側は体幹と器具を交互に行うバージョン。徐々に成果も出始めている

1コマが10分程度であるため、練習内容を理解してきた頃に交代ということはよくあり、選手の中にはこちらの意図した練習が出来ないということもあった。日本選手がヨーロッパに来た時には、途中で休憩を入れないため後半バテてしまうといった傾向も見受けられた。

アジアでは1つの練習に比較的時間を取る傾向にあるが、ヨーロッパでは1つの練習が10分を超えると集中力が続かず飽きるという選手がかなり多い。また、1コマ課題練習を入れるといつも同じフットワーク系の練習をする選手が多く、試合で使う戦術練習を取り入れている選手は皆無状態であった。

女子選手は水曜日か木曜日の午前中の練習が終了してからフィットネスルームでトレーナーの指示のもと、体幹、ステップ系を入れたサーキットトレーニングを取り入れている。

WSAに集まる選手のほとんどは自国でしっかりコーチングを受けてこなかった選手が多いため初めは技術も基礎体力も低かったが、定期的にトレーニングを行っていくことにより少しずつではあるが体力アップを実感しているようだ。そのため、練習終了後に自主的に体幹を行うようになり、ラダートレーニング等のステップ系トレーニングも率先して行うような変化が起きていた。

ヨーロッパのシーズンは8月の最後の週末～9月の初めにシーズンが開始され、長ければ翌年の6月の前半くらいまで試合がある。ほぼ毎週末試合があることなどから技術的にも体力的にも追い込むことが難しい。WSAではシーズンが終わってから数週間休暇に充て、7月の中旬くらいから体力トレーニングをメインにメニューを組み練習を再開していた。

はじめの1週間は体力トレーニング



ベネズエラから長期滞在の選手たち。来た当初は1時間以上集中して練習することが出来なかったが、後半は1日2回の練習+トレーニングをこなすようにまで成長



のみ。そこから徐々に打球練習を入れていき、週に2～3回、8～10kmをスピードを変えながら、コーチも一緒に走る。選手にはある程度身体を作って戻って来るように言っているのだが、休暇中全く身体を動かしていない選手もいて、何年も続けて前半を故障で棒に振っている選手も見受けられた。

1-3) ITTFとのプロジェクト

ITTFのプロジェクトの1つに卓球後進国の選手への強化がある。これは自国でなかなかいい練習が出来ない選手数人をピックアップして、ヨーロッパのいくつかの練習場に送り強化を図るというものである。

WSAにも1人、タイから女子選手が来ている。ビザの関係上、1回の滞在は3ヶ月以内、ヨーロッパ内もシェンゲン協定国内に限られているが、初めてWSAに来たのが14歳、その後は大会の日程調整をしながら年の半分弱をここで過ごしている。

来た当初はあまり英語も話せず、コミュニケーションもうまくとれなかったのだが今では1人でジュニアの大会に行くまでに成長。2013年パリの世界選手権に初めて出場し、2014年の東京の世界選手権ではタイチームの2番手として大会に参加していた。

WSAに来ている間は3食自炊で他の国の選手と共同生活を送っている。タイ卓球協会から支給される毎月300ユーロで食費などをやりくりしている。私が関わり始めた当初300位台だった世界ランクも130位台に上がって来たこともあり協会も今まで以上に大会にエントリーするなど、いい方向に変わってきた。

WSAの問題点は、常時いる選手の強化と、ITTFとの共同プロジェクトの1つである途上国の選手の育成とETTU（ヨーロッパ卓球ユニオン）とヨーロッパ女子の強化プロジェクトも同時に行っているが、スタッフが足りないということだ。私が



30台近く置ける卓球ホール



多目的ホール



くる前まで常時ここで練習している女子選手は3人だったが、この2年で12人に増え、来シーズンには17人くらいになるという。差はあるがほぼ全員、世界ランキングをあげてきているため、選手が集まりやすい環境になってきたと言える。経営のことを考えるとたくさんゲストを迎え入れる必要があるが、1人のコーチがたくさんの選手を見なければならず1人かけられる時間が減り、最終的には練習の質が下がる。ヨーロッパでは練習環境を整えれば選手は勝手に強くなると思っているコーチや親が多い。そのためか、特にロシアの裕福な家庭の親は子供をWSAに送りたいという傾向があるのだが、ビザの問題以外にも寮のような施設がないため実現に至っていない。このままで行くと、卓球スクールになってしまう感じがしてならない。

②各国のリーグの現状と選手の収入状況

2-1) プロリーグの仕組み

ヨーロッパにはレベルはまちまちだが各国にリーグが存在する。そこに属しているクラブも、アットホームな感じから会員数も競技数も多い大型クラブまで様々である。(バイエルンミュンヘンはサッカーが有名だがサッカー以外にもバスケット、ハンドボール、女子サッカー、卓球、体操、審判員などがあり、ドイツ全体で1番大きいスポーツクラブである)

大きなクラブのメリットは利用者が支払う会費の収入と、各種目のスポンサー収入が大きいことだろう。また、サッカーチームを抱えているところでは年俸の高い選手が1人減るとほかの複数の競技の経費を1年分カバーできるとはよく聞く話である。ただ、どうしても力のある競技の権限が優先されるため、収入いかんによって他のスポーツの使える金額も変わってくる。サッカーではトップチームがある所はジュニアチーム、その下の年代別の下部チームも抱えているので1つのクラブで2つ3つのスポーツを強化できるほどの収入の確保はさすがに難しいようである。

小さな街のクラブでは近郊に人気スポーツのクラブが1部や2部に昇格したことを機にメインスポンサーが離れてしまいクラブ運営が厳しくなり、下部に降格せざるを得ない状況になることも多い。

ヨーロッパでは企業がクラブのスポンサーになることで広告宣伝面以外にも優良企業の証として税制面でも優遇される歴史がある。クラブの乱立を防ぐため資金面、運営面などにも細かな決まりが設けられている。

登録人口の多いクラブ以外、マネージャー業は専門職ではなく、他の仕事と掛け持ちがほとんどである。2部、3部以下で試合に出ている人が上司と掛け合い、自分のチームに小口のスポンサーとしてついたりすることもよくある。卓球に関していえばクラブから給料が支払われるのは2部クラスまでではないだろうか。(国によって細かな法律は違うが、だいたい月400ユーロを境に税金の率が変わってくる為)3部ではお小遣い程度となり、それで生活していくのはかなり厳しい状況である。(女子は2部でも厳しい所はたくさんある)

各国、リーグに参戦する場合、ライセンスが必要となる。基本的には新規登録した場合一番下の部からスタートになるが、近年、クラブごと買収したり、次年度以

	ドイツ	フランス	オーストリア
チーム数（1部）	10	10	10
試合方式	ホーム&アウェイ	ホーム&アウェイ	男子：ホーム&アウェイ 女子：年に数回1カ所に集まる
試合日	週末	火曜日	週末
日程変更	ほぼなし	ほぼなし	頻繁
1試合当りの観客数	200～3000人	100～700人	数人～数十人程度

降参戦しないチームからライセンスのみを買い、チーム名を変えて参戦するところもある。

2-2) ドイツのリーグ

試合方式は、1部男子は3人で5シングルス行い3点先取の世界選手権の方式。女子1部、男女2部では6点先取、5対5の引き分けあり。チーム内でポイント等を参考に順番があり、1番手2番手は相手チームの1、2番手としか対戦しないような組み合わせになっている。仮に1番手が試合に出なかったとすれば2番手が1番手に繰り上げられて対戦するため、5番手が1番手の替わりに入ることはない。

以前は男子1部も6点先取制であったがインターネットで映像を配信する際、6点先取では長過ぎること、2台同時進行ではどちらかの試合しか映すことが出来ず、不公平感が出るという点をスポンサーから指摘され世界選手権方式に変更せざるを得なかった。

ドイツリーグの長所はヨーロッパ全体を見渡してもレベルが高く、各国の元ナショナルチームの選手や一線を退いた選手など、年齢を問わず対戦していることである。試合会場は観客との距離が近いため叱咤激励も多く、何より目の肥えた観客が多いことも選手のモチベーションをあげる要素となっている。また、自分の成績によっては次のシーズンにクラブと契約できるかどうかや、チーム自体が残留か降格か昇格できるか、この結果でスポンサー契約にまで影響することが多いため、各選手とも必死である。

リーグの情報発信も年々強化されており、男子1部の試合はほぼ全試合ライブで



点数の移り変わりがライブで見られるバージョンと映像の2種類ある



オーストリア男子ブンデスリーグの様子



ブンデスリーグファイナル

平成24年度・長期派遣（卓球）



の映像配信、女子1部、男女2部では点数の移り変わりをライブで見ることが出来るだけでなく、点数の移り変わりをグラフで表してあったり、映像がなくても工夫されておりドキドキ感が味わえるWebサイトである。

2-3) オーストリアのリーグ

これに対してあまり卓球が盛んではないオーストリアにもリーグはある。オーストリアの場合ブンデスリーグの本部が管理しているのは、男女とも2部まで。試合スペースの規定もないため152.5cmの台の幅に対して2.3mのフェンス2枚半（約6m）のスペースしかなかったところもある。これで台を真ん中に置いて審判の座る席とタオルを入れるボックスを置くと、左右の幅が極端に狭くなり、回り込もうと思ってもフェンスにあたってしまうといった状況がよくあった。正直、これが1部のリーグの試合会場かと思うほどのひどさである。もちろんフローアは国際ルールのTaraflexではない。上位4チームと下位チームにもレベルの差があるため上位チームの選手たちは勝敗もだがケガをしないように、どういう状況でも勝てる技術、戦術の幅を身につける試合だと言っている選手もいた。

審判は比較的年配の方が最大6試合を1人で行うためミスジャッジが多い。初めて帯同した時に1番驚いたこ

Die Bundesliga - Finanzen 19

5.7.3.5 Detailkatalog der Ordnungsstrafen		
Verstoß	Weitere Sanktionen	Ordnungsstrafe in €
kleinere Verstöße	Verwarnung durch den Ergeren BL-Ausschuss – bei Wiederholung des gleichen Verstoßes wird die Gebühr jedes Mal um 50% erhöht.	20
Große Verstöße	Verwarnung durch den Ergeren BL-Ausschuss – bei Wiederholung des gleichen Verstoßes wird die Gebühr jedes Mal um 50% erhöht.	40
Gelbe Karten eines Spielers		
1. Gelbe Karte		0
2. Gelbe Karte		20
3. Gelbe Karte		40
4. Gelbe Karte		80
5. Gelbe Karte		160
6. Gelbe Karte	Sperre für das nächste Bundesliga-Spiel	320
Rote Karten eines Spielers		
Erste Rote Karte		50
Zweite Rote Karte		100
Dritte Rote Karte	Sperre für die nächste BL-Partie	200
Heimmannschaft tritt nicht an	Falls der Gegner, Schiedsrichter und Bundesliga 24 h vorher informiert worden ist: Streichung sämtlicher möglicher Förderungen + 200 Euro	Höhe variabel
	Übernahme sämtlicher Reisekosten für die gegnerische Mannschaft: 0,44 Euro/km + 100 Euro für (max. 45 Spieler / Betreuer) + Schiedsrichterkosten; Ergebnis wird strafverifiziert	Höhe variabel
Auswärtsmannschaft tritt nicht an	Falls der Gegner (BL) 24h vorher informiert worden ist: Streichung sämtlicher möglicher Förderungen + 200 Euro; Ergebnis wird strafverifiziert.	Höhe variabel
Kein korrekter Einsatz eines Schlägermaterial des Spielers	Das Spiel wird mit 0:3 für den jeweiligen Gegner gewertet. Weiters entfallen sämtliche mögliche Förderungsansprüche für den betroffenen Spieler für das gesamte Bundesliga-Spiel. Über den Verein wird eine Strafe wegen eines „groben Verstoßes“ ausgesprochen.	200
Einsatz eines unberechtigten Spielers	Ergebnis wird strafverifiziert; die Mannschaft verliert sämtliche Förderungen	100
Überschreitung der Meldefrist für Bundesliga-Kader		20 pro Verzögerungstag
Verstoß eines Vereins gegen die schriftliche Zusage, einen U21 Spieler in der Bundesliga einzusetzen (4.3.3.4.1)		800

オーストリアのブンデスリーグには罰金制度がある。（それほど選手の試合態度がよくないということでもあるが…）

イエローカード累積6枚で罰金320ユーロ（約44,160円）と次の試合出場停止。レッドカード累積3枚で罰金200ユーロ（約27,600円）と次の試合出場停止（1ユーロ138円で計算）

とは、4点先取、3対3の引き分けありの試合構成でタイムテーブルが2時間半。2戦目は両チームが合意すればタイムテーブルよりも早く始め、宿泊費を浮かす為に午後から3チームと対戦し帰宅するといった試合進行も可能だという点だ。このため、日程変更、時間変更は頻繁な上、Webサイトには変更の明記もなく、身内以外に試合を見に来る人はゼロに近い状態である。男子に関しても、アウエーのチームが早く帰れるようにという配慮からとは言うが、キリスト教徒が多いこの国で日曜日の教会に行く人が多い時間帯に試合を開始するためこちらも観客はゼロに近い。観客を集める努力は皆無状態で、選手や観客を無視した運営が目につく。

ブンデスリーガファイナルでは1部のプレーオフと1部と2部の入れ替え戦が男女同じホールで行われ、6点先取の2部と4点先取の1部とが同じ試合時間（2時間）しか組まれておらず、しかも練習コートは1台のみ。前の試合が遅れた場合は15分のみでの練習時間ですぐ試合開始という状況であった。

また、リーグ戦1位でも、得失点が反映されないため、プレーオフで負ければ優勝を逃すということもあり、選手からは何のためのリーグかというような不満の声が毎年出るのだが全く反映されていない。

2-4) ヨーロッパのクラブを取り巻く環境

卓球はチーム戦といえども個人競技なので、普段は自国に住み、自国のナショナルチームのセンター等で練習し、試合時に集まるということが可能だ。最近では国内リーグの強いドイツやフランスを避け、チャンピオンズリーグと国際大会に集中できるように、潤沢な資金のあるロシアやトルコに所属する中堅、ベテラン選手も増えてきている。ドイツやフランスなどはアジアの強い選手が所属していて全体のレベルも高い反面、スペイン、イタリア、オーストリア等は上位チームと下位チームとではかなりのレベルの差がある。この上位、下位との差が大きい国の主な理由として以下の3点がある。

①卓球がその国ではマイナーなスポーツで選手自体が少ないこと。

→これに関しては、自国の選手のプレー先の確保という点から最低1人は自国の選手を入れるというようなルールを設けている国もあるのだが、帰化選手をそのポジションにもってくることも出来る為、まわりの受け止め方は様々である。また、年俵が高くないため国内に選手がとどまらないということもある。

②自前の練習施設がない、または他の競技と併用での使用のため試合前日に集まり試合後解散といったところが多いこと。

→クラブで強化できないため、練習は選手任せ、出稼ぎに来ている感覚なので問題が発生するとそのクラブに残ろうとする選手が少ないようだ。

③運営、審判のレベルが未熟であること。(飲酒し遅れて会場に来た審判もいたほど)

→ドイツでは公平を期すためホームチームの近くの審判を派遣しない等の規定があるのだが、オーストリアにはそれが無いため、マネージャーと仲の良い審判がいつも派遣され、公平さに欠けることが多々見受けられた。

ETTU-CUPの決勝戦のアウエーでは、審判員の英語がうまくないという理由からジャッジに対する説明を求めても聞き入れてもらえず、イエローカードをもらっ



てしまうことがあった。

2-5) 選手の収入に関して

オーストリアもそうだが、卓球選手に限らずヨーロッパのスポーツ選手の多くは軍隊に所属している。これはクラブの収入だけでは生活していけないためである。（競技の特性上軍隊の方が練習しやすい競技もある）軍隊に所属している間は自国以外のリーグには参戦できないので、実力のない選手は自国に残るしかない。逆に言えばナショナルチームに所属している間、軍隊に所属していられるので冒険をしなくても安定した給料がもらえるということになる。入隊した年はシーズン中でも合同訓練等に参加が義務づけられているため、1ヶ月近く練習が出来ないこともある。

旧東側の国々ではEUに入ったとは言え平均月収500~700ユーロ（69,000円~96,600円、1ユーロ138円計算）の国も多く、学校を卒業したら比較的契約金の高いドイツ、フランスの2部リーグに参戦する選手が多い。クラブ側も移動費を入れても自国の選手より年俸を安くできるというメリットもあり自然と旧東側出身の選手が多くなる。このため、自国の選手のプレー場所がなくなるという議論は毎年どこの国からも出ていて、最低一人は自国の選手を入れることと定めている国もある。とは言え、帰化選手が自国の選手扱いになり、人権問題にも発展してくる為どこの国も強く言えないといった感じがある。

ドイツに関して言えば男子1部の選手のみ、クラブの契約社員という形になる為、EU外選手にはアルバイトビザ取得が義務づけられている。この最低賃金の規定はサッカーや他の競技の選手の最低年俸上昇にともない以前に比べて上がって来ている。クラブ側からすると支出が増えるため本当に実力のあるアジアの選手以外は、ドイツでプレーすることが難しくなって来ている。また、ドイツではほとんど聞いたことがなかったが、ほかのヨーロッパ諸国では給料の遅延・未払いは意外と多いようだ。

③選手とナショナルチーム（協会）との関係

選手と各国のナショナルチームの関係だがヨーロッパ全体を見ても良好な国は正直少ない。その理由としては以下のことがあげられる。

3-1) 資金難

資金難のため協会派遣での大会参加の数、人数が限られている。（世界大会以外で、協会負担でツアーに1回でも参加できればいい方である）世界ランクを上げるためツアー参戦が必須なのだが、実際の所、協会に選手を派遣する資金が少ないため年間20近くあるプロツアーのうち、協会派遣で参加できるのは国のトップ選手数人が数回あるのみ。これ以外に年間数回メーカーの支援を得て参加できる選手はまだいい方だ。トップ選手以外は個人にスポンサーが付きにくいのと、所属クラブが給料の他に費用を負担することはほぼないので、参加したければ給料の中でやりくりし、完全に自己負担となる。

オフィシャルの宿泊先を手配すると1泊1万5,000円~2万円のホテル代を最低

3泊は頼まなければいけない。そのため参加費のみの負担で、自分で安い所を探し、1回でも多く出られるように工夫している選手が多い。もちろんコーチなどは付いて来られないので何から何まで自分の責任で行うことになる。

開催国の中にはオフィシャル以外の所に宿泊すると会場への行き来が難しい所などもあり、そういう所は海外の選手が集まりにくい傾向にある。

2014年2月から世界ランクのシステムが変わり、ITTFとしては1人でも多くワールドツアーに参加してほしいという意向があるのだが、多くのヨーロッパ女子選手は年俸150～200万円くらいで生活している為、協会や企業を母体として資金がある日本や韓国、オイルマネーで潤沢に資金のあるロシアの選手に比べ特に女子選手のツアー参加はますます厳しくなるのではないかと推測される。

また、この世界ランクのシステムはシニアとアンダー21、ジュニアの大会にも一緒に反映される為、ランキングの上り下がりも大きい上、ヨーロッパ内で頻繁に行われているジュニアの大会に参加している選手のランキングが、上がりやすいようになっている。なかなか勝てないシニアより、1大会の試合数も多いジュニアの大会の方がランクを稼げる状況にある。そのため、実力以上に世界ランキングの高いジュニアの選手がたくさん出てきており、シニアが予選にまわり、ジュニアの選手が本戦からということが起こってきている。ヨーロッパチャンピオンズリーグへ参戦するチームの決定は、昨シーズンまで世界ランキングを元に決定しているため、実際には戦力にならなくても世界ランクの高いジュニアの選手を抱えている方が有利では…という話にまでなっている。

3-2) 国籍変更(帰化選手)の問題

現在、世界各国で中国からの帰化選手、二世選手がいないところはないのではないだろうか。ヨーロッパ内では帰化選手がナショナルチームのメンバーになっていないところは、ごくわずかというくらいほぼ各国に1人はいる。

中国人のみならず、旧東側の選手で、内戦が勃発しスポーツどころではない、自国では育てる環境がないと言った理由から協会や第三者を通じて、家族全員の受け入れ、仕事も準備し…といった状態で自国を離れる人もいれば、すぐ国籍が取れるようにと10代の半ばで養子縁組をする選手などいろいろである。

その他にも10年近く前のオーストリアでは、一芸に秀でていれば言葉が話せなくても数年で国籍を取得できたという。ひどいところでは一度も行ったことがなくても国籍を取得したケースまである。

ITTFも何度もルール変更を行ってきたが、現行のルールでは世界選手権、ワールドカップに出ることが出来ないだけでオリンピックやヨーロッパ選手権は出場が可能だ。(現在、ヨーロッパではITTFのルールと統一する方向で話し合い中)そのため、今でも帰化選手の数は増えている。昨年、オーストリアで行われたヨーロッパ選手権では、女子シングルスベスト8のうち、ヨーロッパ人は1名のみであった。

ドイツ女子でいえばロンドンオリンピック後、代表監督が中国人に変わり、元々2人いた中国人の帰化選手に加え新たに2人の帰化選手を入れ、団体戦メンバーは5人中3人が中国人。監督コーチも中国人という状況であった。さすがにこれに対

してはドイツ内部からもやり過ぎでは…という話も出たという。この帰化選手たちの中には、中国ではナショナルチームにも入れないくらいのレベルでドイツに来て、クラブでも4番手や練習相手だった選手が、何年もブンデスリーガで揉まれながら強くなっていき、正式な手続を経てドイツ国籍を取得した選手もいる。残念なことにこの中国人選手に対抗できるヨーロッパ選手がごくわずかであることと、ヨーロッパの女子の若手の選手はここ何年も育ってきていない状態である。



ヨーロッパ選手権のベスト4は全員が中国からの帰化選手
この4人全員が2014年東京での世界選手権出場不可の選手たちであった

また、世界ランクのシステムの変更により、勝てないシニアより可能性のあるジュニアやカデットへ方向転換している国は、シニア選手との溝が深まっていっているように感じた。カテゴリーに関係なくポイントが加算される今の世界ランクのシステムは早急に見直し、アンダー21の試合をやめ、予選リーグで負けた選手のための試合を行う（コンソレーションマッチ）等にしないと将来的にオリンピック予選にシニアの選手、推薦で18歳以下の選手が多数という状況が予想される。

④ジュニア以下世代の練習環境とコーチの状況

4-1) ライセンス制度

ヨーロッパのコーチライセンスは、1カ国に限らず、多くの国で有効なものとなる。オーストリアでは協会が専門課程の講習をしていないので大学に通い履修するか、言語が同じドイツで取得することになる。ドイツでは、ジュニア以下世代の州の練習には最低1人はAライセンスをもったコーチが担当している。

ヨーロッパのコーチライセンスは、A、B、C、Dからなり、Aは大学に通って取得するか、下から順々に実践経験を積みAを取得するのが一般的である。最近では各国のナショナルチームに在籍したことのある人に対して、初めからAを受講できるシステムもある。年数回の集中講義とオンラインによる課題提出、テストは口答、筆記、実技、論文からなる。実技テストはその時々によって違うが、私が取得した時は13~15歳の選手4人くらいを担当し、ウォーミングアップから始めて課題とその練習目的を伝え、アドバイスをし、最後のストレッチ等までが採点項目となる。費用は18万円くらいであった。

ドイツではブンデスリーガのチーム登録の時に1人はAライセンスをもっている人をコーチとして置かなければならないというルールがある。

ライセンスの更新にはナショナルチームの監督のもとで2日~3日にわたり主にナショナルチーム内の若手の選手の指導にあたる。内容はその時々監督に一任されているので、研究熱心なコーチもいれば、担当の選手の負けた試合に対して持論



を持ち出すコーチもいて、選手はいきなり来たコーチに色々言われ練習場内が険悪なムードになることもしばしばあった。

もちろん、Aライセンス所持者がみな優秀なコーチかと言えばそうでもなく、残念だがライセンスをもっていることを盾に取り持論を押し付けてくるコーチも多かった。ライセンスの有無に関係なくWSAに来るジュニア世代のコーチたちと接して思ったことは

- a) フットワークや身体の使い方といった基本を教えられるコーチがほとんどいない。
- b) ボールをたくさん使って送球する練習のできるコーチが本当に少ない。
- c) 選手には練習をさせておいて、自分はホールから出ていたり、携帯などをずっといじっているコーチが非常に多い、という点である。

ヨーロッパでは今でも、スポーツは楽しむものという考えが強いため、子供時代から基本をうるさく言われることはない。よく言えば個性を尊重するととらえられるが、1番大きな点は卓球をする子供が少ないため、全体的に厳しく言えない、まずは楽しませるといところが大いに影響していると感じた。ただ、いろいろなコーチと接していく中で気がついたことは、テクニクばかりに目がいき身体の使い方や、足の動かし方など基本的なことを教えられるコーチが本当に少ないという印象をもった。また、1つのテクニクについても「なぜこれを使うのか」ということを説明できるコーチは、ほぼ皆無に近い状態であった。

多球練習の方法に関しては元々ヨーロッパにはなく、中国選手やコーチが世界各国に出て行ったことにより広まった訓練方法である。多球練習が多く取り入れられるようになった今でも、明らかに試合時の状況とかけ離れたボールを送球するため、トップ選手に対して自信を持って出せるヨーロッパのコーチはほとんどいない。古いラバーを使い、自己満足の為の多球練習をしているコーチが多い。

4-2) ヨーロッパの練習環境

12歳くらいまでの場合、子供のチームがあるクラブに所属しなければ試合に出られないというルールがある。そのため親が少し遠くの街まで送り迎えしなければならないということはよく聞く。ドイツの場合、子供が卓球を始めるとしたら、まず近場のクラブを探してそこに行くか、初めから子供のチームがあるクラブに行くことになる。年会費は100ユーロ～150ユーロでチームからはユニフォーム等を支給される。試合時も親が車を出したりすることもあるがチームの試合ではクラブ側が全額負担している。

少し出来るようになるとクラブのコーチからの推薦、または親が直接、州のコーチに連絡を取り練習に参加することになる。ただ、州といってもかなり範囲が広く片道3時間近くかかってしまうところもあるので、州の練習が数カ所に別れて行われているところもある。

オーストリアでは、州の練習に参加していなければ試合にエントリーしてもらえないことも多い。そのため、州の練習参加は必須なのだが、中には1人だけ飛び抜

けてしまい、州のコーチが練習相手を用意できないこともあり、コーチと親がもめるということもよくある。

試合で徐々に勝てるようになると、練習場に宿泊施設のついている所で共同生活を送りながら近くの学校に通い、学校が終わってから練習といった生活を送る選手もいる。(日本のエリートアカデミーの原型になっているもの) コーチの考え方、宗教的な考え方等に違いはあるがほとんどのところで試合のない週末は家に帰れる。この点は日本の寮生活を送っている子どもたちとは大きな違いではないだろうか。

13~14歳くらいから18歳くらいまで寮生活をする子もいるが、家にいた時にあまり練習できずにいた子が、ほぼ毎日練習ができる環境になったとたん、ケガで数ヶ月棒に振るといったケースも多く見られる。また、週1くらいで帰れるとはいえホームシックや、新しい学校になじめないというケースもある。他にも問題を起こしたり、州によって学習の内容が違うことなどが原因で、途中で家に戻ってしまう子もいる。

ドイツの場合比較的早く数十年前からこのインターナート制度があり、ナショナルチームの選手のほとんどが各地のインターナート上がりの選手であったが、20年くらい前にティモ・ボル選手(ドイツWR10、中国に対抗できる選手の1人として長年ヨーロッパのトップに君臨している選手)がインターナートに入ることを拒否し、その後も活躍し続けているためインターナートに入らなくても、実力のある選手を選ぶといった方向転換が必要になった。

フランスではナショナルトレーニングセンターから学校に通わせている。学校に行く時間も優遇されるので、ナショナルチームの選手とジュニア世代と一緒に練習できる。ドイツではナショナルトレーニングセンターのあるデュッセルドルフやフランクフルトなどでは、シニア選手とも多く練習できるように調整しているが、他の所では主に子供たち同士の練習になっている。

いくつもあるインターナートの中でも、強化費等の差はかなり大きいようだ。

東欧のスポーツクラスは、朝10時近くまで練習をした後、登校し、体育の時間の成績は自分の行っている



Niderösterreich (州) の練習

女の子だけとはいえ、この日は8人。テレビゲームが流行り、身体を動かすことが苦手な子が増えたというのも元々少ない卓球人口が増えない理由の一つ



世界選手権パリ大会の第2会場にもなった INSEP (フランス)



スポーツの成績が評価の対象になるというところもあるようだ。ある程度の年齢からは選択授業のため空いている時間に練習に来る選手もいる。

4-3) ジュニアの状況とコーチのレベル

ここ数年、ヨーロッパのジュニアはフランスの男子が独占状態にある。

これはナショナルトレーニングセンター（INSEP）でのジュニアの強化がうまくいっているということが言えると思うが、ジュニアを卒業してからシニアの大会で上位を脅かす存在にはなっていない。

それに対してドイツは、ジュニア時代にタイトルを取るといったところまではいかないが、学校を卒業する18歳くらいから急激に伸びてくる傾向が強い。これは練習時間が増えたことと、ブンデスリーグの中で揉まれ試合経験をたくさん積んで来た成果だと言える。

5月に行われた世界選手権日本男子代表メンバー5人のうちブンデスリーグ経験者は4人、ナショナルチームの選手、ナショナルチーム候補選手計25人中12人が1シーズン以上ブンデスリーグを経験している。昨年の世界ジュニアを制した韓国の男子選手もドイツのチームに籍を置いている1人である。

フランスはある程度の年齢になるまで海外のリーグに参戦させていなかったのだが、今シーズン初めてドイツの1部のチームと契約した選手がいる。彼の活躍次第ではブンデスリーグに参戦するフランス選手が、今後増えるのではないかと思われる。

全体的に見ると旧東側選手は18歳までは、学校があるため海外のリーグでなかなかプレーできないが、18歳を過ぎ海外に出ても数年で伸び悩んでしまう選手が多い。親やコーチからも離れメーカーや、クラブとそこそこの金額で契約が出来るとこれ以上強くなろうというよりも1年でも長くできるようにと考える人が多いからだという。また、コーチ自身も家族との時間を大切にしたいという考えが強いため、練習後まで選手と関わる時間は少ない。

女子に関しては残念ながら面白くなりそうだと思う選手が、ヨーロッパ全体でみて1人か2人いるかどうかという状況である。

また、せっかく異質ラバーを使っている選手がいても、コーチの知識不足などで他の選手と同じような技術練習をしてきたこともありなかなか伸びない選手も多くいる。情報があふれている時代において、子供たちを教えるコーチのレベルは20～30年前と変わっていないのではないかという印象を受けた。東欧では社会主義時代、スポーツのコーチは大学教授並みの給料が支払われていたようだが、今はコーチ業のみでは生活できないといったことも影響しているようで若いコーチはほとんどいないようだ。

⑤その他

世界各国からいろいろな選手が来るが、自国でコーチングをあまり受けていない選手、発展途上国の選手ほどハンガリーさを感じる。ただ、全体的に言えることは練習前のコートでのセッティング等の準備、練習後のボール拾いをやらない選手が多

い。これは子供時代、学校等でそういう教育を受けてこなかったことにも関係しているかもしれない。家庭でメイドを雇っているところも多く、校舎の掃除もほぼ業者が入る。そのため子供の頃から片付けるということを教えられていないという。

練習終了後にフロアに散乱したボールを拾わず帰るだけでなく、ストレッチ等で使ったマットを放置しているほか、練習中に食べたバナナの皮、チョコレートの包み紙、飲み終わったペットボトルなどが所構わず散乱していることが多い。練習中にまわりを気にすることもないので、半日の練習で30個以上のボールを踏みつぶしてしまうこともしばしばある。

また、ホテル泊まりで練習に来る選手は、洗濯物を減らすためホテルのタオルを練習中に使い、そのまま置いて帰るため練習場には濡れたタオルが山ほど隅に置かれていたりする。

最近日本でも、ボール拾いをしない選手が多くなっていると聞くが、時間を守る、物を大事にするなど基本的な面では日本選手の方がしっかり教育されているように感じる。

しかしその反面、日本人選手の語学力、コミュニケーション力の低さが目につく。中国語を話せる選手が増えてきているようだが、日本の大学生の選手団が練習に来たときに、ほぼ全員英語が通じなかったということにかなりヨーロッパの大学生はビックリしていた。私も経験があるが選手団で移動することが多いと、誰かがやってくれるため、自分でやらなくても何とかなってしまうということだ。今は特に若い時から海外に多く出る機会があるので最低限、自分が困らない程度の語学力は必要だと強く感じた。



日本人選手も所属しているある男子チームが来た時の様子。(このとき日本人選手はいなかったが) WSAでは練習費を徴収しているため、コーチ陣も強くいえないようだ。酷い時は卓球台のサポートにガムがくっついていたりしたこともあった。若い選手のみならず、コーチ陣も片付けの出来ない人が(特に男子)あまりにも多いことに驚いた。



⑥研修成果

この2年間、いろいろなコーチ、選手を見て来てアジアとヨーロッパでは1カテゴリー近くレベルが違うように感じた。WSAに来ている外国選手のほとんどはコーチングを受けることに飢えている感じがし、逆にオーストリアの子供たちや親は、自己中心的な批判的な発言が多く、短時間で選手を強くするのがコーチの仕事だと言わんばかりの親も大勢いた。悪しき習慣もかなり残っており、残念だが、選手のために時間を割いているコーチが軽く扱われている感じもした。以前ヨーロッパで強かった選手たちに聞くと、やはりそれだけの練習をやり込んで来たし、いいコーチに出会えたと言っていた。インターネット上で何時でも最新の試合が見られるようになり、それをヒントにオリジナルの物を生み出すといったこともな

研修員報告〈フェンシング 和田 武真〉



平成24年度・長期派遣（フェンシング）



I. 研修課題目

実技指導及び組織的マネジメント

II. 研修期間

平成24年7月25日～平成26年7月24日

III. 研修地及び日程

ハンガリー（ブダペシュト）

（1）主な研修先

BUDAPEST HONVÉD SPORTEGYESÜLET VÍVÓ SZAKOSZTÁLY
(HONVÉD)

（2）受入関係者

Bernát Zoltán：ナショナルチーム・女子フルーレ コーチ、HONVÉDコーチ)

Knapek Edina：HONVÉDディレクター、現役女子フルーレナショナルチーム選手

（3）研修日程

長期研修ということで、2年間でハンガリーで過ごすことになった。

1年目は、HONVÉDのクラブにおいて最初の約2か月は子供達（10歳前後～13歳ぐらい）の指導を中心に行っていくことになった。その後、カデット（14歳以上17歳未満）、ジュニア（17歳以上20歳未満）、そして、シニアと指導をするカテゴリーが増えていくことになった。

2年目は、本格的に選手も担当するようになり1年目のようにクラブ中心が活動の場であるが、研修後半はナショナルチームへの指導が中心となりヨーロッパ選手権大会、世界選手権大会に向けての指導が中心となっていった。

①通常研修

	月	火	水	木	金	土	日
9:00						試合又は 休み	試合又は 休み
10:00	プライベート レッスン	プライベート レッスン	ナショナル トレーニング	プライベート レッスン	プライベート レッスン		
11:00							
12:00							
13:00							
14:00	初心者 クラス	初心者 クラス	初心者 クラス	初心者 クラス	初心者 sクラス		
15:00							
16:00	ミニム クラス	ナショナル トレーニング ミニム	ミニム クラス	ミニム クラス	ミニム クラス		
17:00							
18:00	カデ～ シニア クラス	ナショナル トレーニング カデ～シニア	カデ～ シニア クラス	カデ～ シニア クラス	カデ～ シニア クラス		
19:00							
20:00		アマチュア クラス	アマチュア クラス	アマチュア クラス			
21:00							

②特別研修

2012年

ハンガリー・ヴェレンツェ	8月12日～18日	フィジカルキャンプの視察。
ハンガリー・ブダペスト	8月20日～25日	インターナショナルキャンプでの指導。
ハンガリー・ブダペスト郊外	9月22日、23日	1999年生、2000年生を対象としたハンガリー国内大会の視察。
ハンガリー・ブダペスト	9月29日、30日	ハンガリー国内大会（カデ・ジュニア）の視察
ハンガリー・ブダペスト	10月6日、7日	ヨーロッパ・カデサーキット大会での審判とコーチング。
ハンガリー・ブダペスト	10月14日	ハンガリー国内大会（ジュニア）での審判とコーチング。
スロバキア・サモリン	10月20日、21日	ヨーロッパ・カデサーキット大会での審判とコーチング。
スロバキア・ブラティスラバ	11月16日、17日	ジュニア・ワールドカップでのコーチング。

ハンガリー・ブダペスト	11月24日、25日	ハンガリー国内ランキング大会（シニア）の視察。その後、ミニム（13歳）以下のカテゴリーの大会を視察。
ハンガリー・ブダペスト	11月26日	午前はナショナルチーム選手への指導。午後は所属クラブにおいてフェンシングを指導する。
ルーマニア・サトゥマーレ	11月30日～ 12月2日	1996-1997 1998-1999 2000-2001生まれを対象にした大会での審判とコーチング。
ハンガリー・ブダペスト	12月8日、9日	ミクラージュ杯（サンタクロース杯）での審判。
ハンガリー・ブダペスト	12月14日～16日	ハンガリー選手権大会（シニア）の視察。
ハンガリー・ブダペスト	12月27日～29日	ヘラクレス（カデ・ジュニアを対象）の合宿での指導。

2013年

ハンガリー・ブダペスト	1月5日、6日	ハンガリー選手権大会（カデ）でのコーチング。
ハンガリー・ブダペスト	1月8日～ 10日、15日	ナショナルチーム強化練習。
ハンガリー・ブダペスト	1月12日	ハンガリー女子フルーレのランキング大会が開催され視察。
クロアチア・ザグレブ	1月18日、19日	クロアチア・ザグレブにおいてJr.ワールドカップが開催。コーチングを行う。
ルーマニア・サトゥマーレ	1月25日、26日	ルーマニア・サトゥマーレにおいてヨーロッパ・カデット・サーキットが開催。コーチングを行う。
ハンガリー・ブダペスト	2月2日、3日	ハンガリージュニア選手権（2日個人、3日団体）があり、コーチングを行う。
ハンガリー・ブダペスト	2月4日～ 2月7日	日本、アメリカ、ドイツ、メキシコetc数カ国と合同練習。
ハンガリー・ブダペスト	2月8日、9日、 10日	シニア・ワールドカップ（個人）（団体戦）でのコーチング。
ハンガリー・ブダペスト	2月11日～14日	インターナショナル強化練習。
ハンガリー・ブダペスト	2月16日	ジュニア・ワールドカップでのコーチング。
ハンガリー・ブダペスト	2月17日	ジュニア・ワールドカップ（サーブル）の視察。
ハンガリー・ブダペスト	3月4日～7日	ヨーロッパ カデ・ジュニア選手権大会（個人・団体）が開催されコーチングを行う。
ハンガリー・ブダペスト	3月9日	ハンガリーのミニム大会のコーチング。
ハンガリー・ブダペスト	3月10日	ワールドカップ（サーブル）が開催され視察。
ハンガリー・ブダペスト	3月13日	午前はナショナルチームの練習参加、午後は所属クラブにおいてフェンシングを指導する。
ハンガリー・タタ	3月16日～19日	ハンガリージュニア・カデのナショナルチームの合宿に参加し指導する。
イタリア・トリノ	3月21日～24日	ワールドカップ（個人・団体）のためコーチングを行う。
クロアチア・ポレチ	4月8日～11日	世界ジュニア選手権のため、コーチングを行う。
ハンガリー・ブダペスト	4月14日	UTEのクラブでカデ未満の大会。
ハンガリー・ブダペスト	4月20日、21日	ハンガリー・ランキング大会（シニア）がありコーチングを行う。



ハンガリー・ブダペスト	4月30日～ 5月3日	ナショナルチームの練習に参加。
ハンガリー・フドゥメズ ヴァーシャルヘリ	5月4日、5日	ハンガリー選手権大会（カデ未満）があり、コーチングを行う。
ハンガリー・ブダペスト	5月15日	午前はナショナルチームの練習参加、午後は所属クラブにおいてフェンシングを指導する。
イギリス・トゥルロー	5月16日～19日	イギリスのトゥルローのクラブチームで指導を行う。
ハンガリー・ブダペスト	5月23日	午前はナショナルチームの練習参加、午後は所属クラブにおいてフェンシングを指導する。
ハンガリー・ブダペスト	5月26日～ 6月7日	午前、午後はFIE（国際フェンシング連盟）のサーブルコーチングコースを受講。その後、クラブの練習。
スロバキア・サモリン	6月8日～ 6月19日	スロバキア・ロシアとの合同合宿。
ハンガリー・ブダペスト	6月20日～30日	8月の世界選手権に向けての準備、今までのまとめ。コーチとのミーティング。
ハンガリー・ブダペスト	7月3日～5日	午前はフィジカルトレーニング、午後は所属クラブで指導。世界選手権に向けて海外選手のビデオ分析。
ハンガリー・ブダペスト	7月10日～12日	午前、午後ナショナルチームの練習に参加。その後、世界選手権に向けて海外選手のビデオ分析。
ハンガリー・ブダペスト	7月17日～ 8月4日	世界選手権のためナショナルチーム事前練習。
ハンガリー・ブダペスト	8月5日～12日	世界選手権（ブダペスト）の応援。
ハンガリー・ブダペスト	8月19日～24日	インターナショナルキャンプ実施。フェンシングを指導する。
ハンガリー・ブダペスト	9月21日、22日	男子ジュニアフルーレにハンガリー大会でのコーチング。
ハンガリー・ブダペスト	9月28日、29日	男子カデフルーレ、女子ジュニア、カデのハンガリー大会においてコーチング。
ハンガリー・ブダペスト	10月4日～6日	ヨーロッパ・カデサーキット大会での審判、コーチング。
ハンガリー・ブダペスト	10月12日	ブダペストにおいてジュニアのハンガリー国内大会が実施され審判とコーチングを行う。
ハンガリー・ブダペスト	10月24日～25日	所属クラブにおいてフェンシングを指導する。
ハンガリー・ブダペスト	10月26日～27日	ブダペストにおいてジュニア・カデのハンガリー国内大会が実施され審判とコーチングを行う。
オーストリア・ムードウ リング	11月9日～10日	ムードウリングにおいてヨーロッパ・カデサーキット大会が実施され日本チームを中心としたコーチングを行う。
ハンガリー・ブダペスト	11月11日～14日	日本チームとの合同練習。
スロヴァキア・ブラティ スラヴァ	11月15日～17日	ブラティスラヴァにおいてジュニア・ワールドカップが実施され日本チームを中心としたコーチングを行う。



ルーマニア・サトゥマーレ	11月29日～ 12月1日	サトゥマーレにおいて1997-1998 1999-2000 2001-2002生まれを対象にした大会が開催され審判とコーチングを行う。
ドイツ・モスバック	12月6日～8日	モスバックにおいて女子シニア選手権大会が実施されハンガリーチームの審判とコーチングを行う。
ハンガリー・ブダペスト	12月13日～15日	ハンガリー選手権大会（13日、14日個人戦 15日団体戦）、コーチングを行う。
ハンガリー・ブダペスト	12月20日～21日	20日、ミクラシュ・クパ（サンタクローズ・カップ）が開催。19日、ベテラン選手権大会が開催され審判を行う。
ハンガリー・ブダペスト	12月27日～29日	ミニム、カデ、ジュニア、シニアの全てのカテゴリーのナショナル強化合宿。

2014年

ハンガリー・ブダペスト	1月11日、12日	ハンガリージュニア選手権大会（個人戦、団体戦）、コーチングを行う。
ハンガリー・ブダペスト	1月17日	ミニムの大会のコーチングを行い、その後クラブにおいてナショナルチームの指導。
ハンガリー・ブダペスト	1月18日～19日	ミニムの大会のコーチングを行う。
ドイツ・イエナ	1月24日～26日	ドイツのカデ選手権大会（25日、26日個人戦のみ）、コーチングを行う。
ハンガリー・ブダペスト	2月1日～2日	ハンガリーカデ選手権大会（1日個人、2日団体）、コーチングを行う。
ハンガリー・ブダペスト	2月3日～6日	日本チームとの合同練習を行う。
ルーマニア・サトゥマーレ	2月7日～9日	ヨーロッパ・カデサーキット大会（8日個人、9日団体）が実施され日本チームとクラブを中心としたコーチングを行う。
ハンガリー・ブダペスト	2月10日～14日	日本チームとの合同練習を行う。
ハンガリー・ブダペスト	2月15日	ジュニアワールドカップのため日本チームとクラブを中心としたコーチングを行う。
ハンガリー・ブダペスト	3月8日	日本サーブルチームがワールドカップに出場のため応援。
ハンガリー・シゲット・セント・ミクローシュ	3月9日	ハンガリー・シエルドゥルの大会、コーチングを行う。
ドイツ・タウバービショフスハイム	3月13日～16日	ワールドカップ（14日、15日個人、16日団体）のためハンガリーチームのコーチとしてコーチングを行う。
ハンガリー・ブダペスト	3月17日	午前はサーブルナショナルチームの練習を見学、午後から所属クラブにおいてフェンシングを指導する。
ハンガリー・ブダペスト	3月18日	午前はサーブルナショナルチームの練習を見学、午後からナショナルチーム（フルール）の練習に参加。
イタリア・トリノ	3月20日～23日	ワールドカップ（21日、22日個人、23日団体）のためハンガリーチームのコーチとしてコーチングを行う。

ハンガリー・コンセント ミクラージュ	4月27日	ミニムの大会のコーチングを行う。
ハンガリー・ブダペスト	5月3日	ハンドボール女子ヨーロッパチャンピオンズリーグの観戦。
ハンガリー・タタ	5月12日～15日	ナショナルチーム合宿での指導。
ハンガリー・ブダペスト	5月18日	ランキングマッチ大会、コーチングを行う。
ハンガリー・ブダペスト	5月28日～30日	ナショナルチームの合宿に参加。
ハンガリー・ブダペスト	5月31日、 6月1日	ハンガリー選手権大会（シェルドゥル）、コーチングを行う。31日、個人。6月1日、団体。
ハンガリー・ブダペスト	6月8日	ハンガリー選手権大会（ウヨンツ）、コーチングを行う。その後、ヨーロッパ選手権のためフランス（シュトラスブルグ）へ移動。
フランス・シュトラスブルグ	6月9日～15日	ヨーロッパ選手権においてコーチングを行う。
ハンガリー・セゲド	6月18日	セゲドのクラブにおいてフェンシングを指導する。
イタリア・ノルチア	6月22日～29日	イタリア・ナショナルチームと合同合宿。
ハンガリー・ブダペスト	7月2日～4日	ナショナルチームの合宿に参加。
ハンガリー・ブダペスト	7月7日～10	ナショナルチームの合宿に参加。
ロシア・カザン	7月15日～23日	世界選手権大会にコーチとして参加。

IV. 研修概要

(1) 研修までの流れ

研修員として決定してから、研修の内容および生活環境の確認をするためにブダペシュトへ事前に訪れ、研修先となるクラブであるHONVÉDの受け入れ者であるBernát Zoltán氏との打ち合わせを行った。そのことにより、私のHONVÉDでの研修内容が明確になった。

(2) 現地到着後

現地での最初の行動は居住環境の確保であった。日本を出国する直前に知り合いが住んでいたアパートへ引っ越すことが決まり、アパートを確保することができた。アパートへの引っ越し手続きが終了するまでは練習場があるスポーツセンター内で宿泊施設に滞在することになった。大家ともすんなりと契約交渉ができほどなくして引っ越しが完了した。ハンガリーでは、家具や生活の身の回りの必需品（冷蔵庫、洗濯機、掃除機、食器、調理器具…etc）は、大家が用意してくれることになる。当然、引っ越しする際には、大家に返すことになる。ここで大切なことはハンガリーでは大家との直接交渉であるということ。良い大家に巡り合うことも、家を選定する上で重要な要素になる。水道、ガス、電気、インターネットなども大家によって支払方法もまちまちである。

その後、銀行口座を開設しひととおりの生活環境を整えることができた。クラブでの研修が本格的に始まる前は、練習場及びアパート周辺をよく歩き周辺環境を調査した。ひとつは、食料品、日常雑貨の購入場所の確認、周囲の様子などの把握、何よりも日



本という環境から異国への環境に慣らすためであった。徐々に行動範囲を広げていった。

（3）滞在許可証の取得について

ハンガリーは3か月以内の滞在であれば、ビザを必要としないが、私の場合は2年間の長期滞在ということもあり滞在許可証が必要であった。事前に在日ハンガリー大使館に赴き必要書類を確認し日本で揃えられる書類は確保、その後、住居証明などの書類等も必要なため現地で必要な書類を揃えて入国管理国で審査を受け滞在許可証を取得することができた。

※国によっては途中更新が必要なところもあるらしいが、ハンガリーでは研修期間2年間の滞在許可証を取得することができたので、研修先の国の制度を在日大使館で事前に確認することが大切である。

（4）語学について

ハンガリーの公用語はハンガリー語である。この言葉はラテン語にもスラブ語にも属さないのでハンガリー国外では通じない言葉である。こうした背景から最近では、英語やドイツ語、フランス語を話す者も増えてきているがハンガリーで指導、生活していく上では多少なりともハンガリー語は必要となってきた。とくに、子供たちを指導していく上では必要不可欠で辞書を片手に英語を話せるコーチからハンガリー語を少しずつ教えてもらった。幸いにして、フェンシングの用語がハンガリー語であったので少しずつではあるが耳を慣らしていくことができた。

（5）コミュニケーションについて

「まず、一步を踏み出そう！」「とにかく、勇気を出して話しかけてみよう！」これは、この研修を迎えるにあたって決めていたことである。コミュニケーションをはかることによって相互理解が深まる。正直、この一步を踏み出すのに勇気が必要だった。一步踏み出してしまえば何てことないのだが、大きな不安で一杯であった。とにかく、相手の良いところを見るようにし発見できるようにしていた。そういう行動や思いというのは伝わるもので相手は真剣に私の話すことに耳を傾けてくれ、なんとか理解しようとしてくれていた。これは、私だけが不安を抱えているのではなく相手も同様である。言葉が通じずにいる中での意思疎通は難しい。私が上手に仲間に入っていたのも、私よりも一步先に踏み出してくれた仲間によるものであった。

研修の当初は、なかなか輪に入っていくことができなかった。相手がどうかではなく私がどのようにその輪に入っていけばよいのか？そのチャンスを掴めずにいた。ハンガリーに来てしばらくしてクラブのフィジカルキャンプに参加させてもらうことになり、まずは子供たちを中心にコミュニケーションをはかっていった。

英語が通じず、困りながらも辞書などを使いながら会話をしていくことになる。フィジカルキャンプから戻りインターナショナルキャンプがはじまった。インターナショナルキャンプには参加国は6カ国（フランス、イギリス、ポルトガル、スロベニア、クロアチア、そしてハンガリー）であった。様々な言葉が飛び交う中、今回は英語が

共通の理解ということで使用された。さて、ここからが本題である。この合宿に指導者として参加させてもらうためにはどうしていけばよいものか？ただ、黙って見てもなにもはじまらない世界である。自分から「指導をさせてほしい！」と言わない限りははじまらない。誰かが気を遣って「指導をしてみるか？」などの、手を差し伸べてくれることは一切なかった。勇気を出して自分から、「私にも指導をさせてほしい。」これが、私の本当の意味での研修の幕開けであった。



インターナショナルキャンプでの指導の様子

後日談であるが、当初は私が「何故ここに来たのか意味がわからない??」と、思われていたらしい。我々は言葉という意味疎通をはかるための情報伝達手段を持っている。この時をキッカケに指導者としての大きな一歩を踏み出せた。

(6) 安全の確保（防犯対策）

外国に限らず日本においても生活をする上で犯罪とは背中合わせである。防犯に対する意識は日本以上に配慮すべきである。身近なところであれば、空巢、スリなどである。

(7) 空巢について

住居の選定にあたっては、

- ① 2階以上、窓、玄関には鉄格子がついているかどうか？
- ② 玄関には最低でも2か所以上の鍵がついているかどうか？
- ③ 玄関のドアの材質について木製なのか、金属製なのか？
- ④ 近所にはどのような人たちが住んでいるのか？
- ⑤ 住居がアパートメント・タイプであるならば入口が鍵付きの玄関、あるいはさらに管理人が常駐しているのか？
- ⑥ 部屋の中にはセキュリティ機能が付いており警報器がついているか？

①について

2階以上を薦める理由として容易に空巢犯に侵入させないためである。階が高ければ高いほど空巢は容易に部屋に侵入できず逃げ場を確保しづらく、さらに、盗品を外に持ち出すまでに時間がかかるので、諦めやすい。窓、玄関に鉄格子があることによって侵入がかなり困難になり、鉄格子を取り外す手間（時間）を考えると容易に住居に侵入することが困難である。目安としてその家に侵入するのに5分以内であると被害に遭う確率が一気に高まるということなので侵入までに5分以上がかかるように鉄格子が玄関に付いていることが大切である。借りようとする家に鉄格子がなくとも大家に鉄格子をつけるように働きかけることが大切である。なかには、「鉄格子がなくと



もうちの部屋は問題ない。」という人もいるが、問題はそこにどのような人物が住むのか？が重要である。最近の空巣は複数によってグループで行動することが多く、数か月前から住人の出入りの時間を調べているようである。とくに、日本人だとわかってしまうと被害に遭う確率は一気に高まってしまう。鉄格子のない家を借りるときには、大家に対しては強気に交渉することが大切である。これは、犯罪を未然に防ぐ上で重要なことである。

②について

鍵が2か所以上必要な理由は空巣犯がドアを開けるまでの時間を確保するためであり大抵の場合鍵穴の数が多いと時間がかかると判断し諦める可能性が高くなる。できれば、防犯機能の高い鍵に付け替えることをお勧めする。

③について

玄関ドアの材質についてであるが木製の場合、強引であるがタックル等でドアを破壊されて侵入される可能性がある。おしゃれな小窓付の玄関もあるがその小窓から侵入される可能性も十分考えられるので、できれば金属製の強固なドアであることをお勧めする。これも大家に相談すれば交換してくれる可能性もあり、良心的な大家であれば大家がドアの費用を負担してくれることもある。

④について

近隣の人がどのような人なのか？を把握しておくことも必要である。これは、周辺環境とも関係してくる。ひとつの目安として子ども連れの家族が多く住んでいるところは安心できる。しかし、周囲の環境は安全ではあるが、見方を変えればその地域の外から空巣犯はやってくるものなので気を緩めることなく玄関等の戸締りをしっかりしておくことである。

⑤について

ほとんどの建物には防犯上、入口に鍵がついている。防犯レベルが高いところでは鍵だけではなくコードナンバーを入力して入るところもある。常駐の管理人がいて24時間体制で監視してくれるアパートメントもあるので数か所見て回り慎重に選定することをお勧めする。

⑥について

空巣犯が侵入した時にそれを知らせるのが警報器である。大きな音が鳴ることによって空巣被害に遭っていることを知らせる。ベストなセキュリティシステムは警報器が反応するとともにセキュリティ会社が現場に駆け付けてくれるシステムである。最低限の被害に抑える上でも必要になってくるので、警報器が設置されていなければこれも大家に相談し設置してもらうことをお勧めする。

(8) スリについて

多くの人が集まる観光名所、駅、ショッピングモールでは、とくに気をつけなければならない。財布を使う場面が多くスリはそういった使用する場面を逃さずにチェックをしている。まず、必要以上のお金を持ち歩かないことである。財布の中身を長い間さらけ出さないようにすること。頻繁に財布の出し入れをしないようにすることである。電車の中での居眠りはスリをする上で格好のチャンスであるので気をつけること。人混みの中ではリュックなどの背負うタイプのものは胸元で持つようにし、絶えずチェックしている状態が大切である。最近では警官になりすまし、パスポートやIDの提示を求められている間にカバンから財布を抜き取ってしまうような犯罪も多発している。

(9) 防犯への心がけ

親しい人以外を安易に部屋に招き入れないようにすること。それと同時に必要な時以外は簡単に住所を教えないことが大切である。また、長期に渡って留守をする場合、信用のおける者がいればその者に伝えておき定期的にアパートをチェックしてもらうことも防犯の心がけとして大切になる。ただし、貴重品は常に肌身はなさず自己責任のもと管理することをお勧めする。

(10) 被害にあってしまった場合

もし、空き巣被害に遭遇してしまった場合、警察に通報し、大家に連絡をすること。それと同時に日本の大使館にも連絡を入れ現地の警察と連携をとりながら捜査に協力してもらうようにする。できれば、盗難に対する保険にも入っておくこともお勧めする。盗品の多くは闇市に流れてしまうのでほぼ戻って来ることはないので諦めが肝心である。空き巣にあった部屋は再度被害に遭う可能性が非常に高いので引っ越しをしたほうがよい。

(11) 研修方法

ナショナルチームコーチが所属するクラブを中心にして初心者～ナショナルチーム選手へのフェンシング指導を通じて、技術指導、マネジメントを学んでいく。

(12) 研修報告

通常研修は、月～金の週5日をHONVÉD（クラブ名）での指導を中心に、週1回、火曜日の午後、水曜日の午前はナショナルトレーニングセンターにおいてナショナルチームを指導することになる。

私の先生であるBernát Zoltán氏が女子ナショナルチームのコーチであったためHONVÉDでもナショナルチームの練習でも女子を指導していくことがほとんどであった。研修後半はナショナルチームのKnapek Edinaの正式コーチとして指導していくことになる。午前中は、プライベート・レッスンが中心である。学校が休み、仕事か休みの場合は午前中もトレーニングしていくことになる。

通常練習は、大きくプライベート・レッスン、初心者クラス、ミニムクラス、カデ～

シニアクラス、アマチュアクラスの5つに分けられる。この5つがHONVÉDの活動であり、そして、週2回（午前か午後）のナショナルチームの練習会が入ってくる。

プライベート・レッスン→技術、戦術をコーチと1対1で行うレッスン形式で練習していく。コーチは選手に対してタイミングや距離感を教えていくことが必要である。

初心者クラス→フェンシングを習い始めた子供たちを対象にしたクラスである。体づくりを考慮したトレーニング、フェンシングの基本動作を学んでいく。子供たちが飽きない様にボールを使ったり、風船を使ったりと工夫していくことが大切である。コーチたちはあれこれと指示（答え）を出すようなことをせず、子供たちの考え方を尊重し気付けように仕向けるようにし、子供たちが何かコツを掴んだ時の笑顔、喜びを大切に根気よく指導していくことが大切である。たしかに、指導者が答えを言うてしまうことは簡単であるが、子供たちの気付きをとくに大事にしなければならない。



選手とコーチ（和田）が1対1で行うレッスン指導の様子

（左：Edina kapek選手、右：Szalai Szonja選手）

Knapek Edina：北京オリンピック個人5位、団体4位

Szalai Szonja：ヨーロッパジュニア選手権大会、ハンガリージュニア選手権大会 優勝

ミニムクラス→フェンシングを本格的に学んでいくクラスである。2時間という決して長い時間ではないが集中力を持続させるためにも展開を早くしていくことが大切である。フェンシングの基本動作を正しく丁寧に指導していくことが大切である。少し口うるさくとも基本動作を教えていくことがカデ、ジュニア、シニアに続いていくのでとても大切な時期でもある。

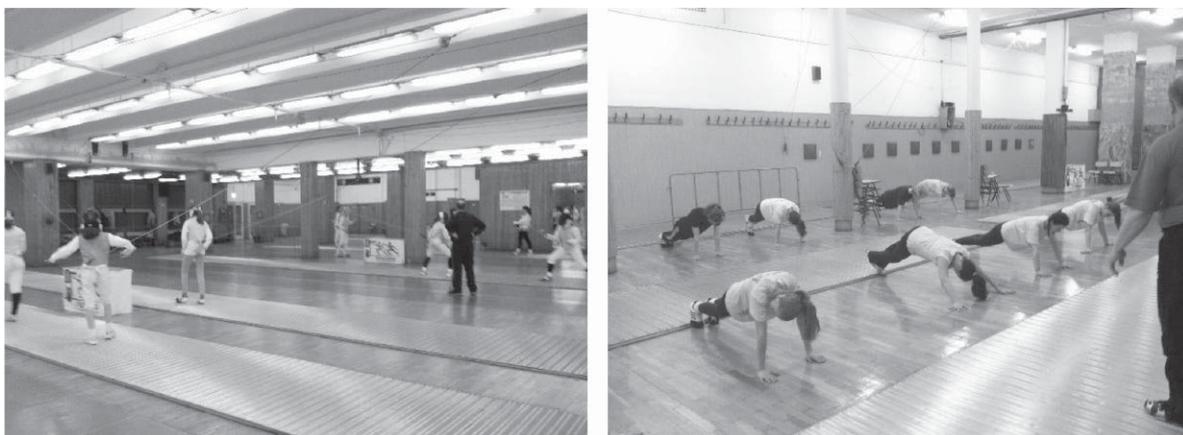


ミニムクラスの練習の様子



カデ～シニアクラス→この年代になると世界選手権が各カテゴリーにある。年代が上がるにつれて競技レベルが上がり、技術、戦術、距離も異なってくる。次の年代を念頭において次のカテゴリー、あるいはレベルにステップさせていくことを意識して指導していくことが大切になってくる。HONVÉDは数名のナショナルチームが所属する強豪クラブであり、女子においてはハンガリーのチャンピオンクラブである。そういった強豪選手とともに常にカデ・ジュニアの選手は練習できる環境にあり、ジュニア選手の一部はシニアのワールドカップetcにも参戦している。

ナショナルチームの練習会→ブダペシュトにあるナショナルトレーニングセンターにフェンシング場がありフルールは毎週火曜日、4時～6時まではミニム以下のカテゴリー、6時～8時まではカデ～シニアのカテゴリーに分けて国内ランキングを参考に各カテゴリーのナショナルチーム選手、強化指定選手がクラブから集まり練習している。



ナショナルチームの練習会（左：フェンシング試合形式の練習 右：フィジカル・トレーニング）

アマチュアクラス→競技としてのフェンシング、趣味としてのフェンシングと分かれており、競技というよりは趣味としてフェンシングを習う人たちはアマチュアクラスに通うことになる。ここでは、競技者のようなハードな練習ではなくフェンシングを楽しめるように指導していくことが求められる。剣を操作して相手としっかり駆け引きができているという充実感を得られるようなメニューと指導に配慮した。

(13) 特別研修

2012年は14回、2013年は47回、2014年は28回、計89回の合宿（国内、国外）、大会（国内、国外）、コーチ講習会、ナショナルチーム強化練習会の特別研修に参加した。指導しているカテゴリーが幅広かったので1年を通してのシーズンであった。夏休みは基本的にはオフシーズンであるが、会社、学校…etc.の夏休みを利用してジュニア世代を中心にした合宿が世界中で開かれているHONVÉDにおいても合宿が開かれていて数か国が参加してくる。

大会は9月からミニムのシーズンがスタートしカデ、ジュニア、シニアとシーズンが順にスタートしていく。シーズン・スタートは国際大会に出場する選手の選考のた

めの国内ランキング大会である。そこで、上位に入った選手から順に選手が選考されていく。

合宿→クラブ単位でのものからナショナルチームとしてのもので様々な合宿が行われている。ナショナルチームとしては、ブダペシュトにあるナショナルトレーニングセンターでの合宿、またブダペシュトから車で1時間くらいのブダペシュト郊外のタタにあるオリンピックセンターでの合宿である。

合宿はブダペシュトやタタでのキャンプが多くヨーロッパ選手権や世界選手権大会の事前合宿、シーズン中にワールドカップ区間に1か月ぐらいの期間があるときを利用して合宿を行った。シーズン前はフィジカルを中心に、シーズン中はフェンシングを中心にメニューを組むが、選手の状態を見ながら調整していく。フェンシングのコーチ陣が大事にしているのは精神面である。フェンシング続きで精神的に疲れているときは、良いアイデアが思い浮かばないのでゲームやフィジカルトレーニングに切り替えてフェンシングから一旦、切り離して頭のリセットを行い、次のトレーニングのコマでしっかりとパフォーマンスが発揮できるような状態にもっていくことがコーチに求められる。

2013年の6月、スロヴァキアのコーチに呼ばれてサモリンでロシアのクラブと合同



タタ・オリンピックセンター（左：記念碑 右：練習場の様子）



イタリア合宿の様子（左：子供達とフェンシングをする選手 右：フィジカルトレーニング）



練習を行った。10歳前後～19歳までの選手が集まった。ロシアのクラブは世界チャンピオンを何名も輩出している名門クラブで先生は女性であった。選手はただ選手をしていれば良いという方針ではなく、学業にも力を入れており数名は飛び級をしている。学校へは基本的には通わずにeラーニングで学び、週2日が学業の日であった。フェンシングだけやっていたらいいという考えでは駄目である。フェンシングはカデからジュニア、ジュニアからシニアにカテゴリーのレベルが上がるほどより戦術が重要になってくると言われた。この部分はとくに共感ができ、対人競技における相手との駆け引きは感覚だけでは事実裏付けられた分析、判断、選択が必要であると感じた。難しいことを強要せずにシンプルなことを繰り返す反復練習こそが必要であると学んだ。

2014年の世界選手権前はイタリアとの合同合宿をイタリア・ノルチアで行った。世界No.1チームとの合宿はとても刺激的であった。ヘッドコーチをトップにフェンシングの技術コーチ、コンディショニング・コーチ、メディカルスタッフが常におり、スタッフ間の役割分担が明確で仕事がスムーズに行われていた。全体的なフィジカルトレーニング、フットワーク、試合形式の練習という流れはあるが、選手個々の状況を見て一部の選手は別メニューを行ったりもしていた。そして、大事な大会前にも関わらず地元の子供フェンサーを相手に選手が代わる代わるフェンシングの相手をしてあげるファンサービスも嫌な顔ひとつせず行い、選手・コーチは子供たちとの時間を長く大切にしていた。このような心の広さを持ちたいと思った。

FIEサーブル・コーチング・コース→ブダペシュトで開催された国際フェンシング連盟によるコーチングコース（5月26日～6月7日）に参加することができた。フェンシングにはフルーレ・エペ・サーブルの3種目があり、私はフルーレを中心に指導している。今回の講習会はサーブルであるが、サーブルの躍動感ある動きを生み出すステップワークはフルーレにも参考になるはずだからということで私の先生のはからいで受講することになった。パワフル、そしてスピード感あるステップワークは相手の動きをステップワークだけで十分に崩せるくらいの繊細で多彩な動きであり、非常に参考になった。後にこのサーブル講習会での成果が2014年のヨーロッパ選手権、世界選手権に向けての新しい技のヒントに繋がっていくことになる。ハンガリーのサーブルは非常に定評があり、多くのハンガリーコーチが世界各国で活躍している。今回の講師はLaszlo Szepesi氏であった。彼はフランス・ナショナルチームを長く率いてきたコーチで、フランスをトップレベルの実力まで引き上げたコーチである。彼の指導は非常に繊細でありハイレベルであった。コーチのレッスンにおける間合い、タイミングが絶妙であり、コーチとして選手に伝えたいことと、選手がコーチから学びたいことが無言で



FIE（国際フェンシング連盟）サーブル・コーチングコース修了証（ディプロマ）

伝わるような素晴らしいものであった。フルーレとサーブル、種目こそ違えど学ぶべきところが非常に多く大変勉強になった。

遠征→前半は、ミニムの遠征が中心であったがカデの遠征に帯同するようになり、ジュニア、そしてシニアと指導の場を広げていった。クラブにも受け入れられるように、いつしか私をHONVÉDのコーチとしてハンガリーの人々が受け入れてくれるようになった。「あなたはHONVÉDのコーチなのよ。」と、言われたとき、私は日本から来た研修員からHONVÉDのコーチとして仲間として認められたと、本当に嬉しく思った。

2013年はジュニアを中心に、ヨーロッパジュニア選手権、世界カデ・ジュニア選手権へ実際にベンチに入り選手のサポートを行った。ヨーロッパジュニア、世界ジュニアに向けて選手とは念入りに準備をしていった。国内大会、ジュニアワールドカップでの反省を洗い出し課題を見つけ、ひとつひとつの技術の修正はもとより、ベンチからの声掛けも直していった。

ヨーロッパジュニア選手権では個人ベスト8に入賞することができた。世界ジュニアではおしくも入賞は逃したがベスト16までは進むことができた。



大会での様子（左：ルーマニアでのミニム大会、右：ヨーロッパジュニア選手権でBernát氏からのアドバイスをもらう私）



大会での様子（左：ハンガリー選手権大会（ミニムクラス）、右：世界ジュニア選手権大会（2013、クロアチア・ポレチ））

年末はハンガリー選手権が開催される。2013年は、個人、団体ともHONVÉDがチャンピオンに輝くことができた。ハンガリー選手権大会もナショナルチームメンバーを選考するための重要なランキング大会である。



ハンガリー選手権大会（個人）。優勝はKNAPEK EDINA選手



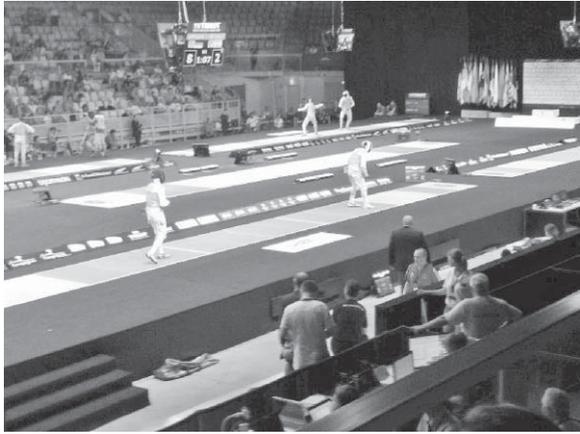
ハンガリー選手権大会（団体）優勝チームのHONVÉDのメンバー



ヨーロッパカデ・サーキット大会にて、審判仲間と

また、ハンガリー国内大会、ヨーロッパカデ・サーキット大会、ドイツのシニア大会のコーチングをする傍ら審判も行った。

2014年からはKNAPEK EDINA選手の正式なコーチとして、ワールドカップ、グランプリを転戦した。ヨーロッパ選手権、世界選手権でもベンチに入りながら選手のサポートに努めた。



ヨーロッパ選手権大会（フランス）



世界選手権大会（ロシア）



世界選手権団体戦での様子

平成24年度・長期派遣（フェンシング）



(14) 研修成果の活用計画

研修成果を活用する上で、「海外はこうでした。」「海外ではこうします。」「この人はこのように言っています。」あるいは、「この人はこのようにしています。」などの、第三者的な立場からの主張は必要ないと常日頃思う。研修に行った者がその土地で何を感じたのか？が、大切であり、そこからその研修者のオリジナリティを引き出すことが大切であると感じる。

選手の指導が大前提として、その傍らコーチ同士の情報交換の場をつくらなければならない。

- ・地方への講習会を開講
- ・ナショナルチームへのサポート
- ・他競技間との連携の強化

を、行っていくことが大切である。

地方への講習会では、研修での成果を選手はもちろんのこと、コーチに対して行っ

ていくことが重要である。いくら選手を指導したとしても、私は指導者の勉強をするために行ってきたことを日本コーチへ研修成果を報告し、そこでさらに話し合いながら相互理解を深めることを目的とする。

ナショナルチームへのサポートでは、ヘッドコーチを中心とした指導体制を確立し、より円滑に強化が進むようにやっていくことが重要である。

他競技間の連携は、トレーニングや指導方法の情報共有がひとつ、ふたつめは海外遠征や海外選手を招聘しての国内事業を行う時、ひとつの競技団体ではまならないこともある。しかしながら、複数の競技団体が連携を組むことによって国際交流事業に発展させ友好のシンボリックな事業にする。あるいは、他競技のパイプから、今まで交流がなかった国との友好関係を築けるような連携も合わせてやっていきたい。

V. 感想

(1) 指導者として

私は他競技のコーチとも話す機会が多く、著名なコーチほど他人の話をよく聞き、どんなレベルのコーチに対しても意見を求める者が多かった。この謙虚な姿勢こそがコーチであると感じる。そして、指導に絶対はないと思う。様々な考え方が存在するので発展がある。強いて言うのであればその競技のルールをどれだけ熟知しているかだと思う。そのためには、審判もコーチはできなくてはいけない。ルールを如何に味方につけるかが、選手もコーチも重要である。コーチは「こうあるべきである。」という物議もあるが、よくよく考えればその時代の価値観によって評価そのものが逆転するようなことも多々見受けられる。

倫理観や道德意識をしっかりと持ち、本質を見極めることが重要であることを忘れてはいけない。公正さを保つため客観的にもものごとを見つつも、選手ひとりひとりとの真剣且つ人間味ある向き合い方をこの研修で学んだ。

(2) 歴史や文化を学ぶということ

自国に対する誇りは持つべきである。私が研修に来て感じたことは、ハンガリー人はよく自国の時事、歴史や文化を知っている。それらを通じて愛国心のようなものを強く感じた。日本の場合、島国であり大陸に他国があるわけでないので他国との比較はそう容易ではない。しかし、日本には地域意識はあるわけで、この故郷を愛する想いは大切である。おおもとは日本というものが存在し、外に出てはじめて日本人という自覚を肌身で感じることができた。日本人の真面目さ、優しさ、丁寧さ、日本人に対するイメージは信用であると思う。先人の方々が築いてきたこれら素晴らしいものにプラスアルファしていくためにも、自国の歴史や文化を学ぶことはとても大切であると感じた。そして、国歌斉唱はこちらでもよく聞いてきた。国歌が聞こえると身が引き締まる思いである。何も特別なことではなく国の象徴であるのだから、誇り高く歌い上げることがとても大切なことであると思う。

(3) 日本人であるということ

どんな分野においても日本を代表するということは素晴らしいことである。つまり、

国民の代表であるという誇り持ち続けることが大切であること。国民を代表して戦っている者たちには心の底から応援してほしい。誹謗中傷など必要ない。私たちが成し得なかったことに挑戦している者たちを笑うことは正直気分が悪い。そのためには謙虚さが大切である。謙虚で真面目に取り組んでいる者が、おそらくメダルを手にするであろうし、そうあるべきであると感じた。よく「日本人らしく…。」とか「日本の文化では…。」という、言葉を耳にする。では、日本人らしさとは何なのか？これからの教育にぜひ「日本人らしさ」というものを学べる機会を今以上に沢山つくりたい。それが、日本が強くなるための一番必要な部分であると感じた。

VI. 最後に

最後になりますが、本研修を終了するにあたり、日本オリンピック委員会、日本フェンシング協会にこの場をお借りしまして、御礼を申し上げます。そして、私を指導者として大きく成長させてくれた研修先であるクラブのHONVÉD、ハンガリーフェンシング協会の各関係者様に御礼を申し上げます。2年間、スポーツ指導者海外研修事業の研修員としてハンガリーで研修できたことは人生観に大きな影響を与えてくれました。今まで内側から見てきた日本を外側から客観的に見れたことによって日本の素晴らしさを再発見できました。世界の情勢というのも海外に拠点に置くことによってまた違った角度から見ることができました。そして、当初の目的にあったように指導者として初心者～代表クラスまで指導できる機会を得られたことは今後の日本での指導の大きな自信と経験になりました。

「昨日よりも今日、今日よりも明日。」常に前を向いて進んで行き、2年間の経験を日本のスポーツ、日本のフェンシングの発展のために役立てるように全力で頑張っています。



研修員報告〈柔道 谷本 歩実〉



平成24年度・長期派遣（柔道）



I. 研修題目

オリンピック競技の中で唯一の国技である“柔道”。

国際的に普及を遂げる柔道、その創始者であり教育者でもある嘉納治五郎師範の理念とは何か、そして柔道が果たす役割とは何か。柔道大国フランスにおいて多方面から“柔道”を学ぶとともに、世界各国の柔道事情に触れ、ネットワークの構築を図る。

II. 研修期間

平成25年3月31日～平成27年3月28日

III. 研修地および日程

(1) 主な研修先

- ・INSEP（国立スポーツ体育研究所）
住所：11 rue Avenue du Tremblay 75012, PARIS
- ・Institut du judo（FEDERATION FRANCAISE DE JUDO フランス柔道連盟）
住所：21-25, Avenue de la Porte de Châtillon 75680, PARIS

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ①フランスにおける柔道の歴史
- ②フランスにおけるスポーツ
- ③フランス柔道の現在
- ④少年柔道の指導
- ⑤強化の柔道
- ⑥指導者システム
- ⑦障がい者スポーツ
- ⑧生涯柔道
- ⑨スポーツにおける貢献活動
- ⑩その他

(2) 研修活動報告

- ①ICCEグローバル・コーチ・ハウス（研修）
- ②日仏交流柔道教室（日仏交流・普及活動）
- ③研修を終えて

V. 研修報告

(1) フランスにおける柔道の歴史

◇柔道の歴史

1882年5月、講道館柔道が嘉納治五郎師範によって創設された。1890年（明治23年）、嘉納治五郎師範（当時30歳）が初の欧州訪問にてフランスを訪れる。フランス南部マルセイユにて柔道のデモンストレーションを行う。この時、嘉納師範は、2ヶ月パリに滞在し、フランスの教育に携わる方々と面会された。その時のお言葉に「得る処少なくなかった」と残されている。



嘉納治五郎師範

嘉納師範のお言葉に、「精力善用 自他共栄」という、柔道を志す上での心得がある。精力善用を、「柔道とは心身の力を最も有効に使用する道である」とし、自他共栄を「自分のためと、他人のたを両立するように努力すれば、やがて国際間の融和や平和も生じる」と社会的原理に基づいて説かれた。

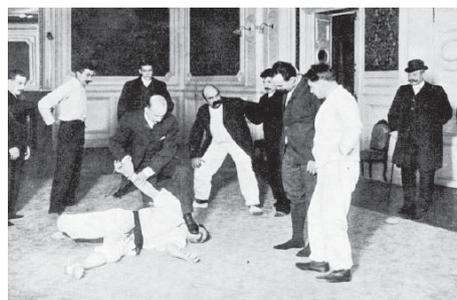
嘉納師範は、世界中を生涯で13度渡り歩かれる中で、5度目の訪問において「精力善用」という言葉を確認されたといわれている。嘉納師範が、柔道の役割を国際的観点から見出し、人間形成の場となることを確信されていたことが伺える。現在、200カ国を超える国が、国際柔道連盟に加盟している。

日本の“体育の父”と呼ばれ、日本初のIOC委員として東京にオリンピックを招致するなど、日本のスポーツへの功績は多大なものである。

◇フランス柔道の始まり

ヨーロッパにおける柔術の到来は、講道館柔術が創設される1882年以前である。明治維新後、人々の移動が盛んになり、柔術が渡ったのではないかと当時の文献に残されている。

1905年、フランス柔道の歴史の始まりに、シャンゼリゼ柔術クラブ設立（L'école de jujutsu des Champs-Élysées）があり、その後のフランスにおける柔道人気に大きな影響を与えたと言われている。



柔術のデモンストレーション

この当時、上流階級層といわれる伯爵、芸術家、産業文化人などが次々に柔術クラブに入門したことが柔術に対する国民のイメージを高騰させた。

◇フランス柔道の普及

1935年（昭和10年）、石川酒之助七段（当時四段）によって柔道の技術が本格的にフランスに渡った。

これまで外国人には馴染みの無かった日本語の難しい技の名前を数字で示し、見ている者でも分かりやすいように、止まっている相手に技を掛ける石川式柔道“イ

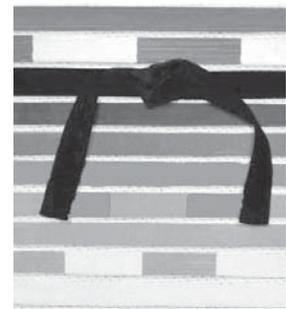


シカワ・メソッド”を確立、柔道がフランス国民により身近なものとして浸透した。また、石川は受講生のモチベーションを上げるため、カラー帯システムを開発するなど、画期的なアイデアによって、柔道の人気をフランス国民に根付かせた。

そんな石川は、柔道の傍らビジネスマンとしても名高く、そのアイデアが柔道に活きたと言われている。



左：石川酒之助、
右：栗津正蔵



カラー帯システムの導入

◇フランス柔道連盟設立

1947年（昭和22年）フランス柔道連盟が組織化される。

現在、FFJDA（Federation Francaise de judo et disciplines associees）とされ、柔道・柔術・剣道・体操、護身術などを統括する組織となっている。

この時、フランス柔道連盟の立ち上げに尽力した立役者の一人が、御年92歳を迎える栗津正蔵（九段）である。「ヨーロッパを中心にフランス柔道の普及を根強く支えたのは、日本人柔道家の地道な巡業による振興活動だ」と、栗津は常々言葉にしていた。その内容とは、各地方で人々を集め、小さな日本人が大男と勝ち抜き勝負を行うショーであった。「勿論、日本人柔道家は一切負けてはならない。これが、どれほどプレッシャーだったか。」と当時を思い返す。柔能く剛を制す、小さい相手が大きな相手を倒す、“強い男”がフランスの柔道人気に火をつけた。



フランス全土で柔道振興が行われた

(2) フランスにおけるスポーツ

◇フランスのスポーツ事情

教育者であり近代オリンピックの創始者である、ピエール・ド・クーベルタンを生んだフランスにおいてスポーツは、世界大戦以前からその制度の構築に力が注がれていた。

現在、フランス人口約6,660万人のなかで、7人に1人が週に1度、何らかの身体活動を行っている統計がある。休日になると、身体を動かしているフランス人をあちらこちらでよく見かけるが、フランスはスポーツへのアクセスがよく、こうした施設が地域に充実しているなど、スポーツが国民に根付いている背景がある。

日本と異なる点は、教育機関において学校体育が不十分なことがあげられる。パリ市内では、日本のように運動場を持った学校は少なく、アパートの一角に学校（教室）が入っている事も珍しくない。そのためこういった学校は、体育の授業が無い

か、近隣のクラブ施設と提携していることが多い。

さらにフランスの公立幼稚園と小学校では、“週4日制”を採用しているため、水曜日が休みとなる。フランスでは、一般的に水曜日は、“習い事の日”とされており、生活水準などの家庭環境にもよるが、水曜日に一日クラブに通い、スポーツをする子供もいる。そのため、大人になってからもクラブに通い身体を動かす習慣がついている。フランスでは、クラブに登録しスポーツを行う際、一般的に保険に加入することが義務付けられている。約25%の国民がクラブなどへの登録ライセンスを所持するなど、この数字からもスポーツへの関心が大きいことが分かる。

2014年9月より、オランダ政権によって“週5日制”と改正された。その影響でクラブに通う時間が無くなったと、子供たちのスポーツ離れが懸念されている。

柔道においても、柔道人口の多くを占める年齢に該当することから、フランス柔道連盟も財源となる登録者の獲得に必死である。

◇フランスにおけるスポーツ基本法の形成

- ①1940年スポーツ組織に関する法律が施策
- ②1945年のスポーツ非営利社団、リーグ、連盟および団体に関する臨時立法、学校および大学のスポーツ組織に関する特別なスポーツ団体法が制定
- ③1940年代-1950年代に、スポーツ活動の安全を確保目的とした指導者資格に関する特別法制定（スキー、水泳、山岳ガイド、柔道）
- ④1958年ド・ゴール政権となり、1960年ローマオリンピックでの惨敗を契機にスポーツ行政の強化が求められる
- ⑤1963年スポーツ教育者の職業資格全体に関する法律が制定
- ⑥1966年青少年・スポーツ省が設置（スポーツ専門の公務員制度が確立）
- ⑦、①～⑥を経て、1975年フランスにおける最初のスポーツ基本法が制定（体育およびスポーツの発展に関する法律）

スポーツ基本法は、教育改革の影響も受けており、“体育”と“スポーツ”の両方の基本を定めた。欧州において、“みんなのためのスポーツ憲章の制定”に対応し、「あらゆる人が、あらゆる水準で、スポーツ活動に参加する」自由と平等の原則を定めた。

- ⑧1984年、身体的およびスポーツ的活動の組織および促進に関する法律制定（①⑤⑦を統合）

こうした流れを受け、フランスはトップ選手助成国家基金などの事業を行い、トップの選手を強化することで、2012年ロンドンオリンピックにおいて、金11個、銀11個、銅12個を獲得。国別順位では7位となり、常に世界トップクラスに位置するスポーツ先進国となった。

(3) フランス柔道の現在

◇フランス柔道連盟

FFJDA（フランス柔道連盟）は、傘下にある21の地方柔道連盟、100の県柔道協会、5,600の登録クラブからなる。安全性に基づいた規定により4歳から柔道を始める



事ができ、柔道のクラブ会員については、全ての人々に登録制度が設けられている。現在、フランスの柔道人口は、約60万人と言われ世界一の柔道大国として知られている。

日本の柔道人口を示す全日本柔道連盟への登録者数は、約19万人である。日本の場合、試合への出場資格、段の取得に柔道連盟への登録が必要となる。幼い子供や趣味で柔道をする場合、また体育の授業などは、柔道人口にカウントされない事が多い。

一方のフランスでは、クラブに登録する際に義務付けられている保険への加入数が柔道人口としてカウントされる。フランスと日本との柔道人口の大きな差に影響を与えているのは、フランス柔道連盟に、柔道・柔術・剣道・体操・護身術などが含まれることだ。現在、10万人は柔術、10万人は護身術と言われている。そのため、実質的な柔道人口はそれほど変わらない。

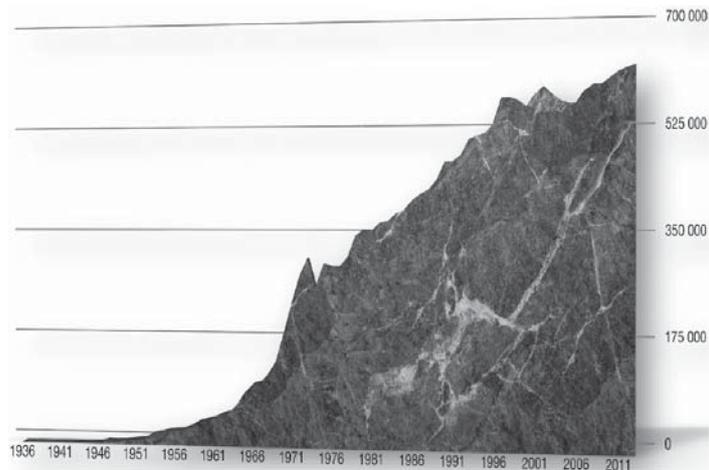
また、図を見ても一目瞭然であるように、フランス柔道の競技人口のほとんどが4歳～12歳の子供たちである。よって、なぜフランス柔道が“教育”なのかが分かる。フランスの柔道家には、段位該当者が少なく92%は無段者なのである。

【フランス柔道人口】

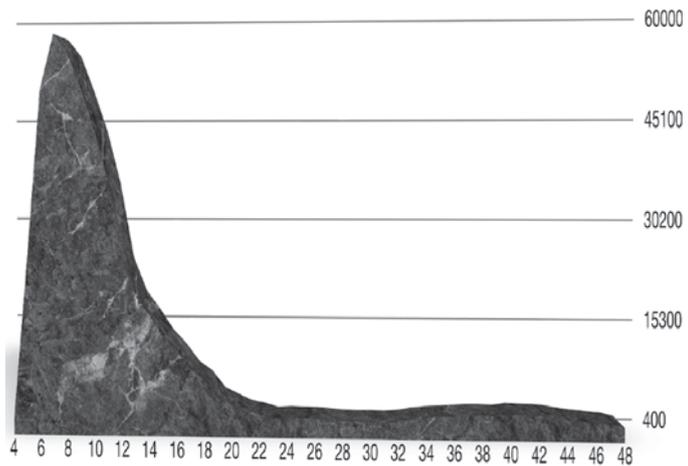
登録クラブ：5,672クラブ
登録人口：612,898人

男性：450,021（73,4%）
女性：162,877（26,6%）

無段者：565,089（92,2%）
有段者：47,809（7,8%）



フランス柔道連盟の人口



フランス柔道連盟の年齢別登録者

◇柔道連盟の在り方

以下①～④は、フランス柔道連盟における登録システムである。

①登録料

フランス柔道連盟に支払う登録料は、年齢に関係無く一律34ユーロである。この中には、対人を含む傷害保険が含まれている。また登録には、医療診断書の提出が義務付けられている。



②授業料

登録料とは別に支払うケースもあり、年齢や授業日数によって異なる。大都市圏と地方とでは差があるが、一般的に年間150～300ユーロ程度となっている。

③クラブ形態

1901年に制定された法律、「1901法」に基づいた非営利協会で、会長・事務長・財務長により運営される。幹部はボランティアであり、収入を得る事はできない。道場自体の維持費、管理費等の経費は、個人出資または自治体負担により、スポーツ振興の一環として管理されている。(多くは自治体によって管理されているケースが多い)指導者への給料、その他活動費は、登録者が支払う授業料でまかなわれる。

④授業数

登録者数により異なるが、100名程度の平均的クラブでは、週10時間～15時間程度行われ、1レッスン約15～20名、子供で1時間、大人で1時間半程度である。

地方自治体の施設を利用するクラブが多いため、畳が敷かれている道場は、空手、合気道、フィットネスなど、他のアソシエーションに使用される場合がほとんどである。日中は、地方自治団体と学校が契約し、幼稚園、小学校の授業の一環として担任の先生が引率し、道場に連れてきて、そのクラブの指導者が指導するという自治体共同活動も増えてきている。

(4) 少年柔道

◇少年柔道の取り組み

フランスにおいて、子供たちの柔道人気は根強く“教育”はもちろん、“躰”を目的に柔道を習わせる習慣がある。柔道の理念には、①規律、②礼儀、③敬意を重んじる志があり、指導者は分かりやすく子供たちに伝えている。

フランス柔道連盟に登録しているクラブは、教育機関の新学期である9月から1年間を通し、年齢別のクラスに分かれ、柔道連盟の指導案に沿ったプログラムで柔道を行う。身体能力に応じた的確な指導を同世代の仲間と受けられるメリットがあるため、足並みを揃え子供の成長が伺える。一方、日本柔道の伝統には、上下関係の中で学ぶ社会性に伴い「先輩を見て夢を持ち、後輩を見て初心に帰る」こうした環境が今でも町道場には残っている。フランスでも近年、日本柔道を重んじる指導者が日本に訪れてこうした志を学び、上級生を補助係として低学年のクラスに数名



フランス柔道の子供たち

配置し具現化している。

実際にクラブの稽古に参加させてもらおうと、フランス柔道の素晴らしさが良く分かる。フランスでよく見る光景に人種差別の問題がある。滞在中、私も幾度かこうした経験をしたが、これは子供たちの世界でも頻繁に起こりえていることなのだ。

フランスの畳の上では“思いやり”の心を伝える指導者を見かける機会が多く、学ぶことが多々あった。

パリでは、中学生以下の子供が一人で登下校をする姿をあまり見ることがない。登下校は決まって保護者が付き添う習慣があり、父兄が仕事で迎えに来られない子供は、祖父母やシッターさんが迎えに来る。

フランスには、こうした環境での画期的な取り組みがある。子供たちの学校が終わると、下校に合わせクラブの指導者が子供たちを迎えに学校にやって来る。このクラブでは60名の子供たちを連れ、近くのクラブ施設へ誘導し柔道の稽古が行われる。低学年と高学年の2クラスに分かれ、低学年から柔道の稽古が行われる。その間、高学年が隣の部屋で宿題をし、柔道の指導者が宿題をチェックする。1時間後、低学年の稽古が終わると、次は高学年が稽古を行う。稽古の終わりに合わせて仕事帰りの保護者が子供たちを迎えに来る、日本の学童のようなシステムだ。こうした取り組みに、共働きが主流のフランスでは、仕事を抱える保護者から感謝の言葉が寄せられる。また、学校で何かしら問題を抱えた子供がいると、教師が子供に柔道をすすめ、小学校の教師と柔道の指導者が力を合わせ、互いの役割を持って子供たちを育てている。

しかし、人気に反し現状は、ほとんどの子供が1年で柔道を辞めてしまうケースが多い。フランスでは、クラブを通し小さい頃から様々な競技に触れる事ができる素晴らしい環境が整っている。そのため、子供たちは毎年違った競技に取り組む傾向がある。他競技では、5歳からの競技登録が多いが、柔道は他の競技に子供たちが流れてしまわないよう、入門の年齢規定を4歳に下げ、柔道の魅力を武器に柔道人



思いやりを大切にするフランス柔道



道場の隣の部屋で宿題をする子供たち

口を獲得してきた。こうした取り組みに、指導現場からは、「幼少期の指導は、手が掛かるうえに1年で辞めてしまう子供が多い。」と連盟に反対の声も出ている。実際に小学生から受入れるクラブもあり、フランス文化に無い概念を、幼少期の子供に伝えるといった大きな役割の中で、現場での指導者の工夫や努力が光っていた。

◇少年柔道の指導

フランスでは、柔道連盟によって少年柔道の指導が統一されている。

下記、①～③は安全、教育、指導法を重要視した内容が示されており、年齢別の指導案に沿って全国各地で指導が進められている。

①適切な指導法

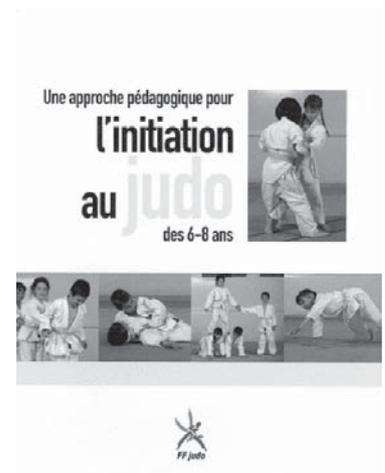
- ・練習を楽しくする
- ・生徒への思いやり
- ・適切な休憩時間と水分補給
- ・レクリエーション大会の場合は技術的能力を重視する
- ・子供の柔道以外への関心に注意を配る

②試合よりも教育を優先

- ・年齢別の規定
- ・教育的審判法
- ・禁止技
- ・中学生以下はナショナル大会行わない

③段階に準じた指導法

- ・返し技は、緑帯から教える
- ・捨て身技は、青帯から教える



フランス柔道連盟規定による6歳～8歳の指導ガイド

6 ans	白帯…6歳
7 ans	白黄色帯…7歳
8 ans	黄色帯…8歳
9 ans	黄色オレンジ帯…9歳
10 ans	オレンジ帯…10歳
11 ans	オレンジ緑帯…11歳
12 ans	緑帯…12歳

年齢制限



質問の絶えない、フランスの子供たち



正座をし、“習う姿勢”も身につける

- ・絞め技、関節技は青帯から

フランスでは、一般的に年齢別にクラスが分けられているが、女性だけのクラスを持つクラブもある。日本のように、“強化”メインの稽古ではなく、一般的にはレクリエーションのような運びで稽古が行われる。

最も興味深いのは、4歳～6歳クラスのデビュートンと呼ばれる最年少クラス。その指導は、“礼”から始まり、“先生”と生徒の関係についても子供たちに分かりやすく説明をするところから始める。なぜ、先生は偉いのかを最年少クラスに教えるのは容易な事ではない。子供たちからは、「どうして?」「なんで?」あらゆることに質問が飛ぶ。“正座”についても、武士道は左足から座り右足から立つという細かな決まりがあるが、その意味も丁寧に説く。フランスでは、どの道場においてもこういった説明を怠らない。

フランスに限らず、欧州で柔道の指導を行うと、必ずと言っていいほど現地の指導者からこうした声が出る。「柔道を指導する際に一番苦勞すること、それは“この土地の文化に無い概念を一つ一つ教えていかななくてはいけない”こと。私たちにとって決して容易な事ではない。日本において柔道は、日本の文化そのものだ、日本は本当に素晴らしい。」と口々に語っていた。

◇少年柔道の役割

柔道の取り組みのなかで前述したように、フランスでは学校で問題のあった子供や、健康に問題がある大人などに、“教師と医師が柔道を勧める”という話をよく耳にする。理論だった根拠は無いが、柔道が担う教育としての役割、またレクリエーション感覚で身体活動を行う事のできる柔道に、教師や医師らが幼少期に体験した柔道をもとに勧めるのだと言われている。

また、近年フランスでは、欧州の中でも精神安定剤などの薬物使用が一番多いことが深刻化している。一概には言えないが、幼少期に母親から受ける愛情が不足することで、後に情緒不安定を招きやすくなるとも言われている。薬に頼らずに精神を安定させる術として、柔道が用いられることもしばしばあるようだ。

その他にも、移民の多いフランスならではの柔道選手もいる。フランス代表とな



ることで、家族全員に国籍を与えられる。家族を背負い戦う強さが随所に滲み出ている。

(5) 強化の柔道

◇ナショナルチーム

①ナショナルチーム（専任コーチ：4名）

オリンピック、世界選手権、各国国際大会、フランス選手権大会などで選考された各階級4名前後の選手が国のトップ強化システムの管理の下、INSEPに招集される。またナショナルチームは、常に同じメンバーで毎日INSEPにて柔道やトレーニングを行う。



2014年、世界団体戦フランスチーム優勝

INSEP内では、IDによって全てが管理されている。INSEP内の食堂、自動販売機（プロテイン）など競技や選手レベルによって金額は異なるが、国や連盟からのサポートを受けている。またINSEP内での全ての行動は、IDによって管理され、様々な研究の対象となることもある。

就業については、フランス代表クラスの場合、学業を終えると軍隊、警察、鉄道会社などに所属をする。フランスでは、連盟への登録がクラブを介するため、クラブと契約をし、さらに選手によってはメーカーとのスポンサー契約なども行われる。選手は所属やクラブ、スポンサーから収入を得ている。学生については、INSEP内に開設されている学校で他競技の選手たちと授業を受ける。

[練習環境]

INSEP (Institut National du Sport, de l'expertise et de la performance)

スポーツ文部省管轄の競技トップ強化機関の施設を拠点に行われる。

- ・男子選手：月曜日～金曜日（午前：柔道の稽古、午後：トレーニング）
- ・女子選手：月曜、木曜日、金曜日（午前：トレーニング、午後：柔道の稽古）
- 火曜日（午前：柔道の稽古、午後：トレーニング）
- 水曜日（各クラブチームにて稽古）
- ・練習内容：1時間30分程度

ウォーミングアップ、立技打込・投込、立技乱取4分6本

一般的な日本の女子選手の練習量と比較をするとフランスチームの練習量は約半分程度である。練習への取り組み方は選手それぞれだが、世界で活躍するトップ選手に限っては、乱取一本一本の集中力や爆発的な力が優れている。トレーニングもより実践的で、身体を動かしながら筋力トレーニングを行う事が多い。ボートを漕ぐトレーニングにおいては、柔道の捌きの中で、押す筋力を必要とする日本柔道のスタイルに比べ、引き付ける筋力を重視しトレーニングを行っていることが分かる。



これがいわゆる欧州柔道のスタイルと呼ばれ、日本との違いである。

②シニア（専任コーチ：1名）

ナショナル以下、ジュニア以上の選手。フランス柔道連盟のある、Institut de Judoにて学校や仕事が終わる、夕方から男女合同で練習が行われる。国内外の選手など、クラブチームや一般参加も受入れているため、INSEP以上に選手が集まる。

③ジュニア（専任コーチ：2名）

全国5カ所にある強化機関で行われる。（パリ、マルセイユ、ボルドー、オルレアン、ストラスブルク）年に数回、INSEPでのナショナルチームとの合同合宿が開催され招集される。通常は、学校が終わった夕方から練習が行われる。

④カデ選手（専任コーチ：1名）

年間、約50日程度、試合や合宿、合同練習に招集され稽古を行う。

【INSEP】

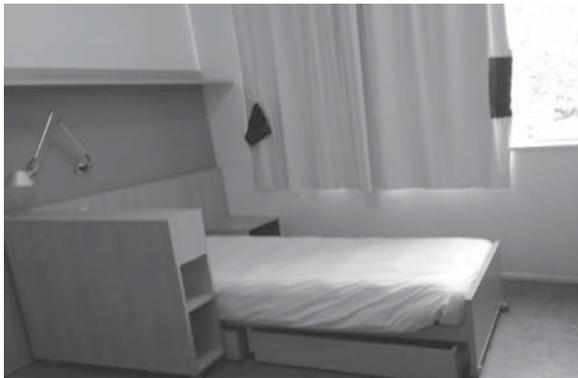
INSEPは、1960年のローマオリンピックで金メダルが一つも取れず、メダル総数5個に終わったフランスが、国をあげてスポーツを建て直そうと創設された。“強化”と“学業”その後の就業をサポートすることを任務とし、トップアスリートが競技



INSEPの正面玄関にあるモニュメント



近代的な外観の建物が並ぶ



1泊3食付きで100ユーロの宿泊施設



300人収容可能な多目的ルーム

に専念できるベストな環境をつくり出している。世界を代表する素晴らしいスポーツ施設として、世界中から連日たくさんの見学者が訪れる。

広大な敷地には、約30競技の施設が入っており、学校、宿泊施設、病院、図書館、トレーニングジム、サウナ、レストラン、カフェ、研究所、多目的ホールなどが設置されている。若い選手が学業と競技を両立できるよう、高校から大学までスポーツに関連した講座が開設され授業を受ける事ができる。

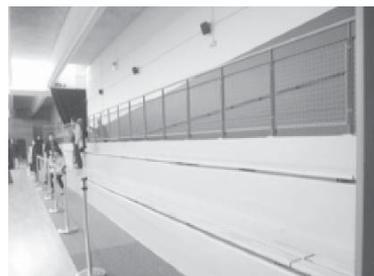
また宿泊施設においては、寄宿生活を送れるようにもなっており、未成年者に関しては外出の門限が23時までと決められ管理されている。宿泊施設については、国内外の選手の受入れも積極的に行っている。

多目的ホールでは、スポーツについての研究発表やシンポジウムなどが頻繁に行われており、スポーツに携わる様々な分野の方々が集まり、意見交換できるようになっている。

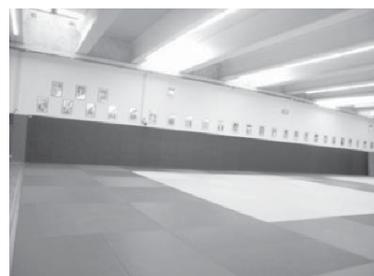
日本のトップ強化施設である味の素ナショナルトレーニングセンターとの大きな違いについては、施設の中に学校が併設されていること、また一般の方が見学できるようになっていることがあげられる。休暇になると子供たちがフランス全土からINSEPの見学に訪れる。開放的な見学スペースで、子供たちはトップの選手の稽古を間近で見学し、稽古後には憧れの選手たちと記念撮影を行うこともできる。トップ選手も積極的に子供たちのもとへ駆け寄り声掛けをするなど、フランスにおいてスポーツが教育であり、社会的スポーツの地位が高い理由が垣間見える瞬間でもある。



広々とした9面の柔道場



畳の横にある見学席



歴代世界チャンピオンの写真



2階席にあるVIPルーム

◇競技システム

①シニア大会（フランス選手権1部、2部、フランス杯）

出場資格：21歳以上

男子：-60kg, -66kg, -73kg, -81kg, -90kg, -100kg, +100kg

女子：-48kg, -52kg, -57kg, -63kg, -70kg, -78kg, +78kg

②ジュニア大会（フランスジュニア選手権、フランスジュニア杯）

出場資格：18歳～20歳

男子：-55kg, -60kg, -66kg, -73kg, -81kg, -90kg, -100kg, +100kg



女子：-44kg, -48kg, -52kg, -57kg, -63kg, -70kg, -78kg, +78kg

③カデ大会（フランス・カデ選手権、フランス・カデ杯、フランス・カデ競技会）

出場資格：15歳～17歳

男子：-46kg, -50kg, -55kg, -60kg, -66kg, -73kg, -81kg, -90kg, +90kg

女子：-40kg, -44kg, -48kg, -52kg, -57kg, -63kg, -70kg, +70kg

④ミニム大会（フランス・ミニム団体杯）

出場資格：13歳～14歳

※個人戦については、県→地方大会までとし、全国大会は行わない

男子：-34kg, -38kg, -42kg, -46kg, -50kg, -55kg, -60kg, -66kg, -73kg, +73kg

女子：-36kg, -40kg, -44kg, -48kg, -52kg, -57kg, -63kg, -70kg, +70kg

⑤バンジャマン大会

※県大会までで終了

出場資格：11歳～12歳

男子：-30kg, -34kg, -38kg, -42kg, -46kg, -50kg, -55kg, -60kg, -66kg, +66kg

女子：-32kg, -36kg, -40kg, -44kg, -48kg, -52kg, -57kg, +63kg

以上は、柔道連盟管轄下で行われる全国统一規定で行われるが、これ以下の年齢については、各クラブが任意で各競技会などを企画・開催でき、小学生を対象に5名程度を1グループとした総当たり戦の練習試合が行われる。子供のモチベーションが向上するよう、全員にメダルが授与されるよう参加者への配慮がされている。

(6) 指導者システム

◇指導者のシステム

①指導者の給料

フランスでは、指導者が給料を受け取る場合、国家資格の取得者に限られ、アソシエーションから雇用される形となり、会長が雇い主となる。給料は契約時に決定するが、国が規定している業種別標準給料協定に基づいている。その中でさらに5段階に分かれ、例えば、決められた授業のみ行うか、クラブ全体に関わるのかによって給料レベル段階が決められる。柔道の国家資格所有者は最低でもレベル3で考慮される。時給は社会保障費を含み10ユーロ程度（手取り10ユーロ弱となる）、雇用側（クラブ）の財源や、指導者の段位や実績、指導歴の付加価値でプラスアルファの交渉が可能にもなる。よって、フランスでは指導者という立場はどちらかというと、スポーツ・インストラクターのようなポジションで、日本にあるような“先生”、

“恩師”という指導者とは全くかけ離れている。行政的に管理されているのが一般的であり、早くから民主主義が発達した欧州的な管理方法である。勿論フランスでも、全ての指導者がそうとは限らない。国それぞれの文化、歴史が背景にあり、客観的にどの方法が良いのか一概に判断はできないが、フランス国内でもこの方法に対する問題点を指摘する声も聞かれている事は事実だ。

②国家資格

消防署企画の救急看護法、一般共通教養（基礎医学、運動生理学、解剖学等）、専門試験（柔道）の3分野の資格が必要となる。さらに、専門試験では、口答、筆記、実技が有る。受験資格は18歳以上、2段以上。1年に1回行われる試験に飛び入りで受験を行ってもよいが、ほとんどのケースは1年間で約200時間、毎週末に指導者育成学校の授業を受け、模擬試験をこなし本番を受験する形が一般的である。受講料は1,500ユーロ程度。この講習を受講していれば国家試験に合格する可能性も高く、必然的に雇用に繋がり、一種の保険料のような感覚となっている。この国家試験は、以前はスポーツ省の管轄下で行われていたが、現在は労働省の管轄となっており、各スポーツ連盟が試験の運営管理を委任されている。

③地方技術顧問制度

クラブ以外で各地方の運営（試合企画、指導者育成、審判育成、形振興、講習会企画等）のために、実際に実務をこなす技術顧問が必要となる。この形態は2種類あり、スポーツ省が各スポーツに割り当てた予算に基づき雇用が行われる。例えば、国が柔道に対し、全国で30の予算枠を宛て技術顧問の職が作られる。その職において、各地方連盟や県協会に所属しながら実務をこなす。この技術顧問は国家公務員として国から雇用される形態となっている。さらにそれ以外に必要とみなされる場合は、各地方連盟、県協会が補足顧問を補佐させる。その場合の雇用は、国ではないため公務員という立場にはならない。

④地方技術顧問の役割

- ・ 理論：基礎知識、解剖学、生理学、心理学指導法など
- ・ 技術：投げ技、固め技、当て身技、形など
- ・ 指導法：入門、修業、上達、修練など
- ・ 運営、文化：規則、運営、審判、歴史、管理など

⑤段

段に関しては、他の武道も合わせて段国家委員会という国の下で管理されている。これは、勝手に武道をつくり自分たちで段を自由に与えることを抑制するためである。この委員会は各武道連盟から委員が選定され、昇段試験をはじめ段に関する運営管理を統括している。昇段試験を受けるには、必ず各連盟に所属していなくては行けない。昇段試験は年に何回か開催され、参加必要最低基準（年齢カデ以上、茶帯）を満たし、フランス柔道連盟に登録していれば誰でも好きな昇段会場で受験で



きる。昇段するには、形と試合で蓄積されるポイント、および試合運営活動（掲示、時計係など）にある程度の時間参加し、その評価における合格が必要となる。三段以上は、審判の模擬試験もある。昇級に関しては、各クラブで指導者により決定される。試合、受身、技術、柔道についての筆記、日本語もその内容に入れているクラブもある。

◇EJU審判員

度重なるルール改正に、EJU（ヨーロッパ柔道連盟）は指導者の質向上へ向け、審判員研修を取り入れている。

研修：EJU主催のキャンプ（年間8カ所）に合わせ、10名の審判員を派遣。

2泊3日の研修において、

- ①トップ選手の稽古視察
- ②各国の指導者、また選手とのディスカッション
- ③新しいテクニックを直接、指導者や選手から受ける

など現場の流れを把握し対応できるよう学ぶことが目的とされている。日本の所属するAJU（アジア柔道連盟）主催の大会では、こうした取り組みはなく、EJU地域で開催される大会またIJFの大会と比較し、審判員のジャッジに遅れが見られる。

（7）障がい者スポーツ

◇Handi Sport

フランスでは、スポーツ担当省によって障がい者スポーツ活動が展開されている。

柔道に限らず、障がい者の連盟およびクラブへのライセンス登録は、約6万人以上と言われている。実際の現場に訪れてみると、こうした活動を地域の指導者が支えていることが伺える。またフランス柔道連盟では、歴代のオリンピックが“Handi Sportアンバサダー”として存在し、各地で指導を行う。フランスでは、障がいの度合いによっても異なるが、一般的に障がい者も健常者も一緒に畳に上がる。

養護施設に通う人を対象に、養護施設の教員と地域のクラブ指導者が協力して、柔道に取り組む。ここでは、①ハンディーキャップ、②ハンディーキャップ・メンタルのクラスに分けられている。生徒は、授業の一環で週に一度柔道に取り組む。ここでは、投込や乱取といった実践に近い稽古を指導者や教員のサポートのもと本格的に取り組んでいる。日本では、一般的に安全性の問題や、危険性（柔道の技術を身に付けた事で、柔道以外の場で技を掛けケガをさせてしまう）を配慮し実践的な稽古を行わない場合が多い。フランスの指導者からは、「柔道は、一つのコミュニケーションを図るきっかけにもなるし、彼らの内に秘めた性格などを引き出すことでも



地域との連携によって柔道が行われる

きる。また彼らが身を守る術にもなるため、決して危険なことではない。」とおっしゃっていた。

パリの外れに障がいを持った子供たちが通うクラブがある。ここでは、クラブに所属する高校生が、指導者と一緒に子供たちの補助を行う。指導者は、「こうした取り組みは、柔道を通し互いの成長の場となっている。」高校生は、「やり甲斐もあって一つ一つが勉強になる。将来はこうした子供たちの指導者になりたい。」と語ってくれた。



教育の場として柔道が行われる

◇Handi Sport 連盟主催のフランス選手権大会

2015年1月30日(土)フランスの北東部に位置するMetzにて、Handi Sport 連盟主催のフランス選手権大会が開催された。アテネパラリンピック金メダリストのシ rilル・ジョナー氏などが全国から参加した。柔道のパラリンピック種目は視覚障害クラスだが、大会出場者の中には、視覚障害や聴覚障害、身体に障害を持つなど重複障害の選手が多くみられた。



真剣勝負を温かくサポートする審判員

出場選手は仲間との再会を喜び、試合の合間には、選手や指導者、審判員らが互いの近況報告をするなど盛り上がっていた。試合では、勝ち負け問わず決着が決まると、審判から温かく選手へ声がかけられるなど、とてもアットホームな大会であった。

(8) 生涯柔道

◇高段者講習会

6月22日～27日、フランス柔道連盟主催の高段者講習会が南フランスに位置するLa Londes les Mauresで開催され6段以上の柔道家、約130名が参加した。連盟に登録するクラブの会長などを対象に、年に一度招待して行われるものである。技術指導や講義が一日を通し3部構成で行われた。講師として私は日本柔道特有の“柔能く剛を制す”柔らかな動きの捌きを解説すると、参加者の方々からは、フランスにないスタイルの動きに興味注がれた。

今年は、護身術の講義も行われた。フランスでは、治安に問題を抱えている地域があり、老若男女問わず護身術の人気の高い。経営者の集まる場を活かし護身術人気の拡大を図ったものでもあるが、この目的の背景には、前述にも述べたように幼



稚園や学校の週4日制が週5日制へなったことが大きく影響している。子供たちのスポーツ離れが懸念されている中で、クラブ経営も死活問題だ。クラブによっては、登録者が半減した話も耳にしている。フランス柔道連盟の財源となる登録者の獲得を狙いに、今後はますます護身術を取り込んでいく見込みだ。フランスでは、こうした様々な工夫や取り組みが常日頃から敏感になされている。

フランスのナショナルチームに携わる中で、コーチと選手のコミュニケーションは一見とても穏やかに見える。講習会に集まった指導者からは、「指導者は叱ることができるが、ナショナルのコーチは選手を叱る事ができない。」と述べていたことが印象的だった。フランスに行って驚くのは、それぞれの役割がはっきりとしていること。またその役割を専門的にこなし、役割以外のことには踏み込まない。日本と比較し組織がしっかりしているように思う。選手や指導者からは、「スポーツ基本法はじめ様々な法律によって問題が起きないように、また私たちが強化に専念できるよう全て管理されている」との声が上がった。

私の見解だが、武道の“柔道”が国際的に普及し、スポーツの“JUDO”となっていた。柔術から嘉納師範が柔道を生み出したように、フランス柔道連盟は、教育としての新たな“ジュウドウ”というものを確立していく風潮があるようにも思えた。生涯スポーツとして、将来的に日本の柔道とまた違った柔道の未来を描くのではないだろうか。

(9) スポーツにおける貢献活動

◇柔道指導

フランスでは、日本人による技術指導が各地で頻繁に行われている。私も巡回指導に参加させていただき、5日間で1,000人におよぶ柔道家に指導させていただく機会があった。海外に出て初めて、多様化している柔道の目的を知る貴重な機会となった。転換期を迎えている日本柔道にとって、嘉納治五郎師範が伝えたかった想いというものに出会った瞬間でもあった。

①アルジェリア（アルジェ）

ナショナルチーム女子選手を指導。宗教上、男女が同じ畳で練習することが無く女子選手には、女性の指導者が指導を行う。競技によっては、同じ施設で練習することも禁じられている。女性の社会進出はじめスポーツ界への進出において、力を入れた取り組みを行っている。



女性はスカーフを被り稽古する人もいる

②ロシア（チェリャビンスク／ヤロスラブリ）

地方のクラブチームとジュニアの強化選手を対象に指導。ここでは、全日本の指

導者と選手同士が日露の交流を行った。長時間の技術講習となったが、参加した強化選手たちが最後まで意欲的だったことが印象に残った。2012年のロンドンオリンピックでロシア柔道史上初となる金メダルを3個獲得した。その勝因には世界中から優秀なコーチを招集し、コーチ陣を固めた経緯がある。

③チリ（サンティアゴ／カラマ）

ナショナルチームの選手と子供たちを対象に指導。チリのトップ選手の強化機関に、味の素ナショナルトレーニングセンターのような素晴らしい施設があり、トップ選手が毎日ここで練習を行っている。



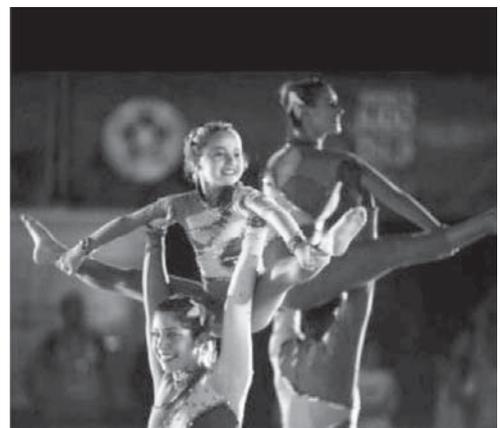
日本人学校の子供たち

世界で一番乾燥している鉱山の街カラマでは、“柔道を子供たちの教育に”と自治体と柔道の指導者が力を合わせたプロジェクトが立ち上がった。小さな街だが、日本で柔道を学んだ指導者が、武道の心に魅了され柔道の稽古以外の時間に日本語や折り紙、習字など日本文化を伝えている。

サンティアゴの日本人学校では講演を行った。「みんなの前で夢を発表してくれる人」と声を掛けると、半分以上の子供たちが登壇し、たくさんの夢を語ってくれた。以前、卓球のナショナルチームが世界選手権の際にこの学校を訪れ、その時に講演を聞いた生徒が「オリンピックに出たい」と刺激を受け、現在2016年のチリ代表候補として活躍しているのだそうだ。こうした場所にも自らの役割があるということ、またこうした活動の重要性を感じる貴重な機会となった。

④ブラジル（サンパウロ）

子供たちと一般の方を対象に柔道教室を開催。ブラジルには、柔術などを合わせた格闘技人口が約100万以上いる。



演舞を披露する子供たち

2013年リオ世界柔道選手権が開催された。この開会式でたくさんの子供たちが演舞を披露した。ところどころにバラツキのある未完成な演舞に会場は感動を覚えた。それは、演舞を披露したチームが全てスラム街の子供たちで構成され、彼らに夢を持ってもらいたいというコンセプトをもとに実施されたものであったからであった。彼らの目標は、2016年リオオリンピックの開会式でオリンピックの舞台に立つことなのだそうだ。

⑤イタリア（ブスタ/ローマ/シチリア）

イタリアのAISE（イタリアスポーツ教育協会）では、嘉納師範の熱心な研究が行われている。そこでは、年に一度、嘉納師範についてのシンポジウムが大学とのタイアップで開催される。登壇する講師は、世界中から招かれた嘉納師範の専門の研究者たちだ。数年前、嘉納師範の創られた“体育”をイタリアの義務教育に取り入れたいという動きがあった。イタリアの小学校では、数学と国語の教師が授業を受け持つ。体育が担う役割として、“身体活動”と“道徳教育”が目的とされたが、教師たちからは、「我々では体育の役割を担えない」との意見があり、体育の教員を採用することが国に提案された。結局、体育の教員を国費で採用するという予算の問題で現実には至らなかった経緯がある。



楽しそうに柔道に取り組む姿が印象的

AISEは、教育としての柔道を重んじている。障がい者スポーツに30年以上前から取り組んでおり、その他にも孤児の子供たちを柔道を通し支援するなど、多くの人々に柔道の価値を示してきた。また震災後は、被災地の学生をイタリアのキャンプに毎年招待するなど、嘉納師範の唱えられた柔道の心を忠実に具現化している。

(10) その他

◇オリンピック・スタディーズ・センター

IOC（国際オリンピック委員会）の本部、スイス・ローザンヌにあるオリンピック・スタディーズ・センターを訪問。

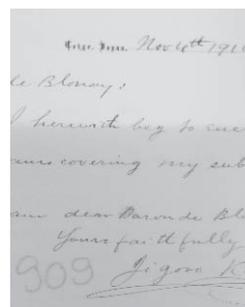
施設内には、オリンピックに関する様々な分野の書物を収蔵した図書館がある。IOC創設以来の会議の議事録、IOC委員の書簡などを保管するアーカイブがあり、貴重な資料を拝見することができた。

その中でも、オリンピック・シンボルを考える、クーベルタン直筆の手紙には感動した。

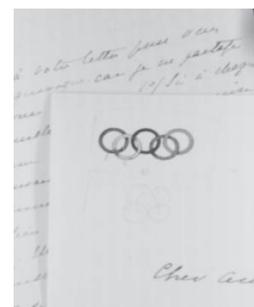
◇オリンピック・ミュージアム

古代オリンピックの歴史や、近代オリンピック復興の軌跡を学ぶことができ、過去のオリンピックでオリンピック選手が実際に使用したユニフォームや競技用具、歴代の聖火トーチやメダルが展示されている。

最先端の技術を駆使したシアターではアスリートの躍動感溢れる映像が感動を誘うなど、オリンピックを体感できるミュージ



嘉納師範直筆のお手紙



クーベルタン直筆のオリンピック・シンボル



アムになっている。

◇スポーツ外交の重要性

オリンピックは唯一、世界でルールが統一されたスポーツの祭典である。

スポーツ外交は、国の大きな役割を担う戦力の一つである。この2年間だけでもスポーツ外交の重要性をひしひしと感じる場面に出会ってきた。今後のテーマとして、①日本人スポーツ関係者の国際舞台への進出、②世界中でのネットワークの形成・強化、③世界レベルでの情報の共有、および情報の発信等、④世界基準での指導者の育成にも継続的に取り組んでいく必要性がある。また現実的には、⑤財政面での支援制度も同時に設ける必要もある。アスリート、そして国と企業が手を取り合い、スポーツ外交を文化とセットで推進し、現地の日本の方々と手を取り合って進めていくことが必ず強みになると私は考える。



歴代のトーチやメダルが飾られている

VI. 研修活動報告

(1) ICCEグローバル・コーチ・ハウス 研修

期間：2014年7月27日～8月1日

場所：イギリス グラスゴー

力強い講師の方々に、世界基準ならではのコーチングの醍醐味を肌で感じる貴重な機会となった。講義では、現在置かれている自身の立場から、最先端の情報や研究をより現場と連携させるため、“コーチ ディベロッパー”の育成を重要視する声に共感を得た。その徹底した指導内容に、①競技アスリートの一貫した育成方法、②多様化した指導者の役割、③生涯スポーツの在り方、④学校体育が担う役割などが上げられ、スポーツ分野における指導者の様々なノウハウが紹介された。特に多様化したコーチの役割については、専門的な技術指導以外に、チームの方向性を定め導くための統率力や円滑に運営を促すために必要な能力や知識などが幅広く求められるとのこと。私自身、その役割の多さには正直驚いたが、実際に現場のこうした役割に対する認識が不足している指導者が多いことを痛感させられる機会にもなった。同時に指導者が自発的にコーチングを求める習慣を根付かせるためにも、コーチングや最新の情報などをアクセスよく受けることのできる環境整備の必要性も強く感じた。



講義風景

また、競技スポーツにおいて引退後のトップアスリートを指導者として獲得する取り組みについても興味深い話を聞くことができた。トップアスリートは競技における財産であり貴重な存在。引退後スムーズに指導者としての育成を受け、後に指導者の

道を歩むことができるよう、こうした環境を整えることも今後の日本の活躍に大きく貢献する要素だと感じた。

このセミナーを通し印象的だったことは、連日“女性のたくましさ”が際立っていたことだ。スポーツ界での女性起用は、今や日本だけの問題では無い。世界的にも様々な取り組みが行われており、その中でも英国においての女性の活躍は目覚ましく驚かされた。登壇された女性講師が、男性顔負けのリーダーシップとカリスマ性を持ちながらも、繊細な心遣いと温かさを会話に滲ませており、異性のオーディエンスからも尊敬と憧れの眼差しを受けていた事は、私にとっても刺激となった。

講師として登壇された、ロンドンパラリンピック200m車いす競技で金メダルを獲得したカナダのChantal Petitclerc氏。現在は現役を引退しコーチを努めている。ある日突然、障がいを持つ人生を歩むことになった当時の心境、またパラリンピック決勝の大舞台でコーチと掛け合った言葉の数々を紹介され会場中が感動に浸った。

ICCEグローバル・コーチ・ハウス参加の最大の収穫であり利点は、国際感覚のコーチングに直接触れられるということだ。最先端の研究や情報を入手するだけでなく、新しい発見により視野を広げ、競技特有の偏った考え方や課題などを見い出すきっかけにもなった。強化に突出した現役時代を退き、この研修期間で求められるものはまさに“寛容力”だと感じた瞬間でもあった。

同時期にグラスゴーで開催されていたコモンウェルス大会において、陸上競技で初となるパラ競技との同時開催を実施した。満席の観客席がスタンディングオベーションで車いすの選手を迎えるなど、歓声と共に会場が一つになった。また、2012年のロンドンオリンピック・パラリンピックでは、ボランティアを“ゲームズメーカー”と呼び、彼らの士気を上げたことが有名だが、本大会でもハードルの設置一つとっても、係員の動きにエンターテインメント性を持たせるなど、運営は常に観客席を楽しませていた。



平成24年度・長期派遣（柔道）



(2) 日仏交流柔道教室

「アンサンブル・オ・ジュウドウ」をテーマに自ら発案企画し、2年間の集大成としてたくさんの方にご協力をいただいて実現することができた。全てボランティア参加の温かい手作り企画となった。柔道教室では、初めて柔道に取り組む日仏の子供たち、障がいを持った方など多くの方々が集まった。また二部構成で行った文化紹介事業では、フランスで活動する日本企業の皆様よりご協力をいただき、様々な日本の文化を紹介することができた。JSCロンドン事務所、在仏日本大使館の皆様はじめ、ご協力いただいた現地の方々の“現場力”無くしては実現することができなかったイベントとなった。

スポーツを通じた国際貢献事業「スポーツ・フォー・トゥモロー」

「日仏交流柔道教室 in Paris」を開催

～ 柔道を通じた国際貢献、日仏交流 ～



- 日 時：平成27年 3月15日(日)
- 内 容：10：00～13：00（柔道教室）13：00～15：00（日本文化紹介事業）
- 場 所：INSEP
(Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance)

- 講 師：谷本 歩実氏（アテネ・北京オリンピック金メダリスト）
リュシ・デコス氏（ロンドンオリンピック金メダリスト）
シ ril・ジョナー氏（アテネパラリンピック金メダリスト）
ミッシェル・ブードン氏（車いす チャンバラ）
- 参加者：日仏の小学生250名+ボランティア100名
- 開 催：主催：独立行政法人日本スポーツ振興センター
共 催：在フランス日本国大使館
協 力：INSEP、フランス柔道連盟、Handi Sport、NSC (Nippon sport club)



日仏の人文字国旗

【講師】



谷本歩実（アテネ・北京オリンピック金）



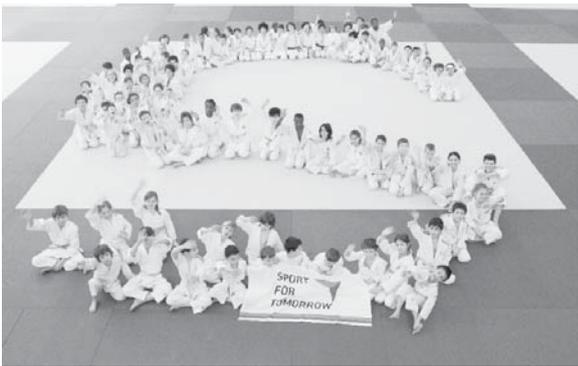
リュシ・デコス氏（ロンドンオリンピック金）



シジル・ジョナー氏（アテネパラリンピック金）



ミッシェル・ブードン氏（チャンバラ）



Sport for Tomorrowの「S」



参加者との集合写真



【日本文化紹介事業】



デコス氏 着付け体験



折り紙



習字体験



餅つき体験



寿司



おにぎり



和太鼓



津軽三味線

(3) 研修を終えて

多様化したスポーツの価値を自身の感覚に受入れ、貪欲に何事も吸収しようと好奇心溢れるこの時期ならではの利点に加え、生涯、心に刻まれる特別な経験の一つとなる貴重な時間を過ごす事ができました。2年間の研修を終え、帯を締め直した後のような、やる気に満ちた清々しい気持ちです。

研修にあたり、真摯にご協力いただいた皆様には心から感謝致しております。また帰国間際に起きたテロ事件で、多くの方にご心配をお掛けし、家族を帯同しての研修の中で、命というものの尊さを改めて知る機会になりました。

公益財団法人日本オリンピック委員会、独立行政法人日本スポーツ振興センター、公益財団法人全日本柔道連盟、および多くの関係者の皆様に深く感謝をするとともに、この経験を今後の日本のスポーツの発展に役立てるよう努めてまいりたいと思います。



研修員報告〈陸上競技 今井 美希〉



平成25年度・短期派遣
(陸上競技)



I. 研修題目

- ・跳躍種目（特に走高跳）の指導論・トレーニング論。
- ・トップアスリートの男性選手と女性選手の育成方法の違い。
- ・スウェーデン陸連の女性役員の役割・現状。

II. 研修期間

平成25年7月1日～平成26年6月30日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

- ・IFK Växjö（クラブチーム）
- ・Friidrottsgymnasiet Växjö（略名FIG Växjö：陸上高校）

(2) 受入関係者

- ・Jan Bengtsson（IFK Växjö）男性
- ・Ingela Nilsson（IFK Växjö & FIG Växjö）女性
- ・Cai Bolö（FIG Växjö）男性

(3) 研修日程

①通常研修

期 間	場 所	目 的
平成25年7月1日～ 平成26年6月30日	Värendsvallen (屋外スタジアム) Telekonsult Arena (室内スタジアム)	研修細目に記載

②特別研修

[平成25年]

期間	帯同・個人	場所	内容（サポート内容）
7 / 6	クラブ帯同	Halmstad（国内）	クラブチーム対抗最終決定試合（女子チームのみ参加）
7 / 13	クラブ帯同	Halmstad（国内）	記録会
7 / 16～22	スウェーデンチームに 帯同	ITALY, Rieti（海外）	ヨーロッパジュニア選手権
7 / 24～27	クラブ帯同	Faroe Island（海外）	記録会
7 / 29～8 / 1	クラブ帯同	Stockholm（国内）	記録会

期間	帯同・個人	場所	内容（サポート内容）
8 / 9 ~ 8 / 18	個人行動	Moscow（海外）	世界選手権
8 / 30 ~ 9 / 1	クラブ帯同	Borås（国内）	スウェーデン選手権
9 / 7 ~ 9 / 8	個人行動	Stockholm（国内）	Finnkampen（スウェーデン・フィンランド対抗試合）
9 / 8 ~ 9 / 10	個人行動	Göteborg（国内）	エルグリーテIS（クラブチーム）視察
9 / 17 ~ 18	陸上高校帯同	Kåranäs（国内）	アクティビティ合宿
11 / 8 ~ 10	クラブ帯同	Falun（国内）	European Horizontal Jumps and Hurdles Symposium
11 / 29 ~ 12 / 1	Småland 地方陸協帯同	Växjö	Småland（地方）の15~19歳対象陸上合宿 最終日の走幅跳・三段跳の指導

[平成26年]

期間	帯同・個人	場所	内容（サポート内容）
1 / 19	クラブスタッフ	Växjö	審判・選手指導
1 / 24 ~ 2 / 17	日本陸連要請	Czech国内 1 / 27 Ostrava 2 / 1 Hustepec 2 / 16 Prague	選手帯同・指導（日本陸連で派遣された選手の海外室内遠征3試合）
3 / 5 ~ 9	個人	Poland	世界室内選手権観戦・桐生選手取材
3 / 14 ~ 16	個人	Germany	PoleVault & HighJump Symposium
4 / 18 ~ 25	FIG帯同	Spain	FIG合宿
4 / 9	Ingela氏に帯同	Strömsnäsbruk	Småland地方の小学生の授業（走高跳指導）
5 / 29	クラブチーム帯同	Norrköping	スウェーデン国内クラブチーム2部男子クラブチーム対抗戦
5 / 30 ~ 6 / 5	スウェーデン跳躍合宿帯同	Spain	スウェーデン若手の跳躍合宿と試合
6 / 6	試合帯同	Skara	ハンディーキャップの選手Niklasの試合
6 / 27 ~ 6 / 28	クラブチーム帯同	Göteborg	Världsongdomsspelen（国際大会 年齢別になっており、12歳からシニアまで）

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

日本の走高跳は2000年代中頃まで男女とも世界大会に出場するレベルまで上がっていたが、その後女子においては低迷し続けている。現在とても厳しいものとなっており、2000年のシドニーオリンピック以降出場出来ていない。ユース・ジュニア・シニ



ア全ての記録が低迷しており、世界大会に出られる選手あるいは世界で活躍できる選手が育成されていない。この現状を打破すべく、走高跳王国と言っても過言ではないスウェーデンにて研修を行うこととした。

スウェーデンは男子走高跳のパトリック・ショーベリー選手が1987年2m42cmを樹立し、世界歴代2位（2014年7月1日時点）である。近年で言えばカイサ・ベリークヴィスト選手（女子）とステファン・ホルム選手（男子）である。この2選手は走高跳選手として背は高くないが世界トップレベルの記録である。世界トップ選手を生み出す技術、そして次々と後継者を育成できる発掘・育成システムなどスウェーデンで学べるものは多いと考えた。

（参照）

カイサ・ベリークヴィスト選手（身長174cm） 自己ベスト記録2m08cm（Indoor）
ステファン・ホルム選手（身長181cm） 自己ベスト記録2m40cm（Indoor）

研修の目的としては主に以下の通りである。

①ジュニアのトレーニング法や指導方法を学ぶ

平成24年度の研修員として、スウェーデン（ヨーテボリ）にて杉林孝法さんが「エルグリーテIS」(世界トップレベル選手を多く育成しているクラブチーム)で研修を行い、シニアにおけるトレーニング方法・指導方法を中心に研修を行った。情報共有できる環境にいる為、私はスウェーデンのジュニアに対するトレーニング方法や指導方法を学びたい。チャンスがあれば、所属チームの選手を指導できればと思っている。言葉の壁を乗り越え、たった1年だが現場で直接指導することにより、学び得るものは多い。

②走高跳における世界トップレベル選手育成・環境システムを学ぶ

[近年における世界大会におけるメダリスト]

- ・カイサ・ベリークヴィスト選手／エマ・トレガロ選手（女走高跳）
- ・ステファン・ホルム選手（男走高跳）
- ・クリスチャン・オルソン選手（男三段）
- ・カロリナ・クリュフト選手（女混成）

（↑彼女は2012年に引退したがIFK Växjö出身者である）

跳躍を中心に世界トップ選手がいる。走高跳女子では若手選手エバ・ジュンマルク選手など途絶えることなく育成されている。次々と輩出される世界トップレベル選手の発掘方法・育成方法・環境システム（学校・クラブチームシステム・施設環境）を学ぶ。

③スウェーデンの陸上連盟やコーチとの人脈作り・日本選手の為のコーディネーター

多くの大会やシンポジウムに出向き、スウェーデンの走高跳のコーチや関係者とのネットワークを深める。今後、日本の選手が試合や合宿をする時のコーディネーターが出来るようコネクションを強める。

④男女平等の国スウェーデンでの女性指導者の立場

今後指導者をしていく上で永遠の課題となるが、陸上競技で世界のトップ選手を指導している指導者の大半は男性である。これは単純に女性の指導者率が低くだけではないと考える。もっと他に要因があるとするならば、日本だけではなく世界の指導者を観察することにより解決の糸口になるのではないかと考える。世界に通用する選手を指導できるのは本当に男性指導者のみなのか。女性の社会進出が多いスウェーデンの女性指導者はどのような立場に居て、どのような考えをもっているのか。多くの機会を得てスウェーデンの女性指導者を観察し、果たして女性指導者が多くの世界トップ選手を育成することは可能なのか、解明するヒントを得たい。

(2) 研修方法

基本的にはIngela氏の下でアシスタントコーチとしてIFK VäxjöやFIG Växjöのサポートをし、機会があれば、ジャンプシンポジウムなどに参加する。あるいは世界大会があれば視察をおこなった。

(3) 研修報告

①ジュニアのトレーニング法や指導方法を学ぶ

FIG Växjöのトレーニングについて詳しく説明する。

【年間計画】

↓ = 試合期 ↓ = 準備期

		期分け	トレーニング	内容
6月	↓	屋外試合期②	試合期②	◆ほぼ毎週試合を行う。試合が練習となっている。
7月				
8月				
9月	↓	移行期		◆レジャースポーツなど
10月	↓	準備期①	一般的準備期	◆サーキットトレーニング (W-upなどに取り入れて必ず毎日行う)
11月				
12月			専門的準備期	◆サーキットトレーニング+専門的トレーニング
1月	↓	室内試合期①	試合期①	◆ほぼ毎週試合を行う。試合が練習となっている。
2月				
3月	↓	準備期②	一般的準備期	◆サーキットトレーニング (W-upなどに取り入れて必ず毎日行う)
4月				
5月			専門的準備期	◆サーキットトレーニング+専門的トレーニング

16～18歳の年間トレーニングは以上のようになっていた。欧州では一般的な2シーズン制（年二重周期）になっている。スウェーデンの指導者の中には日本のような長い1シーズンの方がいいという意見もあった。そして18歳くらいまでは技術よりも基礎体力をつけさせたいが室内練習場という良い環境がある為、1年中跳べる環境にいることが故障者を多くしている原因と言っていた。基礎体力をつけさせたいが技術練習に偏ってしまう選手が多い為、辛い基礎体力のトレーニングをしない選手が多く、伸び悩む選手が多い。室内練習場（常備された室内競技場）は身体

の出来上がったシニア選手にとっては技術を洗練する為にとっても良い環境である。
 試合期になるとほぼ毎週試合に出ている。試合を練習のように行っていたのがとても印象的である。日本のようにわざわざ調整などせずに行うのが通常である。
 シーズンインとオフの切り替えがしっかりしていた。移行期にはレジャー合宿を組むなど、この時期にしっかりと陸上から離れさせて心身共にリフレッシュさせていた。9月は新学期が始まる時期でもあり、来シーズンの目標に向けて冬期トレーニングをどうするか、毎年行われている4月の合宿は必要かなどを話し合うミーティング時間を合宿中に設けていた。



レジャー合宿の様子（吹き矢・エアガン・ボート・ゼグウェイ）、ミーティングの様子



【週間計画】

◆=メイントレーニングメニュー WT=ウエイトトレーニング

曜日	トレーニング内容
月	W-up (サーキットトレーニング20分間) ◆スプリント系
火	W-up (通常のジョギング) ◆サーキットトレーニング1～1.5時間
水	W-up (サーキットトレーニング20分間) ◆専門的トレーニング
木	<どちらかを選択> ◆6:30～プールトレーニング (怪我人・希望者のみ) ◆WT
金	
土	実家に帰宅 (各自地元のクラブチームに戻り、トレーニングや休養)
日	

選手の生活は下宿者が多く、一人暮らしや選手同士のルームシェアをしている。週末は全員各実家に戻り、地元のクラブチームでトレーニングをしている。地元のクラブチームにホームコーチがいない場合はほとんどの選手が親をコーチにしている。FIG Växjöのコーチ達はホームコーチの代役を務める役目となっていた。

週間トレーニングは主にサーキットをW-upに取り入れ、メイントレーニングに取り入れるなど基礎体力向上・体幹強化を目的としたトレーニングを多く行っていた。指導者も体幹強化が一番必要なのでサーキットトレーニングを重要視していると言っていた。この形はほぼ年間変わらないスタイルで行っていた。

そして、心のケアをする担当者がおり、定期的に選手とミーティングを行っていた。ミーティングした後は各担当コーチに選手の状況を報告し合うなど、指導者側ともしっかりコミュニケーションをとり、組織として選手・指導者・心のケア担当者がバランスよく成り立っていた。日本に比べて精神面のサポートが充実しており、常にストレスフルな状況下にいる選手をあらゆる面からサポートしている。

【スウェーデンで気になった主なこと】

方法	スウェーデン
トレーニング	<ul style="list-style-type: none"> ◆体幹強化 (年間通してサーキットトレーニング中心) ◆練習量が少ない。 ◆技術強化がシンプル (室内試合がある為、12月から技術練習が徐々に導入されるが細かい指示はせず、同じことを繰り返し行う。選手も飽きずに従い、行う。) ◆走り込み練習をあまり行わない。 ◆ストレッチが動的
指導	<ul style="list-style-type: none"> ◆長所を褒めて伸ばす指導 ◆マンツーマン指導が可能 (指導者一人に対し、選手が4～5人) ◆心のケア担当者が定期的に選手とミーティングを行っていた。

②走高跳における世界トップレベルの選手育成・環境システムを学ぶ

選手育成システムの中で大きく影響していると感じるのが一貫性のある指導である。クラブチームシステムである為、中学・高校・大学になっても指導者が変わることがない。自分から言い出さない限り同じ指導者に見てもらえる。言い換えれば常に自分で指導者を選ぶことができる立場にいるということだ。自分のレベルに合った指導者を選ぶことができるのでトップ選手育成に大きく貢献できているシステムだと思う。その反面、日本の陸上界では主に部活システムである。特に多くの選手が高校から大学に進学した時に環境の変化や指導者が変わるため記録が伸びないケースが多い。指導者と折りが合わない時は選手と指導者両者にとってとても大変なことである。現在の日本では技術・身体以外の原因で多くの良い選手が成長していない。

環境はスウェーデン国内で一番いいと評価されている施設である。屋外競技場・室内競技場、投擲専用グラウンド、High Performance Center（ウエイトトレーニング場）がある。その他にもサッカー競技場（屋外・屋内）・アイスホッケーリンク・体操競技場・リハビリルームが隣接している。

[Värendsvallen] 屋外陸上競技場▶



▼ [Telekonsult Arena] 屋内陸上競技場



[Telekonsult Arena] 屋内陸上競技場

ここはスウェーデン国内で最も評価の高い室内競技場である。2012年10月に完成したばかりである。棒高跳2ピット・走高跳2ピット・幅跳3ピット・砲丸投げ1



ピット・練習用サークル2ピットがある。競技会が行われるには十分すぎる施設である。1500名が座れる可動式の観客席もあり、電光掲示板もある。

[High Performance Center] ウェイトトレーニング場

ここは屋外陸上競技場の観客席の下に設置されており、外での練習が終わるとそのまま入ることができ、非常に便利な施設である。



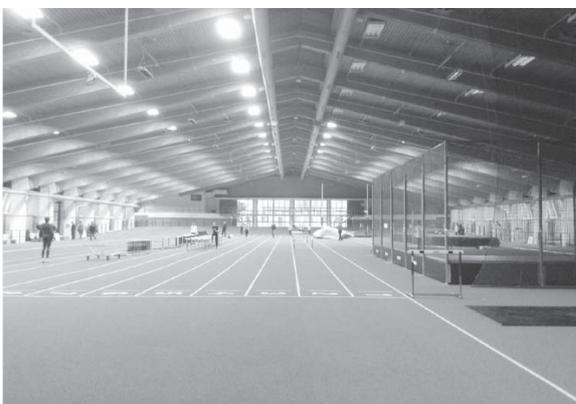
[High Performance Center]
ウェイトトレーニング場

陸上選手だけではなく、サッカー・アイスホッケー・体操・フィギュアスケートの選手も使用している。120mの直線コースが3レーンあり、半分は写真のようにフリーウエイトがサイドに合計14台ある。その奥に上半身専用のフリーウエイトがあり、少しのマシーンがある。フリーウエイトはスクワット系とスナッチ・クリーン系が一緒に出来るよう十分なスペースがある。理想的なウェイトトレーニング場である。個人的な考えだが、スポーツに直結するウェイトトレーニングはフリーウエイトでしかないと考えるので、ウェイトトレーニングマシンを多く置く日本の施設より遙かに素晴らしい施設だと感じた。ウェイトトレーニングマシが多く設置されている場所はリハビリテーションルームである。

このリフティングルームはまだ完成されておらず、今後2年間で走りの分析（バイオメカニクス的）が出来るよう上部にカメラを設置して完成するという話である。

【スウェーデン以外の室内競技場】

チェコで多くの室内競技場を見てきた。そこで感じたことは、欧州には室内や屋



チェコ・プラハで一番大きい室内競技場 Växjöほどではないが十分に立派な室内競技場である。



チェコ・プラハにある別の室内競技場 屋根がバルーンのような状態の室内競技場。このような室内競技場は町のいたるところにあり、多くの市民が利用できるようになっている。



外の競技場施設が多く、日本にはこのような室内競技場はなく、屋外の競技場でも市に1つといった割合でしかなく、日本は人口に対して施設数がとても少ないということであった。欧州で陸上競技が盛んなのも環境が整っており、いつでも誰でも使用可能な状況にあることが大きな要因の1つであることは確かである。

③スウェーデンの陸上連盟やコーチとの人脈作り・日本選手の為のコーディネート

人脈作りの面でIngela氏に帯同し多くの試合や合宿に行き、個人でシンポジウムに参加するなど積極的に動いたことにより、スウェーデン国内はもちろん国外にも走高跳の繋がりを作ることが出来たことは大きな収穫だと思う。そして、国外に行く機会を多くしたことで、私が選手だった頃一緒に世界で戦っていた選手達と偶然にも会うことができた。これはこのような機会がなければ出来なかったことであり、とても貴重な体験が出来た。

1月下旬～2月中旬にかけて、日本男子走高跳の衛藤昂選手がチェコにて3週間室内遠征を行い、その帯同をした。ここではコーディネーターではなく、選手の帯同のみであった。衛藤選手は過去に1回チェコの同所に遠征しており、その時も日本陸連のスタッフが帯同した。その為、今回の遠征の目的として、今後単独遠征が出来るように選手教育を中心として行った。最初の時点で本人にもその意向を確認し了承を得たのであるべく見守る指導を行った。試合の要項の説明がされている英語のプリントも選手自身で読み解くよう要望した。私は本人に確認作業だけを行い、試合後のパーティーなども選手とは離



現役時代に共に戦ったモニカ選手（ロシア）
彼女は、指導はしていないがスポーツに携わる仕事をしている。



現役時代に共に戦ったベネバ選手（ブルガリア）
彼女は現在も現役選手として活躍しており、1m92を跳んでいる。指導者として後継者を育てもいる。



左から戸邊選手、Barry選手（バハマ）、衛藤選手
試合後夕飯を共にし、交流する選手達。

れ、選手が自由に海外選手と交流できるよう距離を置いた。食事に行っても本人の分は本人に注文させるなどほとんど私は何もしない『見守る指導』を徹底した。最初はスムーズにいかず戸惑っていたが、3週間後には本人もかなり自分の英語力に自信を持つことができ、結果的に室内PB（パーソナルベスト）2m16を出した。彼にとって今回の経験によって『自信（海外で自分自身で何でもできるという意味）』という大きな収穫を得ることが出来たのではないかと思う。

④男女平等の国スウェーデンでの女性指導者の立場

1年間Ingela氏と二人で指導や女性指導者について話す機会が多くあった。『スウェーデンでも女性指導者は少なく、女性は常に闘っているのよ！』と、Ingela氏は常に言っていた。世界でも変わらないことを知りとてもショックを受けた。11月のEuropean Horizontal Jumps and Hurdles Symposiumでも女性の割合は少なく、欧州でも女性指導者が少ないことがわかる。このシンポジウムで感じたことは指導者には肩書きはとても重要だということ。ハイレベルな選手を育てていなくとも肩書き（私でいうと日本記録保持者・オリンピックであるということ）があれば受け入れられやすく、話が広がる。肩書きがない人には興味を示さない指導者もいた。しかし、女性だから肩書きが必要だったのかもしれないとも思った。

私は日本あるいは世界のトップ選手を育てる指導者は常に冷静に理論的に指導することがベストと考えている。しかし、Ingela氏を見る限りでは母性本能が強く、感情で指導する指導者である。このスタイルが良いかどうかはわからない。ただわかったことは、女性の社会進出の割合が高いスウェーデンのシステムは良いのだが、女性の中身は変わらないということ。私が想像していたものと大きく違う事に戸惑いがあった。スウェーデンに於ける女性指導者も中身に違いはなかったということだ（感情で言動が変わったり、自立心を促す指導が出来ないという意味）。

⑤選手の記録データ

【Yongan選手】

性別：男

年齢：22

競技：HJ / 2014SB：2.06

立幅跳	立五段跳	助付五段跳	両手砲丸投（前）	両手砲丸投（後）
3.05	15.34	18.08	16.97（5 kg）	19.27（5 kg）

【5月30日～6月5日スペイン・ネルハ合宿・両手砲丸投】

女子：3 kg

男子：4 kg

性別	名前	年齢	競技：2014SB（m）	両手砲丸投・前（m）	両手砲丸投・後（m）
女	Thilda	17	LJ：5.85 / TJ：12.03	14.57	17.70
女	Jasmin	22	TJ：13.00	14.44	15.66
男	Adam C	23	LJ：7.38	16.96	17.70

男	Adam D	20	LJ : 7.03	17.71	20.42
男	Johan	20	LJ : 7.39	18.84	22.37
男	Fredrik	20	HJ : 2.04 / TJ : 13.85	18.04	20.82
男	Thobias	18	LJ : 7.58	18.12	19.99
男	Antonis	不明	LJ : 不明	16.93	18.69
男	Isak	不明	HJ : 不明	15.97	18.04



両手砲丸投をしている様子

⑥新聞記載報告

スモーランド地方のスポーツ紙に取材され、記事になった。内容はJOCの派遣システムで日本から走高跳の指導者がコーチングやトレーニング方法など1年間勉強に来ているというもの。日本には男子走高跳選手が2 m28跳ぶ選手と2 m27跳ぶ選手がいる。女子は1 m92を跳ぶ選手がいる。Ingela氏のコメントとして、Mikiが来てくれたことによって私も考えることが多くなり私にとってもとてもいい、と書かれている。

Siktat mot högre höjder i Växjö

SVENSK Fjäderstäm, Växjö och Tidningsutgivarna är tillsammans och öppnar upp för utländska personligheter från hela världen. Japanskan Miki Inai har varit ett välkänt ansikte för många av läsarna i arenan sedan juli förra året.

Den 18-åriga höjdhopperskan har lämnat den svenska karriären för att bli coach. En karriär som hon menar stöddes på med de utländska stjärnorna Kajsa Bergqvist, ryssen Jelena Jelencina, sydafrikanskan Hestri Cloete, ukrainskan Viktoriia Polunina och gången. - Jag träffade mot Kajsa, men Emma Green-Tregarsen hade jag ingen kontakt med, säger Miki Inai. Hennes notering 1.96 gäller fortfarande som japansk höjdhöjd på damsidan.

Miki är en gäst som Japan inte direkt sammanknäppts med. Men på herrsidan kan japanerna vara på gång. - Japan har bra standard bland männen. Vi har en som klarat 2.28 och en som klarat 2.22. På damsidan har vi en tjej som klarat 1.92. Målsättningen för våra hoppare är framåt inriktad mot VM i Beijing 2015, berättar Miki Inai. Hon tillhör Shiga-kan University i Nagoya. Nu har Japans olympiska kommitté gett Miki stipendium för att vidareutveckla sig ett år i Sverige. Ingela Nilsson är hennes handledare och Miki följer hennes dagliga träning som tränare i IFK Växjö och Fjg (fjäderstäm) gymnasium.

Ingela Nilsson tränar ju både män och kvinnor lika väl som pojkar och flickor. Något som känns svårt och ovanligt i Miki's hemland. Kanke därav japanskans ryktelighet på verksamheten här. - Jag blev förvånad när jag fick e-post från Miki som berättade att hon ville studera här men jobba i ett annat land. Miki hade valt ut just mig och ville följa mig i mitt tränarjobb, berättar Ingela Nilsson, Växjötränaren. På den vägen är det. - Och hon följer mig in detalj. Miki lämnar inget åt slumpen. SVENSKSPORTEN 0470-371066

(4) 研修成果の活用計画 (研修を終えて)

【提案・要望】

①世界へ選手を派遣するシステム

このJOCスポーツ指導者海外研修と同様のシステムを選手たちにも取り入れて欲しいと思う。今回1年間研修をしていて切実に思ったことは『選手の時に1~2年間欧州でトレーニングを積みながら欧州の試合に出たかった』ということであった。選手の頃にこのような貴重な体験をしていたらもっと競技に活かせるだろうと思う。技術やトレーニングだけではなくもっと大事な多くのこと(海外選手とのコミュニケーション、日本と海外の環境の違いなど)を学べるからである。それは競技にとっても大きく影響することだと思う。若ければ若いほど頭が柔らかく語学の習

平成25年度・短期派遣(陸上競技)



得も早い。わざわざ指導者になってから海外経験をやるのではなく、海外経験をした選手が将来指導者になった時に自分の経験を現場に活かせばいいと思う。

現在、日本陸連でも各パートで予算はあり、1ヶ月程度の滞在でキャンプと遠征をすることは出来る。しかし、オリンピックに出られる選手あるいはあと少しで出られる選手が海外でトレーニングと経験を積むために長期間滞在できるだけの予算はない。そして、そのような選手が競技者として就職することも困難な世の中である。企業が金銭面をサポートしてくれるということは稀である。

ちなみにスウェーデンでも走幅跳の選手がデンマークで生活をし、デンマークのコーチに指導を受けている。多くのトップアスリートが国など関係なく自分にとって最高のコーチを選ぶことが出来る環境下にある。これは欧州の強さの要因の1つである。コミュニケーション能力さえあれば、決して日本の選手には日本のコーチがベストとは限らないのである。日本選手のチャンスを広げる為にもこのようなシステムはとても重要と考える。東京オリンピックを目前に日本人選手に結果を期待するだけではなく、大きなチャンスを与えても良いのではないだろうか。

②室内競技場の必要性

天候に左右されずトレーニングに集中できる環境が欧州には数多く存在する。今の日本には常設された室内競技場がないが、トップ選手には室内陸上競技場施設が必要である。陸上全種目において日本のトップになり、次は世界で活躍する為にトレーニングを世界に合わせ2シーズン制のトレーニング方法が必要となる。12月～1月に天候に左右されない場所でしっかり技術練習を行い、1月下旬～2月にかけて欧州遠征を行うのが理想である。

6年後の東京オリンピックでの活躍を考えるならば、NTC施設に200mもしくは400mトラックの室内競技場がすぐにでも必要と考える。もし現実化するのだとしたら、建設計画する際には現場の意見を取り入れることでとてもいい施設になると思う。

【IFK Växjöの室内競技場】

60m×8レーン、200mトラック×6レーン、走高跳ピット×2、棒高跳ピット×2、砂場ピット×3、砲丸ピット×1・サークルピット(トレーニング用)×2・やり投げピット(トレーニング用)×1・収納式(可動式)座席1,500～2,000名用・トラックの外側に60m×6レーン・公式試合が行えるような諸々機材。



【ドイツ体育大学ケルンの室内練習場】

120～150m位のストレートレーン×5レーン、走高跳ピット×2ピット、棒高跳ピット×2ピット、砂場ピット×4ピット



【ルンド（スウェーデン南部）のクラブチームの室内練習場】

120mストレートレーン×7レーン、走高跳ピット×1ピット、棒高跳ピット×1ピット、ウエイトトレーニング場



③室内競技大会の必要性

日本の今後の走高跳界を盛り上げる為にも、欧州のようなエンターテインメント性の高い室内競技会が必要だと考える。なぜならば、陸上競技は日本ではまだメジャー競技ではなく、多くの人に陸上の楽しさを知ってもらい観戦に来てもらうことが重要であり、陸上人口を増やす必要があるからである。欧州にはエンターテインメント性の高い陸上競技会が多く存在する。Musicが流れ、会場が一つになれる競技会。時には選手がリクエストした曲を選手がパフォーマンスする時に流し選手の集中や興奮が最高潮になり、高いパフォーマンスが観られる。パフォーマンスとMusicと会場が一体となり、まるでLIVEコンサートのようなものである。このような競技会が日本にもあればと思っている。できれば、屋外競技会でこのような会場が一体となれるような試合が出来ることが理想である。

右に掲載している写真の競技会はどれもmusicが流れ、選手はもちろん観客も一緒に楽しめる競技会になっていた。

【活用計画・報告】

今回の研修を終えて多く学び感じたこと、特に指導方法を現場（大学での指導）や日本陸連、講演などで多くの指導者に伝えていくことが重要である。

現在の職場・至学館大学でMusicを使った跳躍競技会の開催計画を考えている。

<今後の活用行動予定>

◆(株)ベースボール・マガジン社 陸上競技マガジン

原稿記事の依頼を受けている。スウェーデンの陸上体制の特色をもとに日本のチーム組織体制、指導方法など、東京オリンピック開催をきっかけに日本のスポーツ界が見習うべき点、日本の良さをもっと生かすべき点などを執筆予定。

◆愛知県陸上競技レディース（女子指導者）会

スウェーデンで感じた女性指導者の在り方・指導方法・陸上体制などを講演予定。



チェコ・オストラバ室内大会の様子
戸邊選手が2m20をクリアした写真



チェコ・フストペチャ室内大会の様子
ロシアのドミトリック選手が2m32をクリアし優勝した時の写真



チェコ・プラハでのチェコ室内選手権の様子
衛藤選手が参加し、Indoor PB（パーソナルベスト）2m16をクリアした写真



<帰国後活用行動報告>

◆JOCキャリアアカデミー「キャリアガイドブック2014」

現在のトップアスリートのセカンドキャリアを支援するため、自身の現役引退後からJOCスポーツ指導者海外研修を受講し、そこで得たことを取材された。

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

①チームの雰囲気的重要性

スウェーデンのジュニアナショナルコーチ・スタッフは各選手に対してのケアをととても大事にしていた。これはIngela氏が選手との間で一番大事にしていることと言っていた。基本的にスウェーデンでの選手の評価というのは『試合に出る＝トライしている。チャレンジしている』という高い評価に繋がり、結果が悪くても責められることもなく、常に選手が戻りやすい明るい雰囲気をチームスタッフが保っていた。選手達もプレッシャーもなくのびのびと競技を行っていたように感じた。やはり、スタッフの選手に対する声掛けはとても重要である。そして、選手の心の切り替えもとても重要である。

②指導者の評価

欧州では指導者がとても高く評価されている。平成24年度研修員の杉林さんが研修したヤニック氏はモスクワ世界選手権の時にスウェーデンのテレビ取材班が密着していたほどだ。欧州のクラブチーム制度により、指導者は指導でサラリーがもらえる。今までの多くの派遣研修員がどのように思ったかわからないが、日本では陸上競技はマイナースポーツであり、プロスポーツではない為、指導者はボランティアである。欧州で多くを学んできたが、実際に帰国して元の職場（至学館大学・職員）に戻り、日本の陸上指導はボランティアなのだ実感する。例えば、指導している選手がオリンピックに出て、日本記録を樹立したとしても指導者の肩書きは大学もしくは学校の先生に過ぎない。選手と同様に指導者もモチベーションが重要である。日本の指導者のモチベーションは何か？研修を終えて私個人が感じた素直な気持ちである。東京オリンピックまでだけではなく、今後長い目で見ると、いつ指導者達がいなくなるかわからない。ボランティアに頼るスポーツはもう終わるのではないかと感じている。今の日本のスポーツの状態には限界があると感じた研修でもあった。

③陸連のスタッフ

スウェーデンのジュニア陸連スタッフは基本的に各種目に一人である。その役割として合宿や試合のコーディネーターの役割をしている。合宿や試合では必ずホームコーチが帯同し指導する。選手・ホームコーチ・ナショナルコーチがコミュニケーションを多く取り、お互いの意思疎通が出来ていた。スウェーデンチームとしてひとつになっていて、とても合理的だと感じる。なぜならば、選手が合宿や試合に参加した時にホームコーチが指導すればズレは生じない。陸連の合宿や試合が最大限

に活かされ、結果に直結するのである。選手達のベストな状態を考えるとホームコーチもナショナルチームと共に行動出来ることがベストである。そのような部分を陸連で全面的にバックアップが出来るとチームとしてよりひとつになり、本当の意味でチームとして戦うことが出来るのではないかと思う。ちなみにチームがよりひとつになる為の重要なポイントとして、スウェーデンでのホームコーチの扱いは決してお客様ではなく、選手も預かっている大切な選手ではなく、全員が上下関係のない同じ所に立った同じチームの一員であること。日本にはない文化ではあるが良いものは取り入れるべきである。そして、このような意識を全員が持っていれば組織として成立するのである。

④スウェーデン陸協との連絡・連携の継続

今後Ingela氏とは連絡を取り合い、お互いの国で合宿や試合を行うなどコミュニケーションを図り、情報交換などをして今後の陸上競技記録向上に活用したい。

(6) 最後に

スウェーデンの陸上競技の体制は日本と大きく違い多くを学べた。スウェーデンの良さはもちろんのこと、日本の良さにも気づくことができたとてもいい研修であった。ただ、今回の研修は私の主観的なものが多く、客観的（継続的記録データ）なデータが取れなかったことがとても残念である。スウェーデンの指導者や選手達はあまり記録やビデオを残さず、データに頼らない傾向があり、指導者の主観的な指導が多かったため記録を残すことが困難であった。しかし、私が指導に介入したあたりから選手も動画による技術フィードバックがとても良かったのかその後は多く活用する場面が増えた。それにより、最初は動画によるフィードバックを反対していたIngela氏も動画を活用するようになった。

今回JOCスポーツ指導者海外研修を受けるにあたり、日本オリンピック委員会、日本スポーツ振興センター、日本陸上競技連盟、IFK Växjö、Friidrotts gymnasiet Växjöの皆様のご尽力及びご協力により、無事に研修が終了し報告できたことを心より深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

研修員報告 〈水泳／競泳 中村 真衣〉



平成25年度・短期派遣（水泳／競泳）

I. 研修題目

アメリカでの水泳競技におけるコーチング、トレーニング方法の研修及び語学の修得

II. 研修期間

平成25年9月8日～平成26年9月7日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

①水泳指導の指導者研修

■Mission Viejo Nadadores Swimming club（略称：MVN）

【クラブ概要】

1968年、25名の水泳選手でクラブが設立された。1974年をはじめ全米選手権のタイトルを獲得したのち、夏季オリンピックにおいて12個の金メダル、7個の銀メダル、1個の銅メダル、そして148名の全米選手権優勝者を輩出する世界有数のスイミングクラブである。

（所在地）

27474 Casta del Sol Unit #2 Mission Viejo,
CA 92692



Mission Viejo Swimming Center pool

②語学研修

■Saddleback College

【学校の概要】

英語の語学向上指導を受けるため語学学校に通う。サドルバックカレッジは短期留学生の受け入れを積極的に行っており、語学レベルにあわせた指導を受講出来たので、私にあった勉強をすることが出来た。

（所在地）

28000 Marguerite Parkway, Mission Viejo,
CA 92692



Saddleback College



(2) 受入関係者

- ①Bill Rose (Head Coach)
- ②Bill Voigt (Swim Program Development Director)
- ③Richard Hunter (13/14 Division Director)
- ④Sarah Dawson (11/12 Division Director)
- ⑤Bryan Dedeaux (10 & Under Division Director)
- ⑥Siga Rose (8 & Under Division Director)

(3) 研修日程 Saddleback College

- ①通常研修 平成25年9月8日～平成26年9月7日
 - ・Mission Viejo Nadadoresにてコーチングトレーニング方法の習得
 - ・サドルバックカレッジにて語学(英語)の修得
- ②特別研修 平成25年9月8日～平成26年9月7日(期間内に臨時実施)
 - ・全米水泳指導者研修会(ASCA)コーチクリニックへの参加
 - ・全米ジュニア選手権大会への視察
 - ・全米選手権大会への視察
 - ・カリフォルニア州内大会視察

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ①Mission Viejo Nadadoresにてアメリカのコーチング、トレーニング方法の研修
- ②アメリカ国内、州内の大会を視察し、競技会や選手の様子等の研修
- ③指導者研修会に参加し、アメリカでのコーチング、トレーニング法の習得
- ④全米選手権を通じ、アメリカのレベルを視察
- ⑤マスターズ水泳クラスの練習に参加
- ⑥サドルバックカレッジにて語学(英語)の習得



MVNコーチングスタッフ

(2) 研修方法

- ①アシスタントコーチとして参加

下記のレベル別クラス1～5の練習方法について、各担当コーチのアシスタントとして参加し、実際の練習を視察、指導する事で、低学年からトップに至るまでのトレーニングの方法について学ぶ。

- 1…ノービスデビジョン(8歳以下)
- 2…10アンダーデビジョン(10歳以下)
- 3…11、12デビジョン(11、12歳)
- 4…13、14デビジョン(13、14歳)
- 5…ナショナルデビジョン(中高校生のトップクラス)



- ②選手が参加する、アメリカ国内また州内の水泳大会を視察。
- ③全米水泳指導者研修会（ASCA）コーチクリニック参加
- ④マスターズ水泳クラスの練習に参加その実情を視察
- ⑤語学（英語）習得またアメリカの文化や習慣を学ぶ。

(3) 研修報告

1) 第一クール（秋季シーズン）

①渡米

2020年の東京オリンピック・パラリンピックの招致決定当日の9月8日に出発。祝賀ムードに沸く中、夕方無事にミッションビエホに到着。

②研修開始

到着後2日目から早速研修を開始。右も左もわからない不安顔でプールサイドに立っていた私に優しく声をかけてくれたのが日系二世のコーチ「Emi Yamaguchi」さん。以後、彼女は私の留学生活にとって重要な存在となった。

③グループシステム（クラス分け）

日本のスイミングスクールと同様、MVNも下記の表のようなクラスに分かれている。

※グループシステム表

■NOVICE DIVISION（5歳～8歳）			
NOVICE 1	MON/WED/FRI	4:15 - 5:15 PM	TEACHING POOL
NOVICE 2	TUES/THURS/FRI	4:15 - 5:15 PM	TEACHING POOL
■TRANSITION DIVISION（9歳以上）			
TRANSITION BLUE 1	MON/WED/FRI	5:15 - 6:15 PM	TEACHING POOL
TRANSITION BLUE 2	TUES/THURS/FRI	5:15 - 6:15 PM	TEACHING POOL
TRANSITION GOLD 1	MON/WED/FRI	6:15 - 7:30 PM	TEACHING POOL
TRANSITION GOLD 2	TUES/THURS/FRI	6:15 - 7:30 PM	TEACHING POOL
■8 & UNDER DIVISION（8歳以下）			
GOLD	MON - FRI	4:15 - 5:45 PM	DIVE WELL
	SATURDAY	TBA	TBA
BLUE	MON - FRI	4:15 - 5:45 PM	DIVE WELL
SILVER	MON - FRI	3:15 - 4:30 PM	TEACHING
■10 & UNDER DIVISION（10歳以下）			
GOLD	MON - FRI	5:00 - 7:00 PM	50 M POOL
	SAT	10:30 - 12:00 PM	50 M POOL
BLUE	MON - FRI	3:30 - 5:15 PM	DIVE WELL
	SAT	10:30 - 12:00 PM	50 M POOL
SILVER	MON - FRI	5:15 - 6:45 PM	DIVE WELL
	SAT	8:45 - 10:00 AM	DIVE WELL
RED	MON - FRI	5:15 - 6:45 PM	DIVE WELL

■11 - 12 DIVISION（11～12歳）			
GOLD	MON - FRI	3:15 - 6:30 PM	SIERRA POOL
	SAT	9:00 - 10:30 AM	50 M POOL
BLUE	MON - FRI	3:15 - 6:30 PM	SIERRA POOL
	SAT	9:00 - 10:30 AM	50 M POOL
SILVER 1	MON - FRI	5:00 - 6:45 PM	50 M POOL
	SAT	10:30 - 12:00 PM	50 M POOL
SILVER 2	MON - FRI	5:00 - 6:45 PM	50 M POOL
	SAT	10:30 - 12:00 PM	50 M POOL
■13 - 14 DIVISION（13～14歳）			
GOLD	MON - FRI	5:00 - 7:30 PM	50 M POOL
	SAT	9:00 - 11:00 AM	50 M POOL
BLUE	MON - FRI	5:00 - 7:15 PM	50 M POOL
	SAT	9:00 - 11:00 AM	50 M POOL
SILVER	MON - FRI	6:15 - 8:15 PM	50 M POOL
	SAT	10:00 - 11:45 AM	DIVE WELL
■NATIONAL DIVISION（中高校生のトップクラス）			
NATIONAL	MON - FRI	5:00 - 6:30 AM	50 M POOL
	MON - FRI	3:30 - 6:15 PM	50 M POOL
	SAT	6:30 - 9:00 AM	50 M POOL

④NOVICE DIVISION（5歳～8歳）

研修の最初はノービスデビジョンに参加。子供達は日本と違いとても自由に練習をしているように感じた。泳力が初心者レベルのクラスで、練習と言うよりも遊びながら水を楽しんでいる！と言った感じの練習内容である。

話を聞かない子、団体行動がとれない子がいるのはどの国も同様、しかしそれでもコーチ達は子供達を叱りつけたり、無理やり振り向かせたりせず子供自身の本意任せ、あくまでも自由が基本、そんな風景を目の当たりにした。日本とは違い親はプールサイドで子供達の練習風景を見学する事が可能であり、練習中であっても親は子供達に注意をしたりする。この自由感がなんともアメリカ的で日本の指導方法との格差を感じた。

⑤8 & UNDER DIVISION（8歳以下）

8歳以下のゴールドクラスの練習時間は1時間半。

「8歳以下の頃どのような練習していたのか？日本の子供達はどんな練習しているのだろうか？」…そんな思いを巡らせながらの参加。

水中練習の前に陸上でのドライランド「走る、腹筋、背筋、腕立て伏せ、ジャンプ、縄跳び等」を行うが、その出来不出来は二の次でコーチ達は子供達が意欲的に楽しんでいるかどうかを最優先としている。水中練習は水深5mのダイビングプールで行われ、大人でもその深さに怖さを覚えるのに、子供達の何の躊躇もなく普段どおり泳ぐ姿に日本との違いを感じた。コーチ達は子供達に泳法指導をするものの、泳ぎのよしあしよりも子供達の自発性や積極的な練習参加を求めているとの事だった。



練習前の陸上でのドライランド風景

2) 第二クール（冬季シーズン）

①言葉の壁

アメリカ留学半年が経過、当初私が思い描いていた以上に「言葉の壁」は大きく、コミュニケーションが上手く取れない事に自己嫌悪に陥り、自信を無くしていた。しかし半年という時の流れは凄いもので、この頃から生活に慣れ精神的にも安定してきた。

②各種行事

ア) Halloween

アメリカの年末はとにかく行事が多い。MVNでも10月末にHalloween partyがあり子供達も思い思いの衣装でプールにやって来る。日本でもハロウィンが定着しつつあるが、何故か日本の場合は大人が派手に仮装し楽し



コーチにお菓子をねだる…子供達



んでいる。アメリカではあくまでも子供が主役であり、ご父兄が用意したお菓子をみんなでプールサイドで食べる姿はいかにもアメリカらしい。トップクラスの選手やコーチ達もみんなでHalloweenを楽しんでいる。

イ) Thanksgiving

11月28日はサンクスギビングデー。直訳すると「感謝祭」日本では馴染みの薄い文化だが普段離れている家族がひとつに集まりターキーを食べながら神々に収穫の恵みを感謝する日で、サンクスギビングデー前後の数日はクラブも休みとなる。

ウ) Christmas

12月24・25日はアメリカで一番盛り上がるクリスマス。クリスチャンである人々は朝から家族で教会に行き祈りを捧げる。私は日本から合宿に来ていた立石諒選手とコーチと一緒に日本人だけでクリスマスパーティーを行った。

③ American Red Cross

10月末から約1ヶ月の間「American Red Cross」資格取得講習会に参加。日本でも「救急蘇生法適任者」の資格を取得している私だが、救助法や心肺蘇生法などの英語での講習会はむずかしいと感じた。

④ テニス大会

11月4日～8日までMVNのプールの横にあるテニスコートでNEC車椅子テニスマスターズ大会が行われた。日本からも何人かの選手が参加しており、国枝慎吾選手も参加。残念ながら国枝選手にお会いする事は出来なかったが、5日間の大会期間中1日だけクラブの子供達と見学に行った。アメリカでは子供の頃は水泳以外にテニスや野球、フットボール、サッカーなど複数のスポーツを習わせる。これはアメリカの子供教育の代表的な例と言えよう。

⑤ ターキークラシック水泳大会

サンクスギビングデーの前週、競技大会にあわせ現役オリンピックスイマーやオリンピックアンをゲストに招き、サイン会等が行われ盛り上がりを見せた。

⑤-1 社会貢献活動 NEGU (Never Ever Give Up !)

「NEGU」とはNever Ever Give Upの略称である。2012年1月5日にMVNの女子選手が脳腫瘍の為12歳という若さでこの世を去った。彼女は自らの病気を知りながら常に「Never Ever Give Up !」をスローガンに掲げて病気と懸命に戦いながら生き抜いた。アメリカでは小児がんと闘う子供達の為に「NEGU」という基金を立ち上げ、水泳大会などでトップアスリート達がボランティアで募金活動を行い、社会貢献の一助をなして



NEGUブース

いる。

⑤-2 冬でも屋外プール

年末でも大会は続く。カリフォルニアが暖かいとは言っても12月ともなればかなり寒い。しかしそんな中でも子供達は寒そうな様子ひとつ見せず懸命に泳ぐ。はたして日本の子供達がこのように寒く冷たい過酷な環境下で泳ぐ事が出来るのだろうか、頭を横切った。日本の小学校では、水温+気温が50度を超えなければ入水させないというルールがあると聞いた事がある。

(例) 外気温20度+水温20度では40度のため、プールは禁止。

それを思うとアメリカの子供達はタフで12月7日～8日(土・日)2日間で行われた大会では、初日はバケツをひっくり返す程のドシャ降りの雨にもかかわらず、子供達は文句一つ言わずに、レースに臨んでおり、その姿に感心させられた。

⑤-3 親のボランティア

大会運営は選手の親達が互いに協力し合っでの運営となる。しかも大雨の中での運営は本当に大変だ。しかし「雨にも負けず…!」。その姿に感銘を受けた。2日目は晴れたものの、外気温はとても低く真冬の中での大会となった。(何度も復唱するが) 本当にアメリカの選手たちはタフである。

⑥日本からも合宿に

ロンドンオリンピック男子200m平泳ぎ「銅メダリスト」の立石諒選手が、2013年11月中旬からMVNに強化合宿に来た。立石選手は毎年この時期MVNを合宿地に定めていて、今年で4年目との事。

⑦Emi Yamaguchi

2015年新しい年を迎え、今まで研修していた「NOVICE DIVISION (8歳以下)」のチームから、「10 & UNDER DIVISION (10歳以下)」ブルーとゴールドチームを研修。ブライアンコーチについて指導法を勉強させてもらった。また、渡米直後から4ヶ月間色々指導してくれたEmiコーチと離れる事になった。彼女は日系アメリカ人で片言の日本語は話せるが大部分は英語。色々通訳をしてくれたり、指導研修に付き合ってくれた恩人である。そんな彼女に本当に感謝している。

⑧ブライアンコーチ

自分が9～10歳の時どのような練習をしていたのか比較をしながら見よう思ったのだが、全く自分が9～10歳の時の練習を覚えておらず比較が出来なかった。しかしかなり高いレベルの練習を選手達に与えていた。特に9～10歳のトップクラスのゴールドチームは距離的にも相当ハードであり、写真のようにシュノーケルを使ってポディーポジション、頭の位置、目線などを徹底的に教えていた。私も経験のない練習をこなしている姿を見ていると流石アメリカだと感じた。トレーニングアイテムもかなり充実している。この上のチームになるとシュノーケルを使って



プールサイドランニングのドライランド（陸上トレーニング）も行っている。シュノーケルを着ける事によって高い心肺機能が必要となり、継続して使う事によって肺活量向上が期待出来るのだ。平地での高地トレーニングに近い効果が得られるとあって、相当きつい練習である事がわかる。

⑨ タイルペイント

2020年オリンピック・パラリンピックが東京に決まってすぐの渡米、現地アメリカでもけっこう話題になっていた。スイミングクラブでもタイルに思い思いのコメントを書く「タイルペイント」イベントが行われていた。私もチャレンジしこのような感じで完成し手元に届いた。それをプールの壁に接着しアートとして展示するのだが、誠にアメリカ的な感覚に触れる事が出来た。



3) 第三クール（春季シーズン）

① サラコーチ（11～12歳ゴールド）

3月に入り11～12歳グループの研修となった。コーチは私と同じ歳のSarah Dawson（サラ）。とても勝気な女性コーチで子供2人の育児や家事に追われながらも毎日プールで指導を行っている。そんなサラを子供達はとても信頼し、常に「コーチ・サラ!」「コーチ・サラ!」と慕っていた。



サラコーチチームの練習風景

② 長水路プール

2月下旬からMVNのプールが長水路（50mプール）に変更となり、使えるレーンが限られ、サラのグループは近所の公共プール（短水路25mプール）を借りての練習となった。

※アメリカの短水路プールは25Ydプール

水中トレーニングだけではなくご近所のご理解も頂きながら、プールの周り（住宅地）をランニングしたり、壁を使ってウェイトトレーニングを行ったりと、かなり蒸し暑い中でのハードトレーニング。コーチ・サラのグループは水曜日の朝練習（朝5時15分から）と、土曜日の午前中の練習をMVNで行う事が出来る。

③ ユニークな練習

土曜日の練習は全てのグループが水中練習だけではなく、プールサイドを使いな

がユニークな内容の練習を行う。日本のスイミングスクールではアメリカのような環境が無いので実施は不可能なトレーニング内容かもしれない。例えば、写真のようにランニングシューズを履いてプールサイドをランニングしたり、時にはランニングシューズを履いたまま泳いだりと、私には刺激的な練習内容に思えた。

※靴を履いたままでは衛生上の問題で日本では不可能だろう。

④ タフ

春とは言え3月～4月はまだ寒く、朝練習時の底冷えは身体に悪く、プールサイドで指導するコーチ陣も凄く寒い。そんな中でも子供達は震えながらも文句も言わずにしっかりと泳ぐ姿に、毎回感心させられていた。もし日本の子供達だったらこのような環境には慣れるまでなかなか時間がかかりそうだ。

⑤ ドライランド

水中練習前後の陸上トレーニング（ドライランド）はほぼ毎日行われる。学校終了時間の関係で、練習前後の2つのグループに分かれる。時間としては約30～40分程度クラブの敷地外に出て住宅地を走ったり、公共の公園を使ってゲームをしたり、広大な土地や敷地があるアメリカならではの陸トレも時々行われている。私達が小学生の頃に行っていた陸トレ（腹筋・背筋・腕立て伏せ程度…）とは違い、有酸素性を高めるランニングに始まり、体幹を鍛える為に工夫された各種筋トレが、年齢区分に応じて立案されている。またその方法はゲーム性豊かなプログラムで、子供達が飽きないように工夫されている事に驚かされた。

⑥ プールサイド パーティー

毎月1回、子供達のご父兄の手作りのお菓子を練習後にみんなで食べる「プールサイドパーティー」が行われている。アメリカではごく普通の様に行われているようで、まさに文化の違いを感じずにはいられない一時だった。コーチ陣も月に1～2回朝練習後にドーナツ等の差し入れをする。朝練後で空腹の子供達は大はしゃぎで、練習が終わった子供達から「早い者勝ち！」と言いながら笑顔でドーナツを取り合う姿は微笑ましい光景だ。そんな子供達の笑顔を見ていたら私も子供達に差し入れがしたくなり、日本のお菓子（ポッキー）を差し入れた。ポッキーはストロベ



水中練習の前後に行われる陸上トレーニング（ドライランド）の練習風景…環境がいい！



リー味とチョコレート味の二種類。アメリカの子供達にはチョコレート味が大人気ですぐになくなってしまった。

この様にプールサイドでチームメイトのお誕生会をチームみんなでお祝いする風景も、なかなか日本ではない光景だ。

※アメリカではお誕生日の人がみんなにお菓子を振る舞う習慣がある。

⑦人手不足

アメリカでも人手不足は問題になっている。MVNもコーチ陣が足りない状況に四苦八苦しているのだ。コーチ・ニッキーの9～10歳レッドグループを週2回ヘルプする事になった。アメリカに来て自分がこのクラブの人手不足の解消のお役に立てている事を嬉しく感じたと同時に、この年齢の子供の指導が大好きになった。

⑧ブートキャンプ

コーチ・ブライアンと一緒にブートキャンプに参加、この機会に自分の身体も鍛えようと参加を志願したのだが、内容的にかなり厳しかった。



⑨中央大学OB会

私の母校である中央大学ロサンゼルス支部のOB・OG会総会に出席させてもらった。アメリカ滞在中多くの人と出会うことが出来、ご縁に感謝している。

⑩中越地震10周年

中越地震から10年と言う特集記事に、アメリカからも応援していますという内容で、クラブの子供達にも協力を求めたら快く引き受けてくれ子供達と一緒に記念写真を撮った。※コーチが「日本の雑誌に載るよ！」と言うと子供達はハイテンションだった。



長岡市の市報に掲載された記事（8月号）

⑪稲田法子さん表敬訪問

以前この研修に参加経験のある稲田法子さんがロサンゼルス近くまで来たので、ご夫婦でわざわざMVNまで会いに来てくれた。短い時間ではあったが彼女は今でも元気に頑張って泳いでいるとの事だった。私はさすがに現役選手復帰は無理だが、彼女に負けない様にこの研修を最後まで頑張りたいとおもった。



稲田法子さんと私

⑫オープンウォーター

私が選手時代「海は海水、プールは淡水で比重が違うので泳ぎの感覚が変わるとい理由で、海で泳いではいけない！」とよく言われ、海に行った記憶はほとんどない。コーチによると、アメリカではそのような話は聞いた事はなく、海に行くなとコーチが言ったら水泳を辞める子供が出るという。MVNは海に近く、海で溺れないよう、また自分の身は自分で守る為にも海洋実習（練習）は大切と考えている。MVNはオープンウォーターにも力を入れている為、選手達が競泳以外の種目にも可能性を発見できるかもしれないと、海の練習を欠かさないそうで毎年練習会が行われている。海洋実習の前にコーチ達も危険回避、安全確保の為の研修を行っている。またビーチではライフセーバーからの安全講習が行われた。ご父兄やライフセーバーが見守る中、各グループに分かれて海洋実習が行われた。

4) 第四クール（夏季シーズン）

①大会シーズン

6月の末からは水泳大会が続き、日本と違って小さな大会でも一大会3～4日間行われる。選手も一人5～6種目位のエントリーをして、それにリレーを含めると一人8～10種目位レースに出場する事になる。このタフさが日本のジュニア選手との大きな違いだ。日本では小学生の頃から得意種目を決め一大会一人2種目しかエントリーが出来なかったりと、アメリカの選手に比べたらレースを行う回数が極めて少ない。アメリカの育成方法は今だけを考えるのではなく、先を見据えた長期スパンでの育成計画、将来的にもタフな選手を育てる考えなのかもしれない。

②SMOC（大会名）

6月最後の週末はSMOCと言う大きな大会がMVNのプールで開催された。私も2000年のシドニーオリンピック前に日本代表としてこの大会に出場している。その後も何回か日本代表チームが参戦しており、大会新記録には日本代表選手の名前が刻まれおり、北島康介選手もその一人だ。去年は豪州代表やマイケル・フェルプス選手などオリンピックのメダリストも多く参加したそうだ。今回も、ジェシカ・ハーディー選手（ロンドンオリンピック4×100mの銅メダリスト）の参加などで盛り上がる大会となった。

③夏休み

日本とは違い、アメリカは6月中旬から夏休みに入る。夏休み中の週末は必ず記録会や大会、イベントなどが開催される。試合がない週末にはプールサイドで前述「NEGU」などボランティア活動を行い、募金や寄付活動を積極的に行っている。

④大会シーズン

7月からは週末は全て試合だ。年齢区分や記録レベルによって出場する大会は異なるが、カリフォルニア州内の各所で試合が行われ、7月23日から4日間ジュニア大会がMVNで行われた。



⑤第三ナショナルチーム

6月初旬からMVNのコーチ陣の中でも最も若く、選手経験もあるリチャードコーチ率いる第三ナショナルチームでの研修となった。第三グループは13～14歳が中心。リチャードコーチの練習カリキュラムはバラエティーに富み、愉快で独自性にあふれる独特なトレーニングで、MVNのコーチ陣の中で一番元気で人気である。日本でも、面白おかしく指導をし、笑いの絶えないチームは人気だ。逆に叱ってばかりで笑いのないチームのコーチは選手やご父兄からの評価も低い。

⑥第一&第二ナショナルチーム

7月からはBill Voigtコーチの第二ナショナルチームと、Bill Roseヘッドコーチ指導の第一ナショナルチームでの研修となった。ヘッドコーチでもあるローズコーチは、とても優しいコーチなのだが、時々選手を叱るその姿にビックリさせられた。そんな叱る光景を見ながら「どの国も一緒なのだ…?」と少し考えさせられた。ローズコーチは7月下旬からアメリカ有望選手でもあるケート選手（17歳：種目バタフライ）の代表合宿の為、コロラドスプリングスにあるナショナルトレーニングセンターへ行ってしまった。

⑦ジュニアナショナルスイムミート

アメリカのジュニアナショナルズ大会は、日本に置き換えると全中やインターハイなどのレベルの大会だ。年齢は13歳から18歳まで、あらかじめ他州の大会で標準タイムを突破した選手のみが参加できる大会である。13歳で出場している選手は極僅かで、レベルの高い大会で、クラブ対抗戦なのでA・B・C3段階のファイナルレースが行われ、得点を争う。（※通常はA・Bファイナルの2段階）これは、少しでも選手たちにレースに参加できるチャンスを与えてあげたいという趣旨で生まれた。

⑧全米選手権大会

8月7日から5日間、全米選手権大会が行われた。全米選手権はアメリカ国内最高、最大の大会で、カリフォルニア州アーバイン市にある「NOVAスイミングセンター」にてジュニアナショナルと同じ会場で行われた。水泳雑誌でしか見た事のない全米選手権を目の当たりにし興奮気味の私。その大会が、住まいから車で30分程度の場所で行われるなんて本当に運が良かった。観戦する為に、観客は有料で事前にチケットを購入する訳だが、有名選手が出場する日のチケットは即完売するなど、観客席は連日満席状況だった。さすが水泳大国アメリカ、連日満席の理由にはチケットが格安であることも一つの要因なのかもしれない。予選5ドル、決勝10ドル。ワンデーチケットが15ドル（まとめて5日間のチケットを購入すると、割引がある）日本選手権の料金と比べかなり違う（安い）ことは驚きだった。

⑨全米選手権の特色紹介

大会の雰囲気も日本選手権とは全く違っている。表現は様々だが、全米選手権大

会はフェスティバル（お祭り）感覚の雰囲気なのだ。観客席には決勝時間の約一時間前から入場可能となり、良い席を取ろうと長蛇の列。

会場内にはスポンサーのPRブースが多く設置され、その中には有名選手のサイン会が行われるなどし、こちらも大人気で長蛇の列。老若問わず多くの水泳ファンがサインをもらおうとサイン帳を持って並んでいるのだ。サインだけではなくスポンサーがPRグッズを無料で配布など、とても好評だった。



日本と違って観客席がこんなに近い

私の記憶では日本選手権でトップ選手がサイン会を行った事はない。日本水泳連盟は選手達に負担をかけない様にとの配慮なのかもしれない。アメリカの選手たちは出場種目も多い中、空いている時間で水泳ファンとの交流を図っている。これは日本でも見習うべき点なのではないかと思った。ちなみにマイケル・フェルプス選手はオリンピックのメダルを水泳ファンの首にかけ、記念写真を撮っていた。さらに驚かされた事は、レースで獲得したばかりのメダルを応援していた子供にプレゼントしてしまう選手もいたり、まさにアメリカ、自由なパフォーマンスだと思った。

⑩全米選手権の記録分析

ア) 注目選手

想像通り、全体的にレベルが高く素晴らしいレースを目の当たりにした。中でも自由形女子のレディッキー（17歳）は現在世界で一番波に乗っている選手で、400m自由形で世界新記録を樹立、水泳王国アメリカを象徴するレース展開だった。

イ) 体格の差

体格がモノを言う自由形短距離は、日米の格差が一番大きい種目なのかもしれない。男子選手は身長が2メートル近くあり、女子選手も180センチを超す選手が多い。単に体格の差？練習環境の違い？またはトレーニング内容の違いによる格差なのだろうか？次の、そしてその次のオリンピックに向け、これらの格差をひとつひとつクリアにし、アメリカと対等に戦える日本水泳にしたいものだ。データによると12歳～14歳のジュニア層は、日本はアメリカより記録的に優れている。しかし、実際オリンピックで戦う年齢層は大学生か社会人である。ジュニア期からの育成法や世界と戦える選手育成が大切だ。日本ではジュニア時代にトレーニング過多が主な原因でバーンアウトしてしまう選手も少なくない。ジュニア期の強化は勿論大切だが、単に記録や結果だけに拘らず、いかに息の長い選手を育成するか、ジュニア期だけで水泳を辞めさせないかをもっと考えるべきだと思った。それには水泳を、そして練習をいかに楽しませるか、という課題に日本のコーチ陣は取り組む事が必

要だと痛感した。

ウ) 平均年齢と記録

大会を見て気づいた事は決勝進出選手の平均年齢の高さだ。決勝に残った8人の平均年齢をみると、日本選手権よりも平均年齢が高くタイムも速い。日本では平均年齢が低くタイムが速いことが一般的だが、アメリカの場合は平均年齢が高く記録も速い。

■資料…2014年全米選手権と日本選手権「決勝進出者の平均タイムと年齢」格差表

NO	種目	距離	国名	男子		女子	
				記録	年齢	記録	年齢
1	自由形	50m	Japan	22.5	23.3	25.9	20.5
			U S A	22.0	26.3	24.8	22.1
		100m	Japan	49.5	22.6	55.8	20.2
			U S A	49.0	27.0	54.2	22.0
		200m	Japan	1-47.9	21.6	2-01.7	20.6
			U S A	1-47.9	23.0	1-57.7	19.2
		400m	Japan	3-51.3	20.8	4-15.4	19.7
			U S A	3-50.6	22.6	4-07.2	19.1
		800m	Japan			8-45.1	19.5
			U S A			8-28.0	18.6
1,500m	Japan	15-17.1	21.7				
	U S A	15-04.4	22.1				
2	背泳ぎ	100m	Japan	54.1	22.5	1-01.5	21.3
			U S A	53.8	25.1	1-00.8	19.6
		200m	Japan	1-57.1	22.7	2-11.1	19.7
			U S A	1-57.3	21.0	2-11.5	19.2
3	平泳ぎ	100m	Japan	1-00.5	25.3	1-07.5	21.3
			U S A	1-00.8	23.1	1-07.5	21.8
		200m	Japan	2-10.6	20.8	2-24.2	21.1
			U S A	2-10.8	21.3	2-27.2	21.2
4	バタフライ	100m	Japan	52.5	24.3	59.7	20.8
			U S A	51.8	23.1	58.8	20.6
		200m	Japan	1-57.0	21.7	2-10.2	20.1
			U S A	1-56.9	21.7	2-09.9	19.6
5	個人メドレー	200m	Japan	1-59.4	21.8	2-13.1	20.0
			U S A	1-58.0	24.0	2-12.0	20.6
		400m	Japan	4-16.3	20.8	4-42.8	19.6
			U S A	4-15.5	20.1	4-39.9	21.5

日本が速い 同タイム



5) 全米水泳指導者研修会 (ASCA) コーチクリニックへの参加

①期日：2013年10月4～6日（3日間）

②会場：カリフォルニア州「Lutheran University」（ルーテラン大学）

③内容：

内容面ではほぼ日本と同じ事を言っている、という感じであった。泳法指導のテクニックでは、アメリカのトップ選手の練習映像を使用していたが、アメリカのトップ選手＝世界的な一流選手でもあり、その様なトップ選手の水中映像を見ながらテクニックについて学ぶ研修で、この夏活躍した選手の映像を惜しげもなく公開している事、それを参加者で論じる（意見交換）事など、日本には無い光景もあり驚かされた。※平泳ぎの映像は北島康介選手の映像が採用されていた。

④ポイント：指導上大切な事

- A) 選手や子供は花や動物の様に育てる
- B) 大人が何気なく言った言葉でも、子供は大人になってもその事を覚えている
- C) 子供達に教えるテクニックは、子供がイメージ出来るモノに例える
- D) 「ダメ！」とは言わずに「覚えて！」と言う
- E) 注意事項は一つに絞る（他が悪くても何個も直せない！覚えられない！）
- F) ダメな事よりも「これが良かったよ！」と良い事を教える
- G) 「Good job！」は何が良かったのか？を伝える
- H) コーチの注意より選手同士の注意の方が効果的であることが多い

6) MVN「クラブ内記録会」

①期日：9月28日 ※午前8時記録会開始

②会場：MVNメインプール

③対象：ノービスデビジョン～8歳以下デビジョン

④内容：

初心者の子供達のための記録会。スタートやターンを失敗したり、中には出場する種目を間違えてしまう子供もいたり、終始和やかな記録会だった。初心者の子供達にレースを経験させ、対外大会への登竜門の位置づけでもある。子供達にとっても初めての記録会参加とあって、ご父兄の盛り上がりも最高潮であった。

⑤感想：

会場設営準備から後片づけ、また記録計時員等は父兄のボランティアで運営されている。大会の雰囲気は日本と違い、レースごとに大きな拍手と歓声上がり、子供達のレース後には親がバスタオルで子供の身体を包み、ハグをしたりキスをした



りと、正にアメリカと日本との大きな違いを見たが、日本と同様に熱心な親は多い。

⑥備考：

日本でもありがちな事かもしれないが、練習中に不真面目な子供ほど、大会や記録会で好成績を収める事がある。また記録会中にプールサイドでお菓子をほおぼる子供がいても、コーチは特に注意もせず一緒に楽しんでいる光景こそまさにアメリカという自由の国を肌で感じた。

7) MVNクラブ内スイムミート

①期日：10月19～20日（2日間）

②会場：MVNメインプール

③対象：10歳～11歳以上のトランディッションクラス

④内容：

午前中に10歳までのレースを行い、午後からは11歳以上のレースが行われる。日本と違う点はギリギリ泳げる子供でも積極的に参加させ、とにかく経験を積ませる。そして専門種目を選定するために数多くの種目に出場させる。屋外プールの気温は20度前後と寒いが、そうした環境下でも子供達は頑張っている。こうした厳しい環境でも泳げる精神的な強さを感じた。もし日本の子供達だったら、それを理由に「タイムが出せなかった!」「寒くて体が動かなかった!」と言いきそう。

8) マスターズスイミングについて

MVMのマスターズチームの練習はハードで有名。

- 朝練習…早朝5時のプールオープンと同時に毎回約20名前後のマスターズメンバーが仕事前に練習にやって来る。
- 昼練習…会社のランチタイム（昼休み）を利用して練習し、1時間ほど泳いだらシャワーを浴び早々に仕事に戻るのだ。
- 夜練習…日によって開始時間は違うが、夜19時過ぎから大勢のマスターズスイマーがプールに結集し、軽い陸トレの後に泳ぐ距離は平均3,000m程度、多い日は5,000mは泳ぐ。

練習内容はコーチが指示。とにかくハードかつ熱心であり、ひたすら泳ぐその姿は選手に劣らぬ気迫がみなぎっている。時々だが私もお昼の時間を使いそのハードトレーニングに参加、MVNのマスターズチームのハードな練習を体験した。ラジオから音楽が鳴り日本とは全く違う雰囲気の中で練習は淡々と進む。MVNのマスターズ会員の在籍者数は267人。

9) 環境の違い

スポーツ活動を行う上で環境面における日米格差はかなり大きいと感じた。一番目に挙げるのは施設面、二番目はスポーツに係るビジネスの充実、そして三番目に紹介したいのはボランティアだ。クラブ運営についてもかなり多くのボランティア活動によって支えられているお陰で、環境抜群の設備を安い料金で利用出来る大きなメリットが生まれている。これもボランティア意識の高いアメリカならではだ。

V. 研修総括…「まとめ」

(1) アメリカのスポーツ文化について感じた事

アメリカのスポーツ文化には、日本では考えられない独自性のようなものを感じ、その事例を幾つか紹介したい。

①多様なスポーツ参加

春はチアリーディング、夏は水泳、冬はアイススケートという具合にシーズン毎に違うスポーツを行っている子供が多い。日本では珍しいかもしれないが、アメリカではあたりまえの事で、私は4歳から水泳一筋と言ったら何故と逆に驚かれる始末。日本人のスポーツに対する考え方と大きな違いを感じて驚いた。アメリカでは義務教育の間に様々なスポーツクラブに参加出来る仕組みになっている。その子が何のスポーツに適しているのかを見極め、または潜在能力を発掘する事にとっても役立っている。日本では学校の部活動に入ったために、退部しない限り3年間同じスポーツしか経験がないなどという事例も少なくはないのかもしれない。それでは子供の隠れた才能を見つけられないままになってしまう事も多く、すごく悲しい事に思えて、可能性を見出しやすいアメリカに対し、埋もれる可能性が高い日本との対照的なスポーツ文化の違いを見たような気がした。

②多項目参加の利点

アメリカはシーズン制で季節により行うスポーツが違う。大学生も1年を通して、複数スポーツに関わることもあるようだ。それは色々な体の部分（筋肉や関節等）を鍛える事になる。

③発育と障害

1年で3～4種類のスポーツ活動に参加している理由は二つ考えられる。身体、骨、関節、筋肉の発育年齢に合わせ各種スポーツをする事により、身体の部位に刺激を与えながら均等な成長を与える。様々な運動能力を開発する事で総合的な体力や運動能力に好影響を与えている。

一方日本の場合、高校野球に象徴されるように、野球に賭ける意気込みと専門的な練習には秀でていますが、発育の不均等また少年期より同一部位の筋肉ばかりを休みなしに使うことから起こる障害が大きな問題になっている。すなわち使い過ぎ症候群と言われる障害である。



④単一と多種

日本は『一人単一種目の部活文化』。中学・高校だと基本一種目のスポーツに集中しひたすら練習に耐える。アメリカは『一人多種目のスポーツクラブ文化』。アメリカには部活がない。民間や公共が運営するスポーツクラブに通い、好きなスポーツを複数種目楽しんでいる。子供のうちにどのスポーツに才能があるのかを見分ける大きな手掛かりになる可能性を秘めている。日本は、学校のクラブ活動に入ってしまうと一つのスポーツしかする機会がなくなってしまう、隠れた才能を見つけられないままになってしまう可能性があるが、それとは対照的だ。

⑤指導者の評価

指導者に対する見方・考え方にも大きな違いがあるようだ。日本では、日本選手権に何名出したとか、何名優勝させた等の成績が評価の核となる傾向があるが、アメリカではそれよりも大切な事として、いかに楽しい指導をするかがコーチの良し悪しの評価のようだ。日本のコーチの指導は厳格かつ真面目に指導する事が常であり、記録が伸びない、技術的の向上が見られない、勝負に負けるのはコーチの責任とされる事が少なくない。一方アメリカのコーチは褒めて育てる指導が基本、ジョークを交えた指導は一見おどけた様にも見えるが、その巧みな話術に引き込まれ笑顔絶やさず泳ぐ子供達に驚かされた。最近問題になっている体罰の二文字はアメリカでは無縁。もし手でも出そうものならそれこそ大問題は必至。日本は勝つ事、強くなる事が目的であるが、アメリカはその子供や選手個人の中の優れた資質を発掘する事に価値を置いているようだ。

⑥楽しむ事の大切さ

アメリカ人は人生を楽しむ為にスポーツをやっている。コーチが選手に試合前に言う言葉は『WIN』ではなく『ENJOY AND HAVE FUN』である。試合の勝敗は結果であり、大切なのはチームやメンバーがベストを尽くしながら、そのゲームや試合を楽しむ事という精神が基本となる。楽しむという事は「楽をする事」ではなく『JOY=喜びを感じる』という意味である。プレーする喜びと満足感を感じる事が「楽しむ」事に繋がる。スポーツは勝敗に拘る必要はないが、やはりゲームや試合に勝てば嬉しいし、負ければ悔しい、すなわちゲームに勝つことがプレーのゴールであることは確かである。

⑦集団行動

アメリカでは自由という精神のもと集団行動を大切にしている。集団のルールを決め責任の所在がはっきりし、自由な発想と行動の中でもルールを守る子供達を育成する努力をしている。しかし日本の指導者は過度なルールを作り過ぎて子供達を小さな箱の中に閉じ込めてしまってる傾向があるようだ。失敗させない為のルールではなく細心の注意を払いながらも、失敗を経験させることによって人間は成長していくという事を、指導する側は念頭におく必要がある。子供の好奇心をかきたて、失敗も含めた多くの経験をさせてあげることで、子供が入っている箱が最初は小さ

くても、その箱を大きくしてあげる様な指導が本当の教育であると思う。

(2) 国民性の違いから感じた事

①意識格差

人種・宗教・思想・価値観が違う人間が混在するアメリカに対し、島国民族の日本とは国民性に大きな違いがある事は承知していたが、その中でも顕著に感じた事は『しつけや上下関係』である。アメリカでは子供達に礼儀や挨拶を厳しく指導し注意する習慣がない為、時に『エッ?!』と思う事もあり、練習中もコーチの話や指導を熱心に聞いている子が少ない様に見える。しかし、コーチからは、『リラックスして話を聞いてくれればいい、ちゃんと座っているけど聞いてないほうが問題だ…』というアメリカ人ならではの答えが返ってきたのであった。

②上下関係

日本の学校には先輩・後輩、会社には上司・部下の絶対的上下関係が存在する。先輩上司の命令に対して後輩部下は絶対服従というように上下関係が厳しい事は認めざる得ないところがある。しかし、この上下関係の存在が日本のスポーツを一流にしない原因のひとつであると言う人もいる。日本に留学経験のあるスポーツ選手から特に評判が悪いと聞いた事もある。優秀な能力を持つ下級生が十分に実力を発揮できない場合も少なくないそうで、日本における上下関係はスポーツ向上には何の意味もなく、むしろマイナスなのかもしれない。

③本番に強いアメリカ選手

オリンピック等ビッグゲームで実力以上の力を発揮するアメリカ人選手、逆に期待外れが多い日本人選手。アメリカ人選手は大舞台にも動じない精神的な強さを持っている。並外れた精神力と試合を楽しむという国民性にその源があると感じた。

④差ではなく違い

日本人選手とアメリカ人選手との違いは「差」ではなく「違い」だと言う事だ。日本は結果を出すためのプロセスが大事。それも型にはまった練習、型にはまったレース運びを好む。一方アメリカでは練習もレースも型にはまった事を嫌う傾向にあるが、コーチからのアドバイスを受け自身が納得した事については、ステップをひとつひとつ進めていく事を目標に練習を積む選手意識が見て伺えた。すなわちプロセスの『差と違い』である。

(3) 指導者また指導について感じた事

①練習のあり方

日本は「練習の為の練習」、練習の目的はあくまでも試合に勝つ事、体を鍛える事にあり、過酷な練習に耐える事が必ずしも良いわけではない。大きな試合の前に怪我をする典型的な例もある。しかも、日本は怪我をしても無理して出場しメダルを取ると「強い精神的な力の持ち主」として怪我をしてない時よりもずっと高く評



働される事もある。単に練習量を誇るのではなく、練習の質ややり方について考えていかなければならない。

②選手の自主性を重視

アメリカはプールに入水しての指導ではなく、プールサイドでの指導が中心だが、その理由を聞いてみた。その答えは選手自身に考えさせる事が重要だと言う事だった。コーチが水に入り細かい動きを指導するよりも、選手が思い描くようにしっかりと考えて泳げばいいと言う考えは、まさに型にはめない指導と言えるだろう。

③スポーツのとらえ方の違い

日本と違いアメリカには「礼儀や礼節、粘りや根性」を叩き込むという指導風習は無い。逆に聞く耳も持っていないのかもしれない。ミーティング時や、話を聞く時の姿勢を厳しく注意する日本に対して、姿勢より大事な事として人の話を聞く事に徹しているアメリカの指導者達。日本人から見ると、一見聞いている子が少ない様に感じるかもしれないが、実はしっかりと聞いている。そして自ら臆せずどんどん質問している。

④真のアスリートは？

日本人選手が海外のトレーニング法を鵜呑みにし、そのトレーニングをまねても、海外の選手とは肉体的また精神的に違いがあるので、同じ効果が得られるとは限らない。日本人には日本人の特徴があるはずで、それを見つける事が大切でもある。過去の成功者を見てみると、誰からも言われなくても自分に厳しく接する事が出来る強い自覚を持った選手が成功のカギと言えよう。日本のスポーツ指導者は落ちこぼれを出さない為に創意工夫を凝らす。失敗させない為に細かい指示を出す。親切の見えるが実は逆の様な気がする。あらゆる事を自分で判断する機会を与えて「自立心を養う」指導でないと、真の強さは身につかない。真の一流アスリートは「強制された練習をこなすだけでなく、上達したいという気持ちから、自分に必要な練習を判断し、自分自身に厳しくその練習を課す事が出来る人間」なのかもしれない。

VI. その他

1年365日と、過ぎてしまえばとても短い研修期間にも感じたが、日本では絶対に経験の出来ない水泳王国アメリカの水泳事情を肌で触れ、数々の事を「見たり・聞いたり」また、様々な事に「驚かされたり・感動したり」と、この研修で学んだ事は多く、毎日が新鮮で緊張感あふれる充実した1年であった。勿論、日本の良さも再認識する事ができ、私にとっては本当に有意義な研修だった。アメリカにおけるトレーニング法や指導法など肌で実感出来た。そのままを日本に持ち帰るのではなく、環境の違いや国民性の違いなどあらゆる違いをきれいに削ぎ落としながら、日本の良さを加えた上で後輩の指導にあたり、日本水泳の発展と強化に尽力したいと思う。

最後に、公益財団法人日本オリンピック委員会（JOC）と、私を推薦下さった公益財

研修員報告 〈サッカー 田村奈津枝〉



平成25年度・短期派遣（サッカー）



I. 研修題目

ドイツブンデスリーガ女子1部、SC Freiburgのコーチとして1シーズン帯同し、地域に根差したクラブの組織、年間トレーニングプランとモデリング、その実施方法についての研修

II. 研修期間

2013年（平成25年）6月13日～2014年（平成26年）6月12日

III. 研修地及び日程、受入関係者

（1）主な研修先

SCフライブルク 女子チーム（SC Freiburg Frauen Mannschaft）

ドイツ南部バーデンヴェルテンベルク州フライブルグ・イム・ブライスガウに拠点を置くスポーツクラブチーム。男女ともにブンデスリーガ1部所属。

クラブ所在地：Schönbergstadion Freiburg Wiesentalstr. 2, 79115 Freiburg

（2）受入関係者

- ・Birgit Bauer 氏 [SC Freiburg Frauen Managerin]
- ・Dietmar Sehrig 氏 [SC Freiburg Frauen Trainer]
- ・大門 学 氏 [SC Freiburg 2014-15 Saison Frauen II co-Trainer]
- ・Freiburg 在住 大門オルガ 氏

IV. 研修概要

（1）研修題目の細目

- ①SC Freiburg 女子チームの組織
- ②地域へのクラブコマースリングとその成果
- ③選手へのより良い環境を重視するクラブ理念
- ④監督Dietmar Sehrig氏のチームビルディング
- ⑤年間トレーニングプランとモデリング
- ⑥個別化した週間トレーニングの実施方法
- ⑦アスレティックトレーニングと技術戦術トレーニングの割合と発展方法
- ⑧ライフキネティックトレーニングの取り入れ方
- ⑨U13-U21 育成とタレント発掘の取り組み
- ⑩特別研修：イングランド チェルシー女子トップチームの練習見学

(2) 研修方法

SC Freiburg 女子トップチームに1年間(2013-2014シーズン)コーチとしてトレーニング・合宿・各試合へ帯同

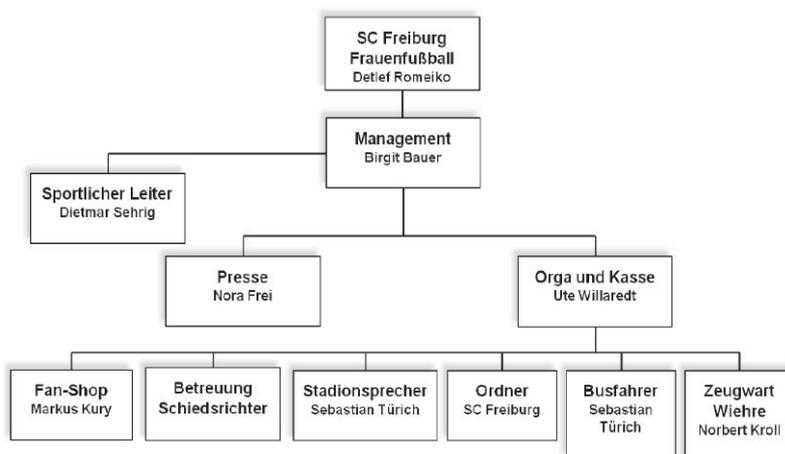
(3) 研修報告

①SC Freiburg 女子チームの組織

サッカー大国ドイツの中で男女ともに国内サッカーリーグ1部にクラブが所属するのは、2013/14シーズンにおいてVfl Wolfsburg、Bayern Muenchen、1899 Hoffenheim、Bayer 04 Leverkusen、SC Freiburg の僅か5チームしかなく、SC Freiburgはその中の1チームである。SC Freiburgはクラブのある地域の人口が多いわけでも、経済力が高いわけでもない地域柄から資金的に恵まれた大きなクラブではなく、男女ともに育成に力を入れ選手を育てることと将来性のある選手のスカウトの手腕の高さにドイツ国内で定評がある。その裏付けにクラブで育ちトップチームに上がった選手が資金力に恵まれた大きなクラブに実力を評価され移籍していく。現在もクラブのスタンスは変わらず、選手を資金力で獲得するよりも育てるために必要な環境に投資する。例えばトレーニンググラウンドを作り、クラブ設備や施設を充実させる。多額な金額を支払って1人の選手を獲得するよりも100人の選手を育てるために必要な環境を整える。“クラブの投資はまず足(選手)より石(施設)に”がクラブ理念である。その理念のもとに約40年前より活動するSC Freiburgの女子チーム組織について紹介する。

1) クラブ組織図(女子)

図で紹介している女子クラブ組織は女子クラブマネージャーであるBurgitt Bauwar氏によって統括運営されている。彼女自身もSC Freiburgに所属し活躍する選手であった。SC Freiburgで選手引退後もクラブの運営側に回りクラブを支え、現在に至る歴史を

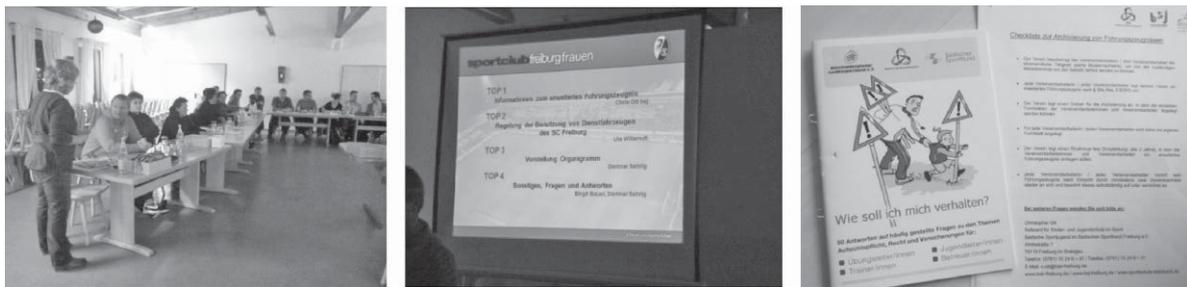


作ってきた。またSC Freiburgの女子マネージャーだけに留まらず、バーデンヴェルテンベルク州のスポーツマネージャーも務めており、地域スポーツへの貢献度は非常に高く、幅広い人脈も持っている。女子クラブは、統括マネージャー、各カテゴリーチーム、広報、会計、クラブハウスキーパー、バス運転手、スタジアムアナウンス、ファンショップという区分がされ、各担当スタッフが活動にあたっている。



2) クラブ女子チーム体制とコンセプト統一化の為のスタッフミーティング

クラブ女子チームスタッフミーティングがシーズンに1度行われる。そのミーティングで毎シーズンのクラブ体制が発表され、スタッフの入れ替えなどがあるにもかかわらず組織として機能が滞ることがない様、仕組みが作られている。2013-14シーズンにおいては、クラブ女子チームスタッフ35名が集まりシーズンにおけるクラブ理念やコンセプトの共有がそこで図られた。その他に、各カテゴリーのスタッフ紹介、クラブ組織図、約束事の確認が行われた。またバーデンヴェルテンベルク州のスポーツ指導に関わる全ての人々が対象となる講義がSC Freiburg女子チーム全スタッフへ向けに行われ、その取決め事項に違反しない旨が記載された書類へ私も署名することとなった。その内容はスポーツ指導に関わる大人に倫理やモラルが必要であり、暴力行為がスポーツの現場で絶対にあってはならない事を強く訴える姿勢が書かれているものであった。クラブ女子チームスタッフの間でもその姿勢が再確認された。クラブ女子チームのトレーニングコンセプトについては女子トップチーム監督であり現場統括となっているDietmar Sehrig氏から話として、クラブコンセプトを持ってトレーニング強度や負荷、年代ごとで必要となるテクニックや戦術をトレーニングの中でしっかり伝えていく必要性が述べられた。



クラブ女子スタッフミーティングの様子と配られた資料の一部

②地域へのクラブコマースリングとその成果

1) 地域との連携 - オリンピックトレーニングセンターとフライブルグ大学施設 -
 フライブルクシュバルツバルトでの拠点センターとして置かれたオリンピックトレーニングセンターを使用し、アスレティックトレーニングを中心に週2回朝トレーニングを実施。週1回試合翌日に同施設で希望選手がサウナに入り、コンディショニングを整えるために活用。施設設備はバスケットコート1面がとれる体育館と、トレーニングマシンの置かれているフロア、そしてサウナがある。予約制ではあるが週1回理学療法士のケアをうけることも可能。女子サッカー以外にも女子バスケットボール・レスリング・卓球・陸上がトレーニング施設として使用し、加えてフライブルク大学スポーツ施設に隣接していることもあり学生も研究目的の使用申請書等を提出することで利用が可能。どの種目においてもナショナル代表選手はチーム単位以外での個人利用も許可されている。また、フライブルグ大学の体育館施設やエアロビクスフロアも利用しトレーニングを行った。主にバスケットコート3面分の体育館や、地下に構えたスプリントトラックなどをトレーニングの目的や必要性に応じて使用。ただ施設を利用するだけでなく、SC Freiburg側はフライ

ブルグ大学院生からの正式な依頼に関しては積極的に研究データ（2013-2014シーズンは血中乳酸値の計測）への協力提供をしている。地域と連携を取り、お互いに有益でありスポーツに関わるものにとって有意義な形がつけられている。また朝トレーニングと同じ時間帯に同じフロアで、フライブルク地域の中で選抜された4～5名の13歳以下の卓球選手達が、専門種目の特別活動として通学している学校から許可されトレーニングをしていた。その選手達は朝9:30頃までトレーニングを行い、それから各学校へ向かっていた。このように異なるスポーツとの距離が近いことで選手への刺激や取り組む意欲になり、良い効果を生んでいる。



オリンピックトレーニングセンターとフライブルク大学エアロビクスフロア

2) コマーシャリング – イベントへの積極的参加 –

シーズンを振り返ると実に多くのイベントへ積極的に参加し、主に地域住民へ向けたコマーシャリングを発信していた。9月からのシーズン前の準備期間である夏には、プールサイドで行われる市民卓球大会やビーチバレー、市長舎へ訪問しナショナル代表選手達の活動報告・リーグ戦開幕へ向けた挨拶を行うなど、多くの市民の前でシーズンのチームメンバーお披露目や目標を発信。また市庁舎へ訪問した様子は州放送局の放送でテレビに流れた。バーデン地方にある大規模な競馬場から来賓として招待され、競馬場へも出向いた。冬季の中断期間には、地域で開催されたフットサル大会に招待され、参加者とフットサルを通じて交流。3月にはフライブルク文化表彰式にスポーツ部門でチームとして、また代表選手は個人賞でノミネートされ多くの市民が注目する中で表彰を受けた。地域で開催されるイベントなどに



も多く参加し、地域住民との良い関係性を作り距離を縮めることで継続・新規ともにファンの獲得につながっていた。またこういった場に多く参加することで選手達が注目されていることの自覚を促すことや、マスコミなどへの受け答え、注目される場での立ち振る舞いを考え学ぶきっかけとなっており、どの若い選手であっても実に堂々とした何にも臆することのない様子が印象的だった。選手とスタッフの時間的貢献とアイデアをもとに行われるコマersharing活動は、ファン獲得のみならず選手とスタッフの人間性を育成する場となっている。



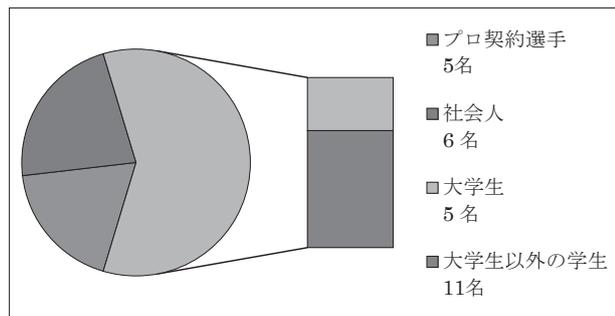
卓球大会・市長表敬訪問・フライブルク表彰式の様子

③選手へのより良い環境を重視するクラブ理念

SC Freiburgクラブ女子チームにおいてトップチームスタッフの雇用形態はプロ化されているわけではないことわかった。各スタッフはチーム活動以外にも各々に平日の日中に活動する仕事を持っている。多くの選手は学生であり、SC Freiburgは選手の年齢層が低いチームである。2013-2014シーズンにトップチームに関わった選手・スタッフの所属元について下記の表にまとめる。

1) 選手について

SC Freiburgの選手達は学生が約6割を占めている。中でも大学生以下の学生が多くチームの平均年齢は非常に若い。フライブルクには学校スポーツ（部活）という活動形態はなくそこが日本との大きな違いであった。学校単位でのスポーツ活動は余暇であり、授

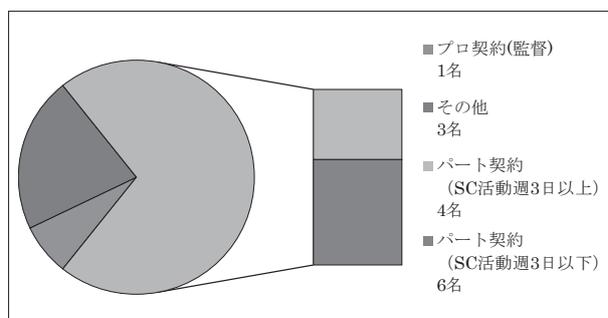


選手所属先分付図（27名）

業の一環としていろいろな種目のスポーツをすることはあっても競技スポーツとしての活動ではない。何のスポーツにしても地域クラブでの活動形態となっている。SC Freiburgも地域のスポーツクラブであり、女子トップチーム選手の所属先は表にまとめた通り様々である。前述したとおりクラブの大きさからしても潤沢な資金力のあるクラブではないので、プロ契約選手の雇用人数も限られており学生主体のチームである。学生選手は地域の大学、専門性のある学校などに通いながら平日は学校の活動後に練習に参加している。後からチームスケジュールについては述べるが、学生選手が参加出来る時間帯にスケジュールリングがされている。ブンデスリーグ女子の中でも学生が主体となっているチーム形態は珍しい事ではない。後の項目でも触れているが、社会人として仕事をしながら活動している選手5名の中に、学校の先生や警察官として働く選手がいる。本人の努力と、周りの理解があってこそだが、その職種とトップ選手としての活動が両立可能なことに驚いた。

2) スタッフについて

表の分布の通り、トップチームに関わるスタッフの中で監督以外にはチーム活動以外の時間に仕事をしている。勿論ボランティアではないが、各自の従事している仕事を終えてからクラブでの練習や仕事に参加する。その為、日中クラブにいるスタッフはほぼ監督のみで頻度はそれぞれだが、週のうち



女子トップチーム付スタッフ所属先分付図 (14名)

毎日のようにクラブに来るのはトレーニングスタッフだけである。日中の仕事と両立することは簡単ではなく、その活動形態を支えているのはスタッフ全員が持っているサッカーとクラブに対する熱意、そして自分の好きなことをすることで生活が充実しているというスタンスである。また、職種によっては両立することは難しいようだが、トップチームのみでなく女子各カテゴリーチームを通してスタッフは学校や教育に関わる教育職や警察官などが多く、ドイツという国として個人がそのスタンスを持つことが可能な社会やスポーツへの理解が背景にあるといえる。そしてSC Freiburg女子チームとして選手へより良い環境を金銭的にも整えるために、スタッフの雇用に金銭を回すのではなく選手への投資を第一にするという考えがクラブ・スタッフ共通として存在している。

④監督Dietmar Schrig氏のチームビルディング

1) 監督Dietmar Schrig氏の考えとスタッフ共通意識

2013-2014シーズンにSC Freiburg女子トップチームの監督として指揮をとり、2014-2015シーズンにも続けて監督として指導することが決まったDietmar Schrig氏の指導者としてのキャリアは長く、FC Freiburgでは過去に2シーズン(2005-2007)女子トップチームを指揮しクラブのことも良く知った人物である。そして



女子のみならず男子の育成年代でも多く指導している。ここではDietmar Schrig氏のチームビルディングについて紹介する。

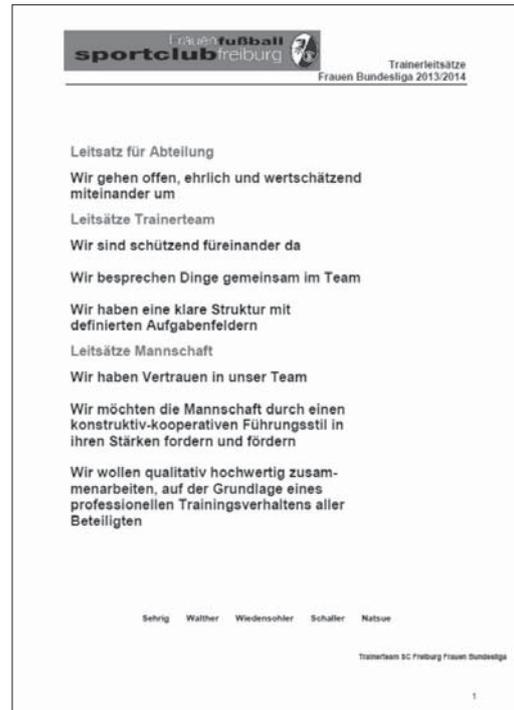
彼は初めのスタッフミーティングでははっきりとこう宣言した。「監督はわたしであり、様々なことを決定する時にそれは覆ることはない。だが、ここにいるスタッフは共に闘う仲間であり、前向きで建設的なアイデアや意見はもちろん採用したい。クラブのコンセプトからずれることなく、選手にとってより良いトレーニングやチームになる為に私達スタッフは協力し同じ志を持って仕事をしよう。」そうしてミーティングが始まり、意見を出し合いながらスタッフの誓いを作成することとなった。下記に紹介する文章の内容について簡単にまとめると、“常にオープンな姿勢を持ち、お互いの意見を大切にす。どんなことでも一緒に話し合う。全てはチームの為に。プロ意識を持ち質の高いトレーニングをする。”

その後トレーニングが始まりシーズンが進んでいく中で、お互いの意見がぶつかることや要求が高くなる場面は多々あったが、とにかく良く話し、お互いの納得や理解が得られるまでチームにとって大切なことは何かをはっきりさせるその姿勢が印象的であった。それは国柄の人間性や気質もあるがDietmar Schrig氏がチームをスタートする時にスタッフへ求めたその姿だった。

彼が監督として指揮を執ることが決まった時と重なって、私は研修生としての受け入れをクラブにお願いした。研修生として私がチームスタッフへ参加することを快く受け入れてくれたことに深く感謝している。Dietmar Schrig氏からクラブの中では研修生ではなくチームの一員として迎える、だから何でも一緒であり特別待遇はしない。言葉も英語ではなくドイツ語でしっかりコミュニケーションをとることをまず要求された。言葉について始めは苦労したし時間がかかったが、その高い要求も「チームの一スタッフ」として関わっていくことが許されていることを感じると同時に、それがとても嬉しかった。それもDietmar Schrig氏の懐の深さとどんなことへもオープンな人間性の表れと、研修生が来るということを選手への良い刺激として使おうと判断したことに、指導者としての手腕を感じた。

2) スタッフミーティング（チームコンセプト・トレーニングについて）

コンセプトは常にゴールへの最短を狙い、攻守に攻撃的に、素早い切り替えを持って攻守ともに連続したプレー。その為にトレーニングでは常にボールを使い、ゴールへ最速のプレーが出来るように、パス&コントロールを少ないタッチで、常



2013/14シーズンスタッフの誓い

に心拍数の高い中での連続した動きと高い技術を要求。その為に選手にはトレーニング以外でも高い意識を持ち、休養と栄養をとって良いコンディションを保つことを求める。

SC Freiburg コンセプト

常にゴールへの最短 攻守ともに攻撃的に
最速でゴールへ向う正確なプレー

トレーニング

常にボールを使い
心拍数の高い中で連続した動きと高い技術

選手のコンディショニング

TR・休養(栄養) を常に高い意識の持つ

3) 立上げ時のコンセプトミーティングとチームの約束事

選手へ向けてのミーティングはいくつかの種類が行われた。大きな節目の度に行われるチームコンセプトミーティング。これはチームが始動していく時や、長い休みなどに入るときにチームの目指す姿やこれからのことを共通意識として選手に伝えるために開かれた。時には選手の練習に取り組む姿勢や、私生活でクラブなどに行って遊び過ぎて集中力が散漫になっているのではないかと注意が出ることもあった。週末の試合に向けての戦略ミーティングと試合日にロッカールームで行われるミーティングも行われた。ここではチームが始動する最初のチームミーティングについて内容を下図に紹介する。

また、選手達はこの2013/14シーズン チームコンセプトミーティングの後に選手のみでミーティングを行いチームの約束事(次ページ図：罰金カタログ)を作成した。内容は、トレーニングへの遅刻、空気の入ってないボール、ビブスの管理が出来ていない場合、チームの用具の管理が出来ていない場合、トレーニングウェアを間違えた場合、ミーティング時に携帯が鳴った場合、イエローカード・レッドカードを受けた場合という内容に対する罰金額を示したもので、このことに関し違反した者は罰金額を支払うことと、次のバス遠征時にケーキを焼いてこなければいけな

●2013/14シーズン チームコンセプトミーティング

2013年7月8日 19:40~(第1回目トレーニング後) 場所：クラブ併設レストラン内貸切会場

参加者：トップチーム登録選手22名(各国代表活動中だった為5名欠席)

トップチームスタッフ7名、クラブマネージャー

内容：ーチームコンセプトについて

フォーメーションは1:4:4:2。常にボールを中心としたサッカー。相手に合わせるのではなく、常にチャレンジャーとして攻撃的なサッカーを攻撃でも守備でもする。

目的は常にボールを奪い、ゴールを奪う。

ートレーニングについて

試合に近い状況下で、常に集中力を持って、レストの中で回復をする

ー選手への要求について

常に高いモチベーションでプロフェッショナルの意識を持つ。チームの雰囲気大切にするために、個々の振る舞いが重要でありトップチーム選手としての自覚が必要。

ー自己紹介

各スタッフ、選手から

ースケジュールについて

今後3か月間のスケジュールの確認、週2回の2部練習の説明、合宿について

いというルールが立てられた。もしスタッフが違反した場合は罰金額が2倍となる。スタッフは常に模範とならなければいけないという選手達からのメッセージがそこに込められている。チーム内では約束ごとを尊重する姿勢がしっかりとあり、罰金制にすることでそこにゲーム性が加わりお互いを厳しく取り締まる意識につながっていた。ケーキを焼くというチームへの奉仕活動につながる罰も彼女たちらしいアイデアと感じた。

⑤年間トレーニングプランとモデリングについて

年間実施トレーニングスケジュールを図にまとめた。モデリングにもとづいたトレーニング、シーズンにおけるパフォーマンスの向上、試合に向けたピーキングが重要視され、期分けされた。マクロ・ミクロピリオダイゼーションの中で目的を明確化し、毎日のトレーニングが行われた。年間トレーニングのプランニングでは、公式戦スケジュールを中心とした期分けがされ、トレーニング、合宿、練習試合、オフの設定がされ下図のようにスケジュールが実施された。

1) 年間トレーニングプランにおける公式戦スケジュールを中心とした期分け

年間トレーニングプランの作成にあたり重要とされていたのは、公式戦のスケジュールと育成年代にあてる若手選手が多いチームであるため、練習試合を含めての試合機会であった。そこで2013/14シーズンにおいてはチーム活動全52週を、①準備期…14週（準備期Ⅰ 8週、準備期Ⅱ 6週）、②試合期…31週（試合期Ⅰ 15週、試合期Ⅱ 16週）、③移行期…7週（移行期Ⅰ 3週、移行期Ⅱ 4週）の3つのトレーニング周期に分け、年間プランを作成した。その年間プランを3カ月のマクロサイクルとして選手へ予定表をアナウンスし、所属する社会活動と自身の心身両面においての準備をさせた。

2) 強力なトレーニングの構成要素となるモデリング

選手は多くのトレーニングを実際のゲームを想定した状況下で行うべきだと監督Dietmar氏は日頃から良く話していた。その為にトレーニングとゲームのための2種類のモデルが存在し、これらのモデルは互いに強い結びつきがある。現実的要素の高いトレーニングと、現実的要素が低いものであっても繰り返し行わなく

Strafenkatalog: SC Freiburg Saison 2013/14	
1. zu spät kommen	1 €/Minute
2. Ball nicht aufgepumpt	2 €
3. Markierungsleibchen vergessen	4 €
4. Sachen vergessen a. z.B. Pulli, Flasche auf dem Trainingsplatz liegen lassen	1 €/Stück
5. Falsche Kleidung an a. Torwart Ausnahme im Training	1 €/Stück
6. Handy klingelt oder vibriert während der Besprechung	5 €
7. Gelbe Karte wegen meckern	5 €
8. Gelb - Rote Karte wegen meckerns	15 €
9. Rote Karte wegen Unsportlichkeit a. Trainer wird auf die Tribüne geschickt	30 €

Wer innerhalb EINER WOCHES NICHT BEZAHLT hat, muss für die nächste Auswärtsfahrt einen KUCHEN backen!!!
Trainer Zahlen doppelt, da sie als Vorbilder fungieren!!!
In unklaren und besonderen Fällen entscheidet der Spielleiter (Jull, Caro und Laura)!!!

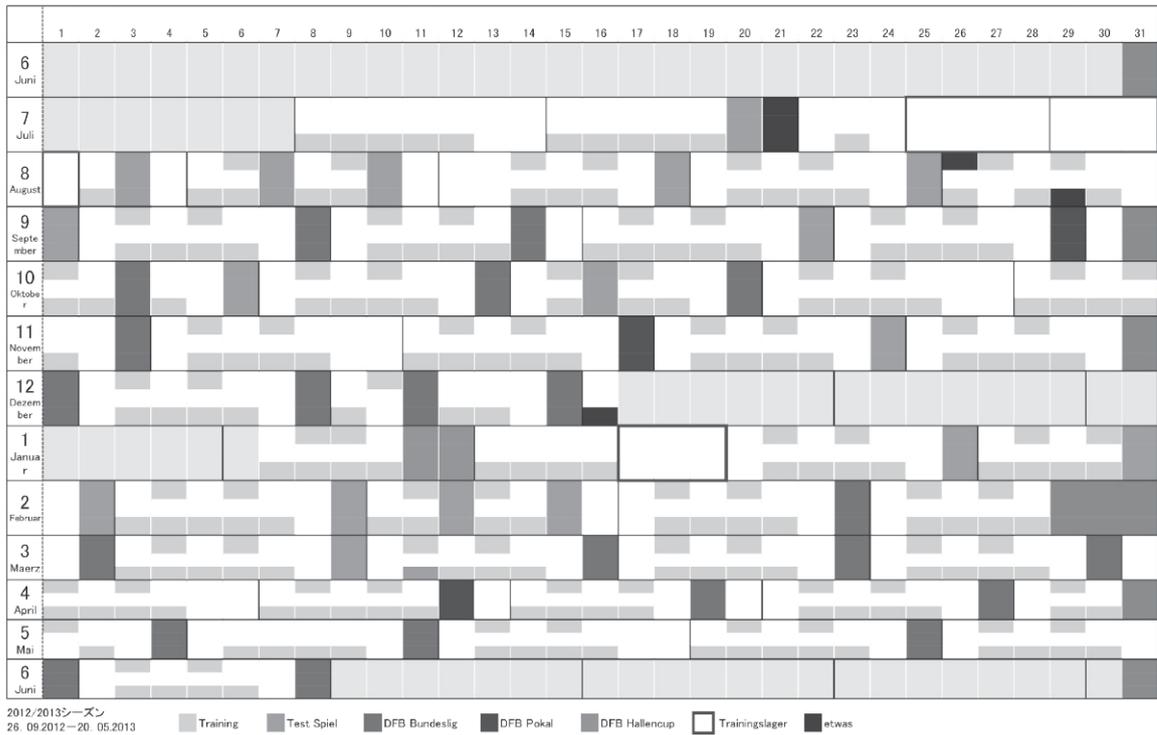
罰金カタログ



バス遠征時の選手と焼いてきたケーキ



Trainingsplan SC Freiburg Frauen Bundesliga 2013/14



てはならないトレーニングとをゲームへの準備として、技術的、戦術的、身体的、環境・心理的側面を十分に考慮しながらチームコンセプトにもとづくトレーニングモデルを作り上げる。そこには監督Dietmar氏の経験値からなるアイデアや、ドイツサッカー協会から発信されるトレーニング、FC Freiburgがクラブとして発信しているトレーニングモデルから選手の能力を見極めふるいにかけてきたものが移行期にモデリングされていた。準備期が始まってすぐに監督Dietmar氏はこうスタッフに話した。「トレーニング開始数週間の段階では選手に対してはモデルの概要だけ伝える。完全なモデルを得るためには長い時間が必要なので、合宿やその後を使ってリーグが始まるまでに完成に近づくようにしていこう」。その発言の通り、開始から3週目にあたる合宿から少しずつ細かな要求と話がされ、徐々にプレーモデルの完成度を高めていった。SC Freiburgが作成したモデリングの4つの段階を下記に紹介する。トレーニングではこの4つを、段階的且つ連続的に年

Januar		Februar		März	
1 Mi	1 Sa	1 Sa	1 Sa	1 Sa	11.00h Training
2 Do	2 So	2 So	2 So	2 So	FFC Frankfurt – SC 11.00h
3 Fr	3 Mo	3 Mo	3 Mo	3 Mo	18.30h Training
4 Sa	4 Di	4 Di	4 Di	4 Di	07.45h Training 18.30h Training
5 So	5 Mi	5 Mi	5 Mi	5 Mi	18.30h Training
6 Mo	6 Do	6 Do	6 Do	6 Do	07.45h Training 18.30h Training
7 Di	7 Fr	7 Fr	7 Fr	7 Fr	17.30h Training
8 Mi	8 So	8 So	8 Sa	8 Sa	
9 Do	9 So	9 So	9 So	9 So	SV Oberried U17/ U19 – SC 14.00h
10 Fr	10 Mo	10 Mo	10 Mo	10 Mo	
11 Sa	11 Di	11 Di	11 Di	11 Di	07.45h Training 18.30h Training
12 So	12 Mi	12 Mi	12 Mi	12 Mi	18.30h Training
13 Mo	13 Do	13 Do	13 Do	13 Do	07.45h Training 18.30h Training
14 Di	14 Fr	14 Fr	14 Fr	14 Fr	17.30h Training
15 Mi	15 Sa	15 Sa	15 Sa	15 Sa	14.00h Training
16 Do	16 So	16 So	16 So	16 So	SC FC Bayern München 14.00h 18.30h Training
17 Fr	17 Mo	17 Mo	17 Mo	17 Mo	
18 Sa	18 Di	18 Di	18 Di	18 Di	07.45h Training 18.30h Training
19 So	19 Mi	19 Mi	19 Mi	19 Mi	18.30h Training
20 Mo	20 Do	20 Do	20 Do	20 Do	07.45h Training 18.30h Training
21 Di	21 Fr	21 Fr	21 Fr	21 Fr	17.30h Training
22 Mi	22 Sa	22 Sa	22 Sa	22 Sa	
23 Do	23 So	23 So	23 So	23 So	USV Jena – SC 11.00h
24 Fr	24 Mo	24 Mo	24 Mo	24 Mo	
25 Sa	25 Di	25 Di	25 Di	25 Di	07.45h Training 18.30h Training
26 So	26 Mi	26 Mi	26 Mi	26 Mi	18.30h Training
27 Mo	27 Do	27 Do	27 Do	27 Do	07.45h Training 18.30h Training
28 Di	28 Fr	28 Fr	28 Fr	28 Fr	17.30h Training
29 Mi	29 Sa	29 Sa	29 Sa	29 Sa	14.00h Training
30 Do	30 So	30 So	30 So	30 So	SC-VfL Sindelfingen 14.00h
31 Fr	31 Mo	31 Mo	31 Mo	31 Mo	18.30h Training

Training Merzhausen Kontrollspiel Training Schönbergstadion/Nach Ankundung/OSP

2013/14シーズン1月から3月末までの予定表



間通して構成要素として取り組み、チームのパフォーマンスを上げていった。

1. オフェンスとディフェンスの両方のプレーヤーのための技術的、戦術的モデル
2. 今後の対戦相手を想定したオフェンスとディフェンス両方の戦術的コンビネーションのモデル
3. 選手が個人とチームのモデルを理解し、それを完成させていくためのエクササイズやドリル
4. 身体準備モデルのために、チームモデルと個人モデルを関連付ける。身体的要素だけではなく、技術・戦術を踏まえた複雑なドリルを選択し、これらのすべてを試合期に近い段階で盛り込む。

⑥個別化した週間トレーニングの実施方法

2013/14シーズンでは、年間を通してリーグ戦、国内トーナメント戦、練習試合を行った。（リーグ戦 22試合、国内トーナメント戦 3試合、練習試合19試合）

先にも述べたが育成年代の若手選手が多いというチーム事情から公式戦が一番適してはいるが、練習試合でもいいので育成年代の選手は試合経験を積まなければいけない。常にその為の身体的・精神的準備をする為に個別のスケジュールが必要であり、またポジション別に、あるいは社会的活動の違いが多くある選手たちなので個別に強化する必要があるというのが監督Dietmar氏の考えであった。例えばそれは、週末の公式戦に出場していない選手達が週の中日である水曜日に練習試合を行うことや、週末の公式戦メンバーから外れた若手選手がセカンドチームにあたるU21カテゴリーの公式戦に出場することであった。

1) 週間トレーニングスケジュールの個別化による強化

1 週間の標準的なトレーニングの流れをチーム全体、GK選手、代表選手・プロ選手の3つのカテゴリーに分けここに紹介する。

チーム全体は試合の翌日月曜日はオフ。火曜からトレーニングを始め、週2回アスレティックトレーニングを朝行う。チームとして出来るのであればFC Freiburg 男子トップチームがそうであるように、試合翌日にリカバリートレーニングを行い、試合翌々日をオフにして試合に向けた週間スケジュールを立てることがベストと考

チーム全体	ゴールキーパー選手	代表選手・プロ選手
・日 試合	・日 試合	・日 試合
・月 オフ	・月 ストレngthsTR GKTR	・月 ストレngthsTR
・火 TR TR	・火 JMTR	・火 TR TR
・水 TR TR	・水 GKTR	・水 TR
・木 TR TR	・木 TR TR	・木 TR TR
・金 TR	・金 TR	・金 TR
・土 自由もしくは移動	・土 自由もしくは移動	・土 自由もしくは移動

えているが、男子と違い試合日が日曜に多く、選手もプロ選手ばかりではなく学生も社会人もいることで選手の社会的活動に様々な違いがある女子チームの環境下ではそれを実施するのが難しく、精神的、肉体的疲労を考慮し、選手達からの意見も聞き入れ、試合翌日にオフがとられた。ただ、先にも述べた通りチームの考え方として全体で行うトレーニングとそれ以外のスケジュールを個別化して、戦力の強化を図っていた。例えば図にあるGK選手は月曜日にGKトレーニングを行い、火曜日のチーム全体トレーニングは朝も夕方も参加せず、火曜朝にSC Freiburgジュニアユースカテゴリーが行っている練習に参加する。水曜日にも時間帯でGKトレーニングが行われるため全体スケジュールとは別であり、木曜日と金曜日が唯一チーム全体トレーニングに全部参加するタイミングとなる。チーム全体で行う火曜日と水曜日のトレーニングには、U17カテゴリーとU21カテゴリーのGKがトップチームの練習に参加する。そのことでトップチームはGKが必要なトレーニングを行うことが可能であり、若手GK選手のパフォーマンスを試す機会にも繋がっている。



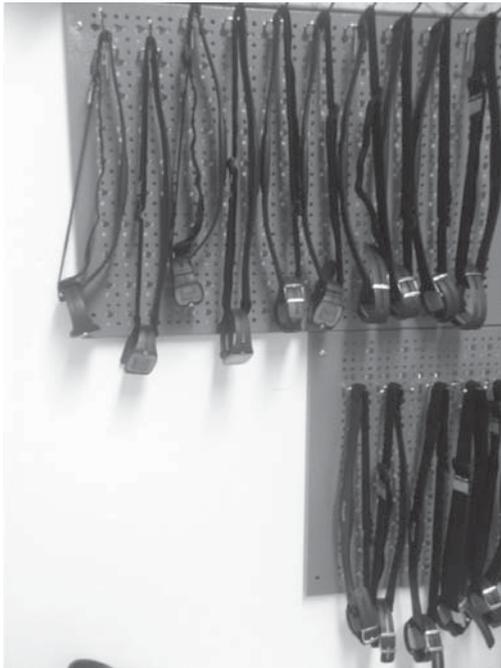
個別トレーニングをする選手の様子

2) 心拍数をもとにしたトレーニング強度の個別化

トレーニングを個別化するのに伴い、トレーニング量と強度の設定が不可欠であり、選手個々に適正な刺激とトレーニングが行われているかを把握する為に、心拍数を図る機械（Polar社製心拍計）が使用された。毎日のトレーニングや移行期に設定される個別トレーニングメニューもその心拍数ゾーンを目安に取り組みよう指示がされた。選手全員分の数値が提示され、選手は移行期（ウィンターブレイク時）にそのメニューを個別でトレーニングすることになる。下記に、使用されていた心拍数計と移行期に行われたメニューを紹介する。

⑦ アスレティックトレーニングと技術戦術トレーニングの割合と発展方法

トレーニングにおいてはエクササイズを多く繰り返す必要があるが、選手はそれが単調であるときに飽きてしまうことが多々ある。その為にサッカーにつながる多



使用された心拍数計

Frauenfußball sportclub freiburg		
Wintertraining Frauen Bundesliga 2013/2014		
Name	intensiv GA2 IVTR 30-40min	extensiv GA1 DM 60min
Savin	180	140-155
Lohmann	170	130-145
Straub	160	120-135
Giraud	175	135-150
Störzel	175	135-150
Dabritz	170	125-140
O'Sullivan	175	135-150

Trainingsvorschlag

3 Trainingseinheiten pro Woche

Im Wechsel intensiv - extensiv - intensiv. Jedem Training ist eine Aufwärmphase vorgeschaltet, diese sollte vor einem intensiven Training etwas länger sein (15min). Bitte ebenso das Auslaufen mit in das Training aufnehmen, bei intensiven Einheiten - auch ca. 15min.

Im Programm mit dabei unsere Core Übungen zur

- Beweglichkeit
- Elastizität, Dynamik

Trainingsvorschlag gilt auch für unsere Torspielerinnen.

Wichtig: eine Entspannungsphase gehört auch zu einem optimalen Training, sportliche Aktivität sollte aber immer bestehen bleiben.

Unser Ziel: mit diesem Laufprogramm möglichst wenig Leistungsfähigkeit verlieren und Grundlagen für eine optimale Grundlagenausdauer für die Rückrunde zu legen.

Das gesamte Trainerteam wünscht Euch
Frohe Weihnachten und für 2014
alles Gute und Gesundheit

移行期に選手に配布されたトレーニングメニュー

平成25年度・短期派遣（サッカー）



様々なトレーニングを行うことが必要であり、それは選手の心理的健康に良い影響をもたらし、結果的にトレーニングの内容を発展させ高めていくことが容易になる。その考えと、女子選手の勤勉さや、単調なトレーニングになると丁寧さにかけることをふまえて、監督Dietmar氏はトレーニングを大きな2つの部分に分けて行った。その2つがアスレティックトレーニングと技術戦術トレーニングである。

チーム単位では基本的にアスレティックトレーニングをアスレティックトレーナーが担当し、技術戦術トレーニングを監督・コーチが担当した。

1) アスレティックトレーニング

火曜・木曜の朝に実施された。怪我の予防、パフォーマンス発揮への働きかけや基礎となる体の使い方、重心の置き方、コーディネーショントレーニングのスピード系やジャンプ系といった取り組みが特に興味深かった。プレーモデルにリンクさせた動きとテクニックの組み合わせ方や、内容・難度を様々に変化させ、選手たちの刺激になっている様が毎トレーニングでうかがえた。またそこには選手達の精神面への働きかけが随所に感じられた。内容詳細は下記参照。

◇アスレティックトレーニング

場所：バーデンベルク州フライブルク オリンピックトレーニングセンター（トラック、室内）

時間：約75分間（7：45－9：00）

頻度：週2回

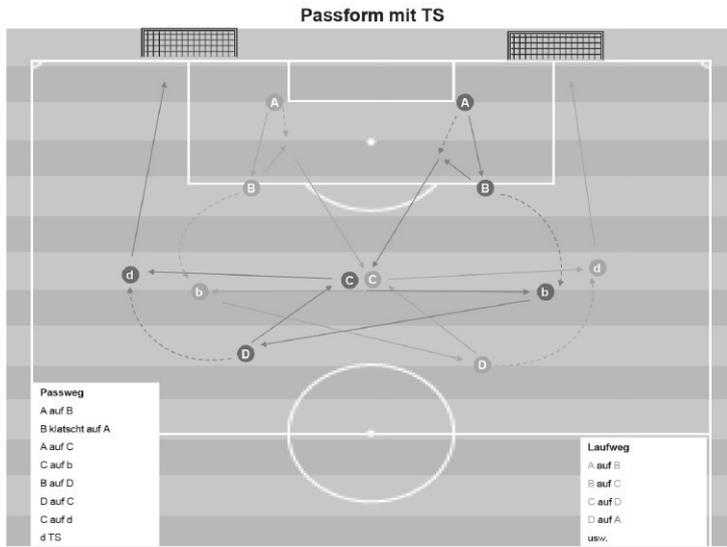
目的：怪我の予防、最大能力の発揮、コンディショニング、選手のメンタル面への働きかけ、プレーモデルへの繋がり



主なトレーニング：敏捷性と最大スピード向上のためのパワーの強化、筋持久力改善のためのサーキットトレーニング

2) 技術戦術トレーニング

移行期に準備されたモデリングの内容を軸に、準備期にはドリル的な判断の要素が少ないものを意識してプランニングされた。そのプランニングに対し、トレーニングにおいてこのモデルが動的ステレオタイプ化するまで反復出来ているかを見極めることが重要であり、そのプランニングが本当に一番効果的であり効率的であったかも見極めなければいけない。監督Dietmar氏は、試合期においては、オフ明けの火曜日は判断の要素が少ないもの、水曜・木曜は判断の要素と戦術がプレーモデル化されたものを多く取り組んだ。そして興味深かったのはチームの立ち上げ2週目週末に実施された練習試合だった。対戦相手は同じリーグの相手などではなくだいぶ格下となるチームではあったが、それは私にはあまりにも早急すぎるように感じた。結果は7-1という点差に終わった。その練習試合の位置づけを確認すると、チームのコマーシャリングを重ねた技術戦術トレーニングの一環であり、チームのプレーモデルを実施するための素質が選手にあるかを大まかに観ることが目的



Freiburger Fußball sportclub freiburg																														
Trainingsort	TE NR	Besonderheiten																												
Schönbergstadion	03																													
Trainingsinhalte Pass- und Spielformen Core Training 2x2 TS mit Ball	Trainingsbelastung Leicht - mittel - schwer	Datum Donnerstag 11.07.2013, 17.00 Uhr																												
Aufwärmen 30 min Jede Spielerin mit Ball <ul style="list-style-type: none"> • Freie Ballarbeit • Life-Ballkreis mit 3 Bällen • Lauf ABC ohne Zusatz • Core BWL • Passen in 3/4er Gruppen frontal 																														
Hauptteil 75min Passform 20min • Runde mit Hinterlaufen RDA: 4x3min RD 120sec Spielformen 4-4-4 mit TS RDA: 4x4 min RD 120 sec (max. 90sec Spielzeit) <ul style="list-style-type: none"> • schneller Ballgewinn • mit Abseits • BOS - Spiel • Core ELA - nach jeder Spielzeit (3x) • Side to side • Base rotation 																														
Spielform 30min Spielform 5/7 mit TS RDA: 3x5 min RD 120 sec <ul style="list-style-type: none"> • Gegnertaufgabe nach Torerfolg (Liegestütz) • schneller Ballgewinn 																														
Ausklang 20min <ul style="list-style-type: none"> • Auslaufen mit Zusatzaufgaben • Laufen ohne Schuhe • Stabilisation ohne Schuhe • Zahlenkreis 1-14 (mrgn) 																														
<table border="1"> <tr><td>Albe</td><td>Arnold</td><td>Benkath</td><td>Clark</td><td>Dobritz</td><td>Gidon</td><td>Graud</td></tr> <tr><td>Heggenauer</td><td>Hoffm</td><td>Imen</td><td>Kaykici</td><td>Lahr</td><td>Leinapp</td><td>Lohmann</td></tr> <tr><td>Mair</td><td>O'Sullivan</td><td>Savin</td><td>Setz</td><td>Starke</td><td>Straub</td><td>Störzel</td></tr> <tr><td>Koch</td><td>Zulle</td><td>Klooger</td><td>Neangiger</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Albe	Arnold	Benkath	Clark	Dobritz	Gidon	Graud	Heggenauer	Hoffm	Imen	Kaykici	Lahr	Leinapp	Lohmann	Mair	O'Sullivan	Savin	Setz	Starke	Straub	Störzel	Koch	Zulle	Klooger	Neangiger					
Albe	Arnold	Benkath	Clark	Dobritz	Gidon	Graud																								
Heggenauer	Hoffm	Imen	Kaykici	Lahr	Leinapp	Lohmann																								
Mair	O'Sullivan	Savin	Setz	Starke	Straub	Störzel																								
Koch	Zulle	Klooger	Neangiger																											
Freiburger Fußball sportclub freiburg																														
Trainingsort	TE NR	Besonderheiten																												
Schönbergstadion	00																													
Trainingsinhalte Technik Wettkampfspez. Ausdauer Spielform ohne Tore	Trainingsbelastung Leicht - mittel - hoch	Datum Dienstag 18.10.2013 18.30 Uhr																												
Aufwärmen 30 min Einlaufen im Feld Techniktraining <ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln und Passen im Feld (diagonal-re-l) • Dribbeln und Passen nach r, nach re • M: 3 Passfolgen 																														
<ul style="list-style-type: none"> • Ballannahme und Dribbeln • Siehe Abb. 3, Einführung für den Hauptteil • Core BWL 																														
Lauf ABC dynamisch - nachlaufen Varianten: mit Stangen 																														
Hauptteil 50 min Übungsform Dribbeln und Passen RZD 4x4min RD 120sec Ziel: höchstes Tempo spielen und laufen 																														
Spielform 4-4 + 2 ohne Tore (Feld 20x20m) Verbotsspiel der Zusammenspiel: Freilaufen, passen, Ballforderung RZD 4x4min RD 120sec 																														
Ausklang 10min Auslaufen Physio																														
<table border="1"> <tr><td>Albe</td><td>Arnold</td><td>Benkath</td><td>Clark</td><td>Dobritz</td><td>Gidon</td><td>Graud</td></tr> <tr><td>Heggenauer</td><td>Hoffm</td><td>Imen</td><td>Kaykici</td><td>Lahr</td><td>Leinapp</td><td>Lohmann</td></tr> <tr><td>Mair</td><td>O'Sullivan</td><td>Savin</td><td>Setz</td><td>Starke</td><td>Straub</td><td>Störzel</td></tr> <tr><td>Koch</td><td>Zulle</td><td>Krugler</td><td>Vinbigler</td><td>Lepper</td><td></td><td></td></tr> </table>	Albe	Arnold	Benkath	Clark	Dobritz	Gidon	Graud	Heggenauer	Hoffm	Imen	Kaykici	Lahr	Leinapp	Lohmann	Mair	O'Sullivan	Savin	Setz	Starke	Straub	Störzel	Koch	Zulle	Krugler	Vinbigler	Lepper				
Albe	Arnold	Benkath	Clark	Dobritz	Gidon	Graud																								
Heggenauer	Hoffm	Imen	Kaykici	Lahr	Leinapp	Lohmann																								
Mair	O'Sullivan	Savin	Setz	Starke	Straub	Störzel																								
Koch	Zulle	Krugler	Vinbigler	Lepper																										

パストレーニングメニューと1日のトレーニングメニュー紹介

であった。ドイツでは往々にこのようなケースがあるようだ。興業、コマースリグ目的も含めて早い時期からチーム力に差があるチームを選び練習試合を行い、その中でプレーモデルの落とし込みと浸透状況の確認がされる。

⑧ライフキネティックトレーニングの取り入れ方

FC Freiburgでは監督Dietmar Sehrig氏の提案によりライフキネティックトレーニングが積極的に取り組まれていた。後ほどトレーニング風景は画像で紹介するが、ライフキネティックトレーニングの後には必ず選手達の笑顔が増え、精神面と身体面のリフレッシュとなっていた。ドイツでは昔からコーディネーショントレーニングが盛んに行われており、興味深かったのは毎週2回行われる朝のアスレティックトレーニングではコーディネーショントレーニングと呼び、グラウンドで行われるトレーニングではライフキネティックと名付けていた点である。ライフキネティッ

クとは、2つ以上の異なるコーディネーション運動と認知・視覚能力が問われる課題を同時あるいは順番に行うことで、脳内に刺激を与えて脳処理のキャパシティと速度を向上させることである。グラウンドで行われるライフキネティックトレーニングで考慮されていた点は、負荷がかかりすぎずウォーミングアップの役割として考えられていた点だ。脳と体に同時に刺激を入れることで、瞬時に判断し身体を動かす能力の向上が目的とされていた。頻度は週3回程度15～30分で、トレーニングの始めに行われた。



ライフキネティックトレーニングに取り組む選手達の様子

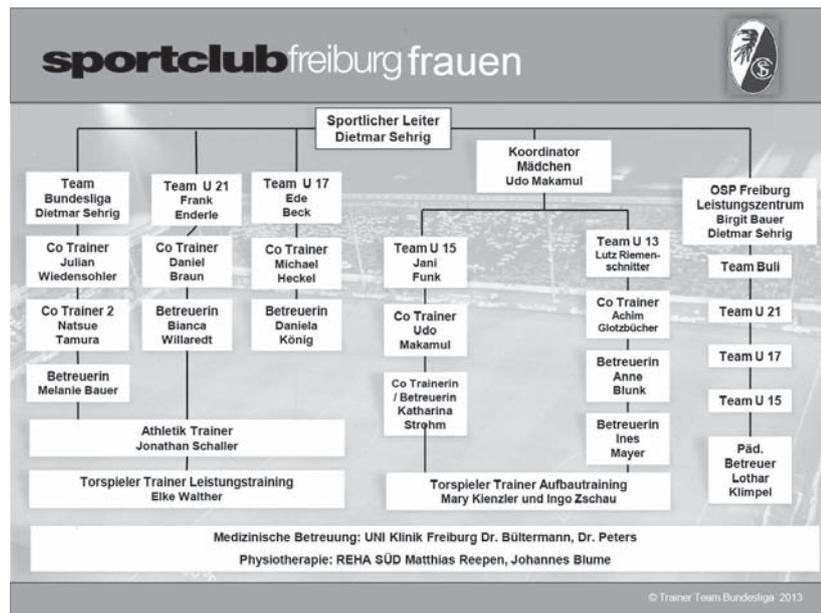
⑨U13-U21 育成とタレント発掘の取り組み

SC Freiburgでは図のようにカテゴリーが分かれ、トップチーム登録選手以外では81名の選手が各年齢別に在籍している。各カテゴリーの活動リーグ、試合数、在籍人数は以下の通りである。

- ・U13 試合活動なし（地域選手を集めトレーニング） 選手5名（GK選手なし）
- ・U14 年少連盟リーグ（10試合） 選手18名（そのうちGK選手1名）
- ・U15 地域上位リーグ（12試合） 選手17名（そのうちGK選手2名）
- ・U17 ブンデスリーグ 南地域（10試合） 選手18名（そのうちGK選手2名）
- ※U17選手でトップチームの活動にも参加している選手 3名
- ・U21 地域上位リーグ（前後期22試合） 選手15名（そのうちGK選手2名）
- ※トップチームからU21へ試合出場した選手 9名

各カテゴリーで平日週2回から3回のトレーニングを行い、週末活動ではリーグ戦、年代別のカップ戦を戦う。このカテゴリー分けと選手の人数は、どの選手にも試合機会を与え育成することを目的として考えられている。U17カテゴリーまでは年間試合数が多いわけではない。夏休みにあたる時期の移行期が長い事と、冬休みにあたるクリスマス前からのウィンターブレイクが長い事が起因している。だがドイツでは教育において、日本で例えるところの4年生にあたる年齢で、自分自身の将来と向き合いどの教育を受けることを選ぶのか、自分の適性と可能性を見極め進路選択していかなくてはならない。その中でサッカーをすることを選ぶクラブに通

う彼女たちにはサッカー以外で活動する時間は限られており、13歳から17歳の彼女たちにとって、移行期にサッカーだけでなく勉強する時間や社会経験を多く積むことはかけがいのないことである。U13活動は地域の選手を集め活動している。週1回、16名前後の選手が集まりトレーニングを行う。



その活動の中で評価された選手はSC Freiburg・U14選手として登録しトレーニングに参加、週末の試合で出場機会も得ることが出来る。

平成25年度・短期派遣（サッカー）



1) 地域・学校と連携した育成選手の環境作り

FC Freiburg・U17に所属する選手で、自宅からではなく寮生活をしながら学校とトレーニングに通う選手が4名いた。その寮は、フライブルクで活動する育成年代のスポーツ選手をサポートするためにオリンピックトレーニングセンターの事業の一環として運営されている。入寮の条件はナショナル代表候補選手・州選抜候補選手であること。スポーツの優秀な人材がフライブルクに集まり、その活動を地域でサポートし育成していこうというプログラムが出来上がっている。クラブとしては、寮とトレーニング場が離れていることからチーム車を使用して送迎し、選手の活動をサポートしている。また、U17カテゴリーでは週2回の朝トレーニングが行われている。練習時間は7:30-9:00。彼女たちが通う学校の始業時間は8:30であるが、遅刻扱いにはならないのは、学校側がSC FreiburgU17が行う朝トレーニングを特別活動として認めている為だ。この様にクラブと地域・学校とが連携し育成選手のトレーニングを行う環境を作っている。

2) フェスティバルを利用したタレント発掘の取り組み

FC Freiburgでは年に1度、地域の12歳・11歳の子供たちを集めてフェスティバルを開催する。参加者は参加費約1500円を支払う代わりに、記念Tシャツ、昼食と軽食と飲み物の提供、午前午後に分けてサッカーと測定、Freiburgトップ選手の講演会という内容を受けることが出来る。そのフェスティバルは11歳と12歳を1日ずつに分け、育成スタッフが各オーガナイズを設定。6種類のゲーム形式トレーニング、2種類の測定、2種類のトレーニング（GK選手は2種類のGKトレーニング）という10セッションを全員が行う。5名グループを20グループ作り、各グループが

15分で1セッションをプレーしたあとに移動し、1日かけて全員が全セッションを回る。最後にGK選手を含めた11人でのゲームが行われた。

トップチーム選手とU17選手は朝からこのフェスティバルにスタッフとして参加し、各チームに付く誘導係と各セッションで説明・評価する係に分かれる。育成スタッフは全体を観ながら各選手を観察し、良い選手がいれば評価シートに記入し後から全スタッフで評価シートをまとめる作業を行う。このフェスティバルはセレクションとして行っているわけではない。選手に楽しんでもらうことが第一。地域の女子選手のレベルを観ることと、選手達が互いに出逢い刺激となる場をクラブが提供すること、SC Freiburgを知ってもらうことの3つが重要視されている。だがクラブにとってはこのフェスティバルを利用して選手のスカウティングを充分に行うことが出来る。このイベントを通してスカウティングを行い、可能性を感じる選手をU13活動に引き入れ、才能を発掘しクラブで育てていく準備をすることが可能となっている。マネージャー、Birgit氏は、この有益な場をU10のカテゴリーよりもっ



予定表とグラウンドの様子とトップチーム選手による講演会の様子



と低年層から行わなければいけないと考えている。その為にはクラブだけの取り組みではなく、行政と連携し企画していくことが今後の課題だと話してくれた。

⑩特別研修：イングランドCHELSEA FC女子トップチームの練習見学

この研修の最後にイングランドCHELSEA FC Ladiesで選手として活動する大儀見優季選手の協力を得て、CHELSEA FC Ladiesの練習を見学することが出来た。1年間のドイツフライブルクでの研修で感じたことを、ヨーロッパを代表するビッグクラブCHELSEA FC Ladiesと比較することで客観視することが目的だった。ドイツブンデスリーグが全節終了しチームの活動が終了してから、イングランドへ移動した。CHELSEA FC LadiesはFA Women's Super League 2014が開幕し、中断週ではあったがシーズンの最中であった。CHELSEA FCは、トップチームからアカデミー組織までが使用するクラブ施設Chelsea FC Cobham Training Groundを所有し、全カテゴリーが同じ施設内に練習グラウンドを持ち、使用するクラブハウスがカテゴリーごとに分けられている。女子トップチームは天然芝グラウンド1面、人工芝1面を練習に使用し活動している。練習はクラブハウス内ミーティング室でのミーティングから始まり、監督とコーチが各セッションを担当し90分間行われた。施設内撮影禁止の為、素晴らしいクラブ施設を紹介することが出来ずに残念である。シーズン中で忙しい中、大儀見選手とチ・ソヨン選手から話を聞くことが出来た。ドイツブンデスリーグとイングランドスーパーリーグの違いを大儀見選手はこう話してくれた。「ドイツの方が選手やリーグのレベルは高く、拮抗していると感じる。だがイングランドは選手の収入面などの環境の良さと、男子リーグとの違いを出そうとリーグ戦の時期をずらし、短期間開催でリーグ戦のテンポが早く面白くなるよう工夫している。これからは楽しみなリーグ。」

CHELSEA FC Ladies監督Emma Hayes氏についてはこう話してくれた。「ヨーロッパの指導者は選手とコミュニケーションをとることが上手く、Emmaは特に女性でもあることからとても接しやすい。対等という意識を指導者も選手も持っているので質問がしやすいし、サッカーを良く知っていて経験も豊富なので理論的に話が出来、いつも納得しストレスなくプレーが出来るのがとても良い。」

韓国と日本のリーグでプレーした経験を持つチ・ソヨン選手には国によって指導者にどの様な違いを感じるかと質問するとこう答えてくれた。「韓国と日本では監督は絶対。従わなくてはならない。でもCHELSEA FC Ladiesでは友人のようで、何でも話せ質問できる。監督と選手は役割が違うだけと考えてコミュニケーションがとれるのでとても楽しい。」

私がドイツで感じた指導者と選手の距離や関係について、このCHELSEA FC Ladiesの練習見学でも同じような光景を目にした。プレーする選手達も同じように感じている事を再確認することが出来た。

アメリカリーグでの監督歴をもつCHELSEA FC Ladies監督Emma Hayes氏のトレーニングの内容や進め方はとても興味深く勉強になった。それと同時に自身が目指す指導者像を、日本の文化・社会の中で今後どの様に形にしていくべきかを考えさせられた。日本とは文化や社会や言葉がまるで違うサッカー先進国イングランド

での女子サッカーの現状を少しでも知ることができ、短い滞在ではあったこの1年間の研修を素晴らしい形で締めくくることが出来た。

(4) 研修成果の活用計画

この研修を通してSC Freiburgの取り組みから得た知識やアイデアや気づきを自身の指導者としての資質向上に繋げるのは勿論のこと、日本に適した形に変換して多くの人に広め紹介していきたいと考える。私は研修前は日本体育大学女子サッカー部コーチとして大学生へサッカー指導者として接してきた。チームの平均年齢層的に大きな差がないFC Freiburgへの研修はとても興味深いものであり、またSC Freiburgの所属リーグがドイツ国内女子サッカー1部リーグということもあり、単純に日本国内チームとどの様な違いがあるのか、どの様な指導が行われているのか、そして指導者と選手達の気質と育っている環境についてもとても興味深く思った。実際にドイツ・フライブルクで生活してみると日本では感じることはできなかったことを多く感じた。アスリートなどの特別なスポーツ選手ではなくても、生活とスポーツの距離が密接であることや、当たり前前に生活の中に余暇時間があり好きなことをするために働くその生き方を、1年間という研修期間ではあったが、生活の中から肌で感じる事が出来た。そして所属選手達の20歳前後とは思えない落ち着きや振る舞い、常に自分自身を表現することをおそれないその様子が印象的であった。そこにはSC Freiburgの選手育成において、技術や戦術面だけでなく人間性の育成や、常に自分自身と向き合わせ自分1人で決断し前を向く姿勢を求めてきた成果が表れているのであろう。

環境面においては、どの様なカテゴリーであってもレベル分けされた中でリーグ戦を行い、年齢ごとのチーム編成からどの選手にも公式試合環境を作っていく必要性を更に感じた。その環境を作る為に、選手の公式試合を第一と考え、公式戦が成立する為に本当に必要で大切な見直しを提案する。例えば、SC Freiburgの所属する女子国内トップリーグ（ブンデスリーグ1部）の試合では主審1人、副審2人、合計3人の審判員で試合をコントロールするが、地域リーグになると主審1人で試合を行い、サイドラインからボールが出たかどうかだけを判断する補助審判が両チームから1名ずつ出され試合を行う。サッカーの試合において審判が1人で全てを正確に判定するのは難しいことである。選手もそれを理解しているので、1人審判制の環境下で審判の笛が鳴るまでプレーをとめる選手は誰1人としていない。結果、選手が遅しくプレーをすることにつながり、そればかりか費用面や審判員の確保という面においても協会、リーグ、チームにとって負担が少なくなり、試合が成立しやすくなる。1試合あたりに必要とされる審判員の少人数制が、ドイツ国内で多くの選手が公式戦を経験する為に必要な要素の1つなのである。カテゴリーの等しい日本女子のトップリーグ（プレナスなでしこリーグ）において審判員は4人用意されている。試合において第4の審判員と呼ばれる審判員が、主審の助けや、交代選手、ベンチ、観客などピッチ外のコントロールなどを行う。これは2部リーグ(プレナスチャレンジリーグ)、地域リーグ、各都道府県リーグ、年代別リーグにおいても基本的に同様である。選手の安全、試合のスムーズな進行を考えればそれは尊いことだと思うが、選手に多くの公式試合経験を積ませるために本当に必要なことは何かを考える余地があるはずである。これはほ

んの一例にすぎないが、どのカテゴリーであってもレベル分けされた中でリーグ戦を行い、年齢ごとのチーム編成からどの選手にも公式試合環境を作っていく為にはアイデアと変革が必要である。

歴史や宗教観の違いなど同じ要素の少ない日本とドイツで同じことを取り組む、または同じ制度を作ることが全てに適しているとはいえないであろう。しかし、表現することを常におそれず、選手自身が自分の行動に常に自信と責任を持つことはサッカー選手にとって欠かすことが出来ない資質と言えよう。ルールの中でアイデアと判断を繰り返し、素晴らしいプレーを表現するサッカー選手を育成していく為に、協会・クラブ・指導者・地域からのアプローチは欠かすことが出来ない。そうした中で育成され強化された選手がその後の人生でまたスポーツに関わる。私自身が指導者としてその素晴らしい循環を作る担い手の1人になれる様、素質を磨く努力を怠らずアイデアを発信していく姿勢を持ち続けたい。

(5) その他、本制度について

この貴重な研修の機会を頂いた日本オリンピック委員会及び日本サッカー協会関係者各位にこの場を借りて心よりお礼を申し上げます。また研修先であるSC Freiburgで私を温かく迎え、クラブの一員として認めてくれたマネージャー Birgit Bauer氏、SC Freiburgに関わる全ての方と、研修期間中にも多大なるご尽力とご配慮を頂いた大門学氏、大門オルガ氏への感謝の気持ちをここに述べさせていただきます。私の研修先ドイツ・フライブルグでは、街に住む人々が暮らしを楽しみ、スポーツが当たり前暮らしの中に成り立つ様子を体感することが出来た。学校教育のシステムが大きく違う中ではあったが、ドイツの女子サッカーの取り組みやクラブの歴史から、日本スポーツの発展に結び付くヒントを多く学び気づくことが出来た1年間であった。この素晴らしい研修制度によって今後も数多くの指導者が海外のスポーツ制度や環境を学べることを心より祈念申し上げます。



研修員報告〈体操／体操競技 黒田 真由〉



平成25年度・短期派遣
(体操／体操競技)



I. 研修題目

アメリカの女子ジュニア・シニア選手の強化システムと指導方法について

II. 研修期間

平成25年8月3日～平成26年8月2日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

World Olympic Gymnastics Academy (WOGA)

(2) 受け入れ関係者

・オーナー

Valeri Liukin

Yevgeny Marchenko

・女子選手担当コーチ (WOGA Plano)

Valeri Liukin

Natasha Boyarskaya

Cecile Canqueteau-Landi

Megan Haught

Laurent Landi

Janelle McDonald

Nataliya Marakova

Livia Ponoran

Rick Tybor

(3) 研修日程

① 通常研修

WOGA (Plano) を拠点として、各コーチのもとで各々の選手のレベル (Level 3～10、エリート) に合わせたジュニア・シニア選手の指導方法を学ぶ。特にエリート選手においては、2008年北京オリンピック個人総合チャンピオンを育てたCoach Valeri Liukin、現アメリカナショナル選手の1人を指導しているCoach Laurent Landiの指導方法を重点的に学ぶ。

また、プレチーム (選手見習い) とされている来年より試合に出場していく4歳～7歳の班をCoach Cecileと共に指導をさせてもらい、選手への導入段階について実際に指導を経験しながら学ぶ。

②特別研修

- ・ 2013年9月7～8日 RISING STARS meet (Level 1～5) を視察 (WOGA Frisco Gym)
- ・ 2013年12月13～14日 Valeri Liukin meet (日本選手を含む男子のみの国際招待試合) を応援、視察 (WOGA Frisco Gym)
- ・ 2014年1月11日 WOGA Play meet (Level 6～10) を視察 (WOGA Plano)
- ・ 2014年1月17日 Texas Prime meet (Level 9、10) を視察 (Irving Convention Center)
- ・ 2014年3月22日 State meet (Level 10 Jr.A&B) を視察 (Metroplex Gymnastics Gym)
- ・ 2014年4月13日 Regionals meet (Level 9 Jr.A&B) を視察 (Metroplex Gymnastics Gym)
- ・ 2014年8月21～24日 P&G Gymnastics Championships を視察 (Pittsburg)

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

①研修動機

②アメリカの女子体操界について

- 1) Level 1-10の選手強化システム
- 2) Elite選手の強化システム
- 3) アメリカのナショナル選手
- 4) 大学進学について
- 5) ジムの移籍について
- 6) アメリカの体操人気

③研修先WOGAについて

- 1) 練習環境について
- 2) Teamコーチの指導体制
- 3) 練習予定と練習内容
- 4) コンディショニング内容
- 5) レッスン
- 6) 試合スケジュールと練習日程

④視察した試合／イベント

- 1) WOGA Classic
- 2) P&G Championships

(2) 研修方法

WOGA (World Olympic Gymnastics Academy) にて、現地のコーチと共に指導をしながらジュニア選手・シニア選手の練習を視察し、各レベルの練習内容、指導方法などを学ぶと共に、アメリカの選手強化システムを研修する。研修中はWOGAの選手の家ホームステイをし、英語力向上を目指す。また、ビザの関係上、英語語学

学校へも通う。

(3) 研修報告

①研修動機

アメリカでの指導者研修を希望したことにはいくつかの理由がある。まず、日本の体操女子が現在目標としている団体でのメダル（オリンピックでの日本女子体操団体のメダルは1964年東京オリンピック銅メダルのみ）を、アメリカは1992年バルセロナオリンピックより6大会連続で獲得しており、2012年ロンドンオリンピックでは金メダルを獲得している。また、個人総合においても2004年アテネオリンピックより3大会連続で金メダルを獲得している。その内の2004年アテネオリンピックチャンピオンのCarly Patterson、2008年北京オリンピックチャンピオンのNastia Liukinは私の研修先（WOGA）出身の選手である。そのような世界トップクラスの選手を育てているクラブで1年間の練習を視察することにより、様々な面での日本との違いを肌で感じ学び、今後の日本女子体操界の発展に少しでも役立ちたいという思いが研修動機の1つ目である。

次に、現在のアメリカナショナルチームの選手強化体制は、日本と同じように各所属クラブで選手を育てている。そのような面でも他の上位国である中国やルーマニアなどの強化体制（ナショナル選手は1つの場所に集まって常に練習を行う形）と比べ、日本にとって参考にしやすく取り入れやすい強化体制をとっているのではないかと考え、アメリカでの研修を希望したのが2つ目の研修動機である。

3つ目の研修動機として、研修先（WOGA）は日本の上位国であるロシア人コーチがオーナーであり、他の何人かのコーチもロシア人である。そこから、アメリカのパワフルな体操だけではなくロシアの美しい体操も備わっており、より日本選手が目指しやすい体操を指導しているのではないかと考えこの研修先（WOGA）を希望した。



研修先のジムWOGA



研修先のジム WOGA玄関

②アメリカの女子体操界について

まずアメリカの選手強化システムとして、Level 1～10とEliteに試合が完全に分かれており、試合期も別である。体操人口が非常に多いことやアメリカのEliteレ



ベルで選手を続けていくことはとても厳しい世界であることから、このようにレベル分けが細かくされている。(日本の上位国であるロシアも同様にレベル分けが細かくされているらしい。)

Level 1~10のルールはアメリカ独自で作られたJOルール (Junior Olympic ルール) というものを適用しており、Level 1~5はそれぞれ規定演技が決められ、Level 6より自由演技となる。各レベル間の差はそれほど大きくはなく、選手は無理なく次のレベルに上がっていくことができるようになっていてと感じた。

Elite選手は基本的にFIGルールで試合を行う。しかし、Eliteに上がるためにはいくつかの条件がアメリカ国内で決められており、その中には具体的に獲得しなければいけない点数なども細かく設定されている。このように誰もが参加できるレベルの試合ではないのがアメリカのEliteの試合であり、Elite選手の人数はアメリカの体操人口との比率で考えると非常に少ない。

1) Level 1-10の選手強化システム

・JOルール

Level 1~5までは規定演技が決められており、6歳から試合参加が可能である。Level 4からは必ず試合に参加しなければいけないルールとなっており、各レベルにおいて決められた点数を獲得できれば次のレベルに上がることができるようになっていて。Level 6~10は自由演技であり、各種目において特別要求の技などが決められている。

Level 1~5までの各レベルの演技構成を表1でおおまかに示す。

表を見てわかるように、前後開脚ジャンプ1つをとっても各レベルによって求められている開脚度が異なっており、細部にわたってレベル分けがなされている。また、アメリカ国内の全ての選手が同じ演技構成で試合を行っていることから、将来的に難易度の高い技を行っていくにあたり、その技に繋がる基本の部分を徹底して練習することができている。このような基礎部分を徹底していくことにより、各選手の才能や能力を十分に活かしていけるようになると思う。

日本では、Level 3または4くらいの選手たちの育成は各所属クラブのコーチに委ねられており、技術指導の統一は徹底されていない。そのようなことから、才能を持った選手の能力を十分に引き出せていないことも少なくない。また、各地域や試合によってルールが異なることから、選手たちにとっても1年間での目標が設定しにくいように思う。そして何よりも、日本ではレベル分けがほとんどされていない試合が多いため、選手はなかなか自分のレベルにあった試合に出場することができず、表彰などされないまま終わってしまう選手が少なくなく、競技離れの原因にも繋がっているのではないかと思う。また、次のレベルの試合に出場するために、1年間で習得しなければいけない技術は非常に多く、選手の負担はとても大きい。

Level 6~10の大まかなルールまたは主な演技内容と特別要求を表2に示す。

Level 6から10までのこの段階のレベル分けこそ、さらに日本に必要な部分であると思う。日本ではこの時期に体操競技から離れて行ってしまう選手が少なくないのも現状であり、その背景には大雑把なレベル分けが大きく関係しているように

表1 Level 1-5 演技構成

	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
VAULT 跳馬	ロイター版～ ジャンプでマットに 立つ～ マットの上で倒立た おし	ロイター版～ マットに倒立たおし	ロイター版～ マットに倒立たおし ※Level 2よりマッ トの高さは2倍くら い	跳馬でテンカイ跳び	跳馬でテンカイ跳び
UNEVEN BARS 段違い 平行棒	※低バー 懸垂逆上がり～ 振り上げ～後ろ回り ～ フット下りまたは振 り飛び下り	※低バー 懸垂逆上がり～ 振り上げ～後ろ回り ～ 前方の足かけ回り (伸膝または膝を曲 げても良い)～ 閉脚フット下りまた は振り飛び下り	※低バー け上がりのスイング ～懸垂逆上がり またはけ上がり～ 前回り～ 前方または後方の足 かけ回り(伸膝) 振り上げ～後ろ回り ～振り飛び下り	低バー け上がり～振り上げ そんきよ(伸膝また は曲げても良い) 高バー け上がり～ 振り上げ～後ろ回り ～振り出し～ スイング～スイング 1/2下り	低バー け上がり～倒立～ ともまたはシュタ ルダー け上がり～そんきよま たはフットサークル 高バー け上がり～倒立～ スイング～逆上がり ～振り出し～ スイング～宙返り下り
BALANCE BEAM 平均台	とう立ち バランス 前の脚ふり Tポジションのキー プ 伸身ジャンプ 片膝立ち～横向き倒 立下り	とう立ち バランス 前の脚ふり Tポジション～手を 着いてTポジション に戻る 両脚の1/2ターン 伸身ジャンプ 片脚立ち～横向き倒 立下り	縦向きの倒立 バランス 90°大ジャンプ 両脚の1/2ターン 伸身ジャンプ 片脚の半分ターン 片脚立ち～横向き倒 立下り	側転 バランス 120°大ジャンプ 縦向きの倒立1秒 両脚の1/2ターン 120°前後開脚ジャン プ 片脚の半分ターン 片脚立ち～横向き倒 立～90°ひねり下り	後ろブリッジ150°開 脚またはバクテンま たは後転倒立 バランス 150°大ジャンプ～伸 身ジャンプ 縦向きの倒立2秒 両脚の1/2ターン 150°前後開脚ジャン プ～シソンス 片脚の1回ターン 片脚立ち～横向き倒 立2秒～90°ひねり 下り
FLOOR EXERCISE 床	縦向きの側転 後ろ回り 背倒立 前回り 大ジャンプ	倒立 ホップ～ロンダート～ 後ろ回り～背倒立 ブリッジ とう立ち 大ジャンプ ターン 前後開脚ジャンプ	90°前後開脚ジャン プ～伸身ジャンプ とう立ち 倒立～ブリッジ～戻る 倒立～前転 大ジャンプ 後転～腕立て 柔軟 半分ターン ロンダート～バクテ ン～ジャンプ	伸身ジャンプ1/2 テンカイ～ジャンプ 後転倒立 柔軟 120°シソンス 120°大ジャンプ ターン 後ろブリッジ ロンダート～バクテ ン～バクテン～ジャ ンプ	左右開脚ジャンプ～ 伸身ジャンプ1/2 テンカイ片脚～テン カイ両脚ジャンプ 前宙 後転倒立 柔軟 135°シソンス 150°大ジャンプまた は150°交差ジャンプ ターン ロンダート～バクテ ン～宙返り



思う。アメリカでレベル分けが細かく設定されていてJOとEliteの試合が完全に分けられている理由の中には、非常に多い体操人口に対応するためと、もう1つはEliteレベルのルールというのは誰もが体操を続けて行けるようなレベルではないことがあげられる。(アメリカはそれに加えて、Eliteの試合に出場するための点数の条件も厳しく設定されているため、さらにこのJOルールというのは必要不可欠になっていると考えられる。) また、レベル分けに加えて、各種目の特別要求や減点項目などもアメリカ独自でJOルールとして設定されており、特別要求においても無理なく次のレベルに上がっていけるようになっている。そして、Level 1～10

表2 Level 6-10 ルールまたは主な演技内容と特別要求

	Level 6	Level 7	Level 8	Level 9	Level 10
A=.10, B=.30, C=.50	5 A's, 1 B's, 0 C's	5 A's, 2 B's, 0 C's	4 A's, 4 B's, 0 C's	3 A's, 4 B's, 1 C	3 A's, 3 B's, 2 C's
START VALUE BONUS	10.0 ボーナスなし	10.0 ボーナスなし	10.0 ボーナスなし	9.7 組み合わせボーナス 0.3	9.5 ボーナス0.5 難度と組み合わせ
	AとBのみ UBのみ1"C" バー間の空中局面の 移動技は禁止 その他のC、D、E以 上は禁止	AとBのみ UB→振り上げ倒立 1/2、ホンテン、シュ タルダー、フット倒 立などはOK その他のC、D、E以 上は禁止	AとBのみ BB/FX→ダンス系 のみ”C”OK UB→振り上げ倒立 1/2、ホンテン、シュ タルダー、フット倒 立、その他のC、D、 E以上は禁止	A、B、Cのみ BB/FX→ダンス系 のみD/EOK UB→1回ひねり系 一つのDまたはEは OK	制限なし
VAULT	テンカイ跳び 10.0	テンカイ跳び 10.0	主な演技内容 ツカハラ屈身など	主な演技内容 ユルチェンコの屈身 など	主な演技内容 ユルチェンコ伸身/ 半ひねり/1回ひねり テンカイ前宙など
UNEVEN BARS	特別要求 1. 振り上げ ※最低水平まで 2. バーの移動 3. グループ3、6、 7から1つ 4. 終末技 ※最低A難度	特別要求 1. 振り上げ ※最低45° 2 & 3. 2つのバー に近い回転系の技 ・B難度 ・グループ3、6、 7から 4. 宙返りの下り ※最低A難度	特別要求 1. バーの移動 ※最低1回 2 & 3. 2つのB難 度 ・空中局面を伴う技 ・グループ3、6、 7から 4. 宙返りの下り ※最低A難度	特別要求 1. バーの移動 ※最低2回 2. B難度以上の空 中局面を伴う技 3. C難度以上のも う一つの空中局面 を伴う技 4. 宙返り下り ※最低B難度	特別要求 1. 空中局面を伴う 技 2. B難度以上のも う一つの空中局面 を伴う技 3. C難度以上のひ ねり系の技 4. 宙返り下り ※C難度以上
BALANCE BEAM	特別要求 1. 1つのアクロ グループ5、6、 7から 2. 180°のリープま たはジャンプ 3. 360°のターン 4. A難度以上の終 末技 Max. time 1 : 15	特別要求 1a. アクロシリーズ 空中局面を伴わな いAまたはB難度 1b. 空中局面の技 2. 180°のリープま たはジャンプ 3. 360°ターン 4. A難度以上の宙 返り下り Max. time 1 : 20	特別要求 1. 1つの空中局面 を伴う技を含む2 つのアクロシリー ズ 2. 180°のリープま たはジャンプ 3. 360°ターン 4. A難度以上の宙 返り下り Max. time 1 : 30	特別要求 1. 2つの空中局面 を伴うアクロシ リーズ 2. 180°のリープま たはジャンプ 3. 360°ターン 4. B難度以上の宙 返り下り Max. time 1 : 30	特別要求 1. C難度以上の技 を一つは含む2つ の空中局面を伴う アクロシリーズ 2. 180°のリープま たはジャンプ 3. 360°ターン 4. CまたはB難度 以上の宙返り下り Max. time 1 : 30
FLOOR EXERCISE	特別要求 1. 1つのアクロシ リーズ 2. 1つの宙返り(前 方/後方/側方) 3. 2つの異なる リープ 4. 360°以上のター ン Max. time 1 : 15	特別要求 1. 1つのアクロシ リーズ 2. 空中局面を伴う 2つ以上の前方系 のアクロ 3. 2つの異なる リープ 4. 360°以上のター ン Max. time 1 : 30	特別要求 1. 2つの空中局面 を伴う1つのアク ロシリーズ 2. 3つの異なる宙 返り 3. 2つの異なる リープ 4. A難度以上の宙 返りの終末技 Max. time 1 : 30	特別要求 1. 2つの空中局面 を伴う1つのアク ロシリーズ 2. 3つの異なる宙 返り 3. 2つの異なる リープ 4. B難度以上の宙 返りの終末技 Max. time 1 : 30	特別要求 1. 2つの空中局面 を伴う1つのアク ロシリーズ 2. 三つの異なる宙 返り 3. 2つの異なる リープ 4. C難度以上の宙 返りの終末技 Max. time 1 : 30

まで10.00満点で試合が行われていることから、難易度の高い技より正確で美しい演技が求められているのが示唆されるだろう。このように、全てにおいてFIGルールとは分けてJOルールが作られていることも、アメリカの体操人口の多さに繋がっているのではないかと思う。そして体操人口が増えることにより底辺が増え、アメ



リカの競技レベルも向上していると考え。

日本では現在、レベル分けとして全日本ジュニアの大会ではCクラス（JOルールでいうとLevel 5/6くらい）、Bクラス（JOルールでいうとLevel 8/9くらい）、Aクラス（Level 10/Eliteくらい）と選手権1部（Elite）に分けられている。そして日本では選手権1部（Eliteレベル）に出場する条件などは決められておらず、所属コーチによってその判断はされるようになっている。このようなことから、Eliteレベルに出場できるような選手でなくても無理やり演技を構成して出場している選手も少なくない。これは選手の身体の負担にもつながり、怪我や競技離れの原因にもなっていると考え。また、各レベルの特別要求や減点項目はFIGルール（Eliteレベル）を変更したものを使うことが多く、レベル分けがなされていても多くの選手にElite並みの高い技術などが求められている。選手の身体の負担や日本の女子体操界の繁栄・発展を考えても、レベル分けやルールの見直しなどは日本の今後の課題であると考え。

2) Elite選手の強化システム

アメリカのElite選手の強化システムプログラムとして、Hope（10～11歳）、Hope（12～13歳）、Junior Elite（11～15歳）、Senior Elite（16歳以上）の4つに分けられている。

Hope選手になるには、10点満点であるJOルールとFIGルールに近いルールで試合を行い、決められた点数を獲得することが条件となっている。その点数というのは毎年更新されており、年齢も考慮された点数である。Hope選手になることがElite選手に上がっていく最初の入り口であるとも言えるだろう。Hope（10～11歳）とHope（12～13歳）の違いは定められている点数の違いのみであり、Level 10の大会に出場していた選手たちが挑戦できるようになっている。

Junior Elite、Senior Elite選手においても、JOルールとFIGルールの予選があり、定められた点数を獲得することが条件で決められている。また、昨年の大会の点数なども考慮されるようになっており、事細かくそれぞれの試合への出場権利について条件が決められている。また、JuniorとSeniorの違いは定められた点数の違いのみである。特にシニア選手のChampionshipsへの出場権利は国際大会のメダルを視野に入れた非常にレベルの高いスコアが定められており、誰もが出場できる大会ではない。Elite選手の試合というのは基本的にChampionshipsでジュニアナショナル選手、シニアナショナル選手が決定され、そこから国際大会に出場していくという入口の大会であるため、Elite選手の国内大会はChampionshipsを含めて3つしかない。Championshipsへの出場権利を得ることがシニアの選手は非常に厳しいことから、年に1試合で終わってしまう選手も少なくない。それだけアメリカでElite選手を続けていくことは厳しいということである。

実際、アメリカの体操人口は日本の約9倍いるにも関わらずElite選手は非常に少ない。今年のChampionshipsのシニアの出場人数は13人という少人数であり、その厳しさを物語っていた。

3) アメリカのナショナル選手

ナショナル選手になると毎月1回、一週間程度の合宿が行われており、それ以外は各所属のジムで練習を行っている。合宿中はヘッドコーチの指揮のもと練習が行われ、午前と午後の2回の練習ともに30分～40分ローテで全種目まわる。その他にコンディショニングの時間やレッスンの時間が含まれている。ナショナル合宿の練習内容についてはEliteの試合期が始まる8月に合わせて、技練習から前後半の練習、そして通し練習に変わっていき、日本と比べて仕上げていく時期が少し遅めであるように感じた。日本は5月の頭から代表選考が始まるため、多くの選手は選考会に合わせて早い段階で仕上げる。このようにアメリカのナショナル選手は毎年8月以降に行われる世界選手権やオリンピックに合わせて目標をおいており、ギリギリまで新技の練習を行っているのに対し、日本は代表選考会のある5月または6月に合わせている選手が多く、仕上げていく時期についてもアメリカとの違いを感じた。

そして、ナショナル合宿はヘッドコーチへのアピールの場であるとも言える。その理由として、代表選手の選考方法の中に代表選手の何人かはヘッドコーチが自ら選ぶということが決められているからである。そのため、月1回のナショナル合宿は代表選手に選ばれるために非常に大切であり、かつレベルの高い練習が求められるだろう。実際に、一度合宿に参加したが次回から行かなくなった選手も研修先の選手の中に数人いた。このようなことからナショナル合宿に毎回参加するというのも厳しい世界であると言える。そして、最後の最後までその年に開催される世界選手権やオリンピックの代表選手6人を決定しないのも今のヘッドコーチの指揮のとり方であり、アメリカの強さにも繋がっている。12人のナショナル選手の中から1人または2人ずつチームから順番に外されていく形をとっており、今年の世界選手権においても現地のポディウム練習まで7人が練習をし、前日まで正式に選手が決定されていなかった。このようにアメリカの選手たちは最後まで緊張感のある中で仲間同士お互いに競い合っているからこそ、世界に出ても心の強さが発揮されるのかもしれない。

また、研修先のナショナル選手はほぼ一年間、新技の練習にも多くの時間を費やしていた。これは練習時間を十分に確保できる環境だからこそ可能なことではあるが、このような取り組みがずば抜けたアメリカの強さに成長していくのだと感じた。

また、研修先にはValeri (WOGAのオーナー) が指導している今年Junior Eliteに上がったばかりの12歳の選手がいた。Valeriが指導していたのは基本的にこの選手のみで、やはりValeriが見抜いたこの選手の能力の高さや練習態度は他の選手とは違うものを感じた。そしてこの選手も一年中新技の練習に多くの時間をかけており、特に驚いたのは私が研修にいた一年間で、段違い平行棒の新技である7～8個くらいのD難度、E難度の技を通しに入れられるくらいまで仕上げていたことである。これは、選手の努力や才能、指導者の指導能力などはもちろんであるが、毎日コンスタントに全ての種目や技に時間をかけることができるという練習環境だからこそ可能なことであるとも言えるだろう。日本の練習時間で、7～8個のDまたはE難度の新技をわずか1年間で通しに入れるまで仕上げることは時間的にも困



難であると考えられる。11～14歳くらいの年齢の時期に、各種目に毎日1時間半～2時間かけられ、それぞれの技に5～10本という回数をコンスタントにかけられる練習環境は選手生命の長くない女子選手にとって非常に恵まれた環境であると考えられる。そして、この時期の練習時間の差の積み重ねによってシニアの年齢になった時に、日本選手とアメリカ選手の明らかな差に繋がっていくのだと思う。日本が世界で団体のメダルをとるためには、十分な練習時間の確保というのは必要不可欠であると考えられる。この練習時間の確保の必要性というのは、10年以上前に同じ指導者海外研修で行かれた方のレポートでも言われているにも関わらず、未だに変化はあまり見られていないのが現状である。

4) 大学進学について

アメリカの女子体操選手にとっての大きな目標の1つは、名門大学の奨学金(Scholarship)を得ることである。体操を始めたばかりの頃はElite選手になることを目標に練習をしている選手が多いが、次第にEliteの厳しさを知り、多くの選手が大学の奨学金を得るために体操を続ける。研修先のジムは名門大学の奨学金を得ることができる比率が非常に高く、ジムの月謝も安くはない(1週間に38時間の練習で約65,000円)が、大学にかかる金額は日本と比較して桁違いに高く、親の立場からしても体操の成績で大学の奨学金を得てほしいという思いでジムに通わせている家庭が多い。このようなことも体操を続ける選手が多い理由の一つである。最近では、早いと入学の4年前から進学する大学の奨学金が決まっていたりするという。

このようなことは確実にアメリカの膨大な体操人口に繋がっていると考えられる。

5) ジムの移籍について

アメリカでのジムの移籍はかなり頻繁におこなわれており、日本の感覚とは大きく違い理解しがたいものであった。移籍をしたいと思えばすぐに違うジムに行くことができ、試合にも新しい所属ですぐに出場することが可能である。研修先のジムにも1月に何人もの移籍選手が入ってきていた。日本では、ジムの移籍をすると1年間試合に出場できないなど決まりがあるのに対し、アメリカでの決まりはほとんどなく移籍は大きな問題ではない様子であった。研修先のフランス人コーチもアメリカのこの制度を初めて知った時は理解できなかつたと話していた。

また、研修先WOGA主催のキャンプが毎年1週間程度行われており、このキャンプは他国からも参加できるようなものであり、キャンプ中はWOGAのコーチが全て指導をしていた。そのキャンプにはほとんどの選手が所属のコーチとではなく両親と来ており、移籍などを考えた選手やWOGAのコーチに指導をしてもらいたい選手などが集まっていた。実際に、WOGAのコーチも自分の班に入れたい選手などを見つけて、引き抜く機会としてもこのキャンプを行っていると話していた。アメリカでの移籍に対する考え方が日本と大きく異なるからこそ可能なイベントであるように思う。

6) アメリカの体操人気

研修に行く前まではアメリカの体操人気は非常に高いと聞いていたので、試合も生でテレビ中継を行うようなスポーツだと思っていたが、行ってみるとテレビ放送も後日の放送であったり、州の代表として試合に参加するRegionalの試合に1人も参加できない州があったりと、行く前とは違う感覚を味わった。体操競技としてある程度レベルが高いところで練習を行っている選手はそれほど多くなく、レクリエーション程度に行う人が体操人口のほとんどを占めているような印象であった。実際、アメリカの全ての体操人口をあわせると日本の体操人口の約9倍であり、もの凄い差があるのに対し、Eliteの試合などをみるとそれほど人数の差は感じられなかった。

日本の体操界もまずはこのようなピラミッド型の体操人口をしっかりと築いていくことも大切なように思う。

③研修先WOGAについて

WOGAは2人のオーナー Valeri LiukinとYevgeny Marchenkoによって1994年に設立され、今年2014年は20周年の年であり盛大なパーティーが開かれていた。また、WOGAは2つのジムを持っており、1つはPlanoに、もう1つはFriscoにある。私が研修をさせてもらったPlanoのジムは会員が1,000人で、Teamと呼ばれている日本でいう選手コース生は約150人、Recreationと呼ばれている一般コース生は約850人であった。Teamの150人中、女子は約90人で、その内Elite選手は10人、Teamの男子は30人、体操競技の他にWOGAではAcroという競技も行っておりその選手が15人ほどいた。もうひとつのFriscoのジムは会員が2,000人で、このジムはRecreationがメインであると話していた。またFriscoのジムは大会を行えるようにと



オーナーのValeriと一緒に



20周年のパーティーにて



WOGA 20周年パーティーにて女性コーチと



建てられた体育館でもあり、私の研修期間中にも何度かこの体育館で試合を行っていた。

オーナーでありコーチでもあるValeriは2008年北京オリンピック個人総合チャンピオンNastia Liukinの父でありコーチ、Yevgenyは2004年シドニーオリンピック個人総合チャンピオンCarly Pattersonのコーチである。今回私はValeriが普段指導を行っている体育館で研修を1年間させてもらった。Valeri自身もオリンピックのメダリストであり、娘であるNastia以外の世界選手権メダリストも多く育てている。現在はアメリカのジュニアナショナルのヘッドコーチを行っており、2016年のオリンピック後はシニアのナショナルチームのヘッドコーチに就任する予定であると話していた。このような世界でトップを走っているアメリカの国を代表するコーチのもとで学べた1年間は非常に貴重な経験であったと改めて感じる。

また、今年の世界選手権代表にWOGAから2人の選手が選ばれ、アメリカは金メダルを獲得した。チーム6人中の2人がWOGAの選手であり、Valeri以外の素晴らしいコーチの指導技術も学ぶことができ、とても嬉しく思うとともに、しっかり今後にかかしていきたい。

1) 練習環境について

研修を行ったPlanoジムのTeamコーチは女子担当が9人（男性3人、女性6人）、男子担当が2人であり、女性コーチの割合が多かった。またRecreationのコーチも10人ほどおり、WOGAでは完全にTeamのコーチとRecreationのコーチが分けられていた。また体育館も半分がRecreation専用、もう半分はTeam専用となっており、体育館は1日中TeamとRecreationの会員が次々と入れ替わりで朝の8時から夜の8時過ぎまで使用されていた。

Teamの方は女子優先で器具が設置されており、表3がTeam女子の器具と

表3 Team女子の練習環境

跳馬	段違い平行棒	平均台	床	その他
<ul style="list-style-type: none"> ・ピット用 1台 ・陸用 1台 ・タントラ用 1台 	<ul style="list-style-type: none"> ・陸 5台 ・ピット 1台 ・ピット単バー 2台 ・パイプ 2台 ・低い鉄棒 1台 	<ul style="list-style-type: none"> ・7台（終末技ができるのは4台） ・ピット 1台 ・低台 6台 	<ul style="list-style-type: none"> ・一面 ・パワータンブリング 1本 ・ピットのタンブリング 1本 	<ul style="list-style-type: none"> ・トランポリン 2台 ・タントラ 1台 ・バーレッスンのスペース

Recreation

<ul style="list-style-type: none"> ・トランポリン 2台 	<ul style="list-style-type: none"> ・小さい単バー 2台
<ul style="list-style-type: none"> ・低めの平均台 9台 	<ul style="list-style-type: none"> ・遊び用小さい吊り輪 1台
<ul style="list-style-type: none"> ・高い平均台 1台 	<ul style="list-style-type: none"> ・うんてい 1台
<ul style="list-style-type: none"> ・遊び用小さい段違い平行棒 1台 	<ul style="list-style-type: none"> ・小さい細い単バー 2台
<ul style="list-style-type: none"> ・遊び用小さい平行棒 1台 	<ul style="list-style-type: none"> ・床1面くらいのスペース



Recreationスペース



Teamスペース



Teamスペース



各器具に設置されているビデオカメラ

Recreationのだいたいの練習環境である。

また、各器具の横にはビデオカメラが設置されており、技の10秒後などに自動再生されるようになっていて、選手自身で自分の技の形などを確かめていた。



選手自身で演技を確認している様子

2) Teamコーチの指導体制

基本的に班担当制で指導しており、1班につき2人のコーチ（基本的には男性コーチ一人、女性コーチ一人がペアを組む）で指導を行っていた。また男性コーチは跳馬と段違い平行棒、女性コーチは平均台と床の指導に当たり、種目担当制であった。そして、最初に受け持った選手を大学進学前の18歳まで同じコーチが一貫して担当をするというのもWOGAの特徴である。1班はだいたい10人～15人程度で、基本的に各コーチLevel 3～5の中の1班とLevel 6～Eliteの中の1班、あわせて2班（25人～40人近く）の選手を担当していた。

練習時間は、Level 3～5の選手はだいたい4時～7時までの1部練習で、Level 6



～Eliteに上がるとほぼ全員の選手（約50～60人）が2部練習を行っており、通常のスケジュールは午前8時～12時、午後は3時～6時で練習をしていた。このようなスケジュールを見てもわかるように、Teamのコーチは一日中選手の指導にあたっており、日本のように事務的な仕事や一般コースの指導などは一切行っていなかった。これはWOGAの規模の大きさを物語っており、同じアメリカでも小さいジムでは日本のように一般コースの指導もTeamのコーチが行っている。しかし、WOGAのコーチにおいても選手の人数に対しコーチの数が十分とは言えない状況であったのも現実で、選手自身で練習をしているような雰囲気も多く見られた。

3) 練習予定と練習内容

・Level 3～5

まずRecreationから素質を持った選手をTeamコーチが見て班を編成する。そしてTeamに入ったばかりの5歳または6歳を中心とした班はPre Teamと呼ばれ、初めの一年間は試合に出場しないシステムをとっていた。私自身はこの班の指導を現地のコーチと共にさせてもらった。

試合に出場できるのは6歳からである。だいたいこのレベルの選手たちは6歳～9歳くらいで、午前中は普通に学校へ通い午後から練習に来る。練習時間もLevel 3は2時間、Level 4は2時間半または3時間程度であり週に5回の練習であった。コーチがウォーミングアップからつきっきりで細かく指導し、基本的に規定演技の練習がメインで、初めの2～3年は基本を徹底して行っているような印象をうけた。このレベルの選手はプライベートレッスン（練習時間外でコーチとマンツーマンで1時間の練習を行うもの）も多く行っていた。夏休み中にはキャンプが2回あり、その時期は2部練習を行って1日5～6時間の練習を行っていた。

この時期の選手は日本と比べて大きな差を感じることはなく、逆に日本の方が練習時間を多くとっているため9歳くらいの選手は日本選手の方がレベルの高い選手が多いように感じた。

・Level 6～Elite

このレベルの選手はだいたい9歳または10歳くらい～18歳で、2部練習をほとん



Level 4 のウォーミングアップの様子



指導させてもらった班の選手とコーチと一緒に

どの選手が行うようになり、練習時間も一日7時間～7時間半の練習を週に4回(月曜日～木曜日)、金曜日と土曜日は8時～12時までの1回練習で日曜日はオフというスケジュールであった。学校はプライベートスクールまたはホームスクールの子がほとんどで、午前練習と午後練習の間の2時間半程度、月曜日～木曜日までの週に4日間学校へ通っていた。このように代表選手やElite選手でなくても、日本代表選手よりも体操競技中心の生活を送っている選手がここまで多いことにまず驚いた。ほとんどの選手がEliteレベルではなくJOールの10点満点であるにも関わらず、体操の練習時間にここまで時間を費やしている。それに対し日本はEliteレベルの技を多くの選手が求められているにも関わらず練習時間は少ない。このような現状をみると、日本選手は非常に厳しいことを求められているのだと改めて感じる。

Junior Elite選手、Hope選手またはEliteを目指していく選手はこの2部練習を行う時期から日本選手との差をどんどん広げていく。日本は代表に入っていくような時期から練習時間を増やして合宿などを行っていくが、この9歳～13歳くらいの間でどれだけいろいろな技のレパートリーを持っているか、どれだけ世界と戦うために技が揃っているか、どれだけ練習を積んで体力を養っているかでシニアの年齢になった時にオリンピックのメダルがとれるかとれないかに関わってくるのだと思う。

練習内容に関しては、日本に比べて練習時間が十分にあるため、特に段違い平行

表4 Junior Elite選手(11～12歳)の主な練習内容

跳馬	段違い平行棒	平均台	床
<ul style="list-style-type: none"> ・マットを跳馬より高く積んでユルチェンコの入り練習 ・ユルチェンコの伸身 ・ユルチェンコの1/2ひねり(この練習にしっかり時間をかけていた) ・ユルチェンコ1回ひねり ・ユルチェンコ2回ひねり 	<ul style="list-style-type: none"> ・け上がり～倒立連続5回または10回 1～2セット ・け上がり～倒立イコウ連続5回 1セット ・フット倒立の連続5回(5回目に1/2ひねり) 3セット ・フット倒立～フット倒立1回ひねりの連続3回 3セット ↓↓以下の内容 5～7本ずつ ・伸身ダブル下り(伸身ムーンサルトまで) ・イエーガー ・トカチェフ ・背面の1回ひねり ・逆車からの1回ひねり ・マロニー ・バク宙返り パイプ ・下りのスイング練習 ・閉脚シュタルダー ・トカチェフのスイング練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・下で脚振り ・前ブリッチ(キープまで) 2回 ・後ろブリッチ(開脚倒立で止める) 2回 ・通し5本または技を⑤本ずつ等(基本的に通し練習を年中行っていた) ・新技練習 ↓↓演技内容 ・ダイビング前宙 ・オノディ～片脚伸身前宙～羊ジャンプ ・バクテン～スワン～スワン ・交差輪ジャンプ ・交差1/2～宙返り ・片脚のウルフジャンプ～抱え込みの側宙 ・屈身ダブル下り 	<ul style="list-style-type: none"> ↓↓以下の内容をパワーターンプリングで技に回数をかけることが多かった ・後方の伸身宙返り(後ろに引っ張る)の連続5回 ・伸身前宙の連続3回 ・後方1.5回ひねり～前方の伸身2回ひねり ・後方2.5回ひねり～前方の伸身1回ひねり ・ピットでダイビング前宙ダブル ・屈身ダブル ・タントラ ・伸身ダブル ・3回ひねり ・脚を保持した2回ターン ・交差輪とび～交差1/2ジャンプ



棒と平均台においては毎日しっかりと時間をとることができており、段違い平行棒は基本に回数をかけてから技の練習に入ることができ、平均台においては1つ1つの技に回数をかけることができ、かつ新しい技の練習までいくことができていた。

前頁の表4にValeriが指導していたJunior Elite選手の各種目の主な練習内容を示す。

4) コンディショニング内容

コンディショニングは午前練習の初めにウォーミングアップと合わせて50分～1時間程度毎日行っている。曜日によって、練習の初めにグラウンドを走ってからジムに来る班もいた。トレーニング内容はLevel 6～10では各班にそれほど差はなく、Elite選手はサーキットトレーニングのように各トレーニングの間にフロアを2周走ってすぐに次のトレーニング内容へ移っていくように行う時期もあった。

主なトレーニングメニューを下記表5と写真にて示す。

表5 主なトレーニング内容

<p>脚系</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・重りを引いたダッシュ ・胸くらいの高さの台にその場から跳び乗り ・両側に腰くらいの高さの台を置いて、乗り降り ・15センチくらいの固いマットに膝を伸ばしたままで乗り降り (前後左右) (両脚、片脚) ・ロイター版の傾斜を使ってかかとの上げ下げ (片足ずつ) ・ロイター版を二つ縦に置いて脚の入れ替えジャンプ (前後左右) ・腰くらいの高さの台で片脚ジャンプの入れ替え ・腰くらいの高さの台に後ろ脚をのせて前脚の膝を上げるジャンプ ↓↓フロアで以下のものを休まず続けて行う 1. ジグザグケンケン 1往復 (左右) 2. 抱え込みジャンプ 1往復 3. 両足のかかとお尻までつけるジャンプ 1往復 4. 大股ジャンプ 1往復 5. ダッシュ5本 	<p>腹筋・背筋系</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・二人組で腹筋・背筋・側筋 ・肋木腹筋 (下～と水平～) ・バーにぶら下がって、水平キープ～足先をバーにつけてキープ～足先を上引き上げてキープ～足先をバーにつけてキープ～水平キープ ↓↓以下のものを休まず行う 1. 腹筋・背筋・側筋のコロコロ～キープ 2. V字腹筋 (閉脚と開脚) ～手を着いて脚をあげたままキープ 3. 浮き腰キープ 4. 状態だけ起こす腹筋 5. 仰向けに寝て足先を天井にあげたまま、状態を起こして手で足先タッチ 6. 状態だけ起こす背筋 7. 脚だけ上げる背筋 8. 長座で床に手を着いて脚をあげる～キープ 9. 長座で脚を開いて脚の間に手を着いて脚をあげる～キープ
<p>腕・支持系</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・振り上げ倒立の連続 ・け上がり倒立の連続 ・倒立静止 ・しんび倒立の連続 (開、閉) ・ロープ 	<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ロイター版から倒立～跳ね起きジャンプ/宙返り ・スタンド宙の連続 (かかえ・屈身) ・パイプのスイング ・台の上へスタンド宙返り・その場から前宙



高い台への跳び乗り



重りを引いたダッシュ

両側に台を置いての跳び乗り飛び降りの連続



倒立のひねり練習

倒立のトレーニングの様子

5) レッスン

レッスンはLevel 6~Eliteの選手が班ごとに、週に1回、練習の初めに20分~30分程度行う。レッスンのコーチはWOGAに来る前はコレオグラファーとして長年床の振付を行ってきたコーチであり、現在は平均台・床のコーチでもある。レッスンは、いつも決まった音楽に合わせて次々とバーレッスン、ジャンプ系、動きの創作な



低いマットへの乗り降り



バーレッスンの様子



センターでのレッスンの様子



どを取り入れた内容を行っていた。

動きの創作に関しては、レッスン時間の他に2人または3人の組をつくり好きな音楽に合わせて動きをつくってみんなの前で発表をする、という遊びを交えた動きのトレーニングもよく行っていた。このような、選手自身で演技を創作していくというトレーニングは特に日本に足りない部分であると思うので、このような時間も作っていくといいと感じた。そこから、現在女子体操界で重視されている表現力に繋がっていくのではないかと考える。

Level 3～5の選手でも、平均台の演技を自分で創作したり床の音楽に合わせて自由に踊ったりという時間などを作っていた。恥ずかしさを覚えてしまう前の6～8歳の間に自分自身で音楽に合わせて踊ったり、創作したものを発表したりする時間を積極的につくっていくべきだと思う。

6) 試合スケジュールと練習日程

- ・ WOGAのLevel 6～10の試合スケジュールを以下表6で示す

アメリカは州ごとに試合期が異なり、私の研修先であるテキサスは体操人口が多いため、Level 1～5は8月～11月、Level 6～10は1月～5月と試合時期をずらしている。Eliteは7月から全ての州で試合が始まる。

表6 WOGA Optional Competition Schedule 2014

	Level 6/7	Level 8	Level 9	Level 10
1月11日	WOGA Play Plano TX	WOGA Play Plano TX	WOGA Play Plano TX	WOGA Play Plano TX
1月17～19日	TX Prime Irving TX	TX Prime Irving TX	TX Prime Irving TX	TX Prime Irving TX
2月8～9日	WOGA Classic Frisco TX	WOGA Classic Frisco TX	WOGA Classic Frisco TX	WOGA Classic Frisco TX
2月21～23日	Nadia Comaneci Oklahoma City OK			
3月6～9日	SEGA Classic Aliso Aiejo CA			
3月14～16日		Level 8 State Woodlands TX		
3月21～23日			Level 9 State Allen TX	Level 10 State Allen TX
3月28～30日	Level 6/7 State Houston TX			
4月4～6日		Level 8 Regionals Loveland CO		
4月11～13日			Level 9 Regionals Allen TX	Level 10 Regionals Allen TX
5月2～5日			Level 9 Westerns	
5月9～12日				Level 10 JO Nationals Jackson MS

・Eliteの試合スケジュールを以下表7に示す。

表7 WOGA Elite Competition Schedule 2014

7月3～5日	American Classic (National Team Training Center)
7月31日～8月2日	Secret Classic/Challenge (Chicago Illinois)
8月21日～24日	P&G Gymnastics Championships (Pittsburg PA)

Eliteは他に、P&G Gymnastics Championshipsでナショナル選手またはジュニアナショナル選手に選ばれると、9月以降の国際試合に派遣される。

・各レベルの夏の練習予定を表8に示す。

この表を見てわかるように、Level 6～10の選手は普段よりも夏休みの練習時間の方が短くなっている。また、祝日などで学校が休みの時もElite選手も含めて2部練習が1部練習になることが多かった。この夏休みや祝日の練習時間の使い方についても日本との違いを感じた。日本は、普段学校で練習時間が十分にとれない分、夏休みや土日・祝日などは2部練習などを行い、普段以上に練習時間をとるジムが多い。普段は学校へ朝から夕方近くまで通い、そのまま練習が始まり夜の10時近く

表8 WOGA Summer Schedule 2014 6月～8月

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Elite	8AM -12PM 2PM -5PM	8AM -12PM 2PM -5PM	8AM -12PM 2PM -5PM	8AM -12PM 2PM -5PM	8AM -12PM	8AM -12PM
Level 6～10	8AM -1PM	8AM -1PM	8AM -1PM	8AM -1PM	8AM -12PM	8AM -12PM
Level 4/5	12:30PM - 3:30PM	12:30PM - 3:30PM	12:30PM - 3:30PM	12:30PM - 3:30PM	1PM -4PM	OFF
Camp Week	12PM -5PM	12PM -5PM	12PM -5PM	12PM -5PM	12PM -5PM	OFF
Level 3	1PM - 3:30PM	1PM - 3:30PM	1PM - 3:30PM	1PM - 3:30PM	12PM -2PM	OFF
Camp Week	11AM -4PM	11AM -4PM	11AM -4PM	11AM -3PM	11AM -3PM	OFF

まで練習がある。土曜日または日曜日になれば、朝から夕方までの練習。それに比べてWOGAの選手は、普段学校の時間が短い分、練習を十分に行えて、かつ毎日夜7時には家にいられるような生活であり、祝日などはElite選手でも1部練習で終わり、家族との時間や自分の時間もとることができるような環境であった。このような練習環境をみても、日本の選手の方が多くのを求められ過ぎていると感じる。

④視察した試合／イベント

この一年間でLevel 3の選手からElite選手までのいくつかの試合やイベントの視察に行くことができ、各地域のレベルや試合の運営方法、表彰、点数の出し方などさまざまな面においていろいろなことを感じ学ぶことができた。

ここでは研修先WOGA主催で毎年行っているInternationalの非常に規模の大きい大会であるWOGA Classicと、アメリカ国内で1番大きな大会であるP&G Championshipsについて書く。

1) WOGA Classic

2月に開催されたWOGA主催のWOGA Classicという大会は、Level 3～Elite（女子選手のみ）まで出場することができる非常に規模の大きな大会であった。またさらに、Eliteには世界で上位の国や日本のライバルとされているブラジル、中国、イギリスなど、日本を含む14か国の選手が出場するInternationalの試合も行われ、運営などを全て行っているWOGAの組織力の素晴らしさも感じた。

試合会場は、ホテルの中で2試合が出来るようになっており、また別にもう1試合できる場所が設けられていた。さらに、器具の数は全ての会場をあわせると各種目5セット（フロアを除いて）ずつほど用意されており、非常に多い参加人数の試合をスムーズに進行させる工夫がなされていた。1つの大会でここまでの数の器具を用意できる試合は日本では見たことがない。違う見方をすれば、それだけアメリカの体操人口が多いということも言えるだろう。

Eliteの試合については、ブラジルは2年後にリオデジャネイロオリンピックをひかえているということで、そこに向けての選手がシニア、ジュニア選手ともに国から派遣されているように感じた。特に跳馬の強さが目立っていた。中国は段違い





EliteのInternationalの監督会議



ホテル内での試合の様子

平行棒、平均台はさすがにレベルの高い構成であり、イギリスの選手も今後世界で上位に上がってきそうな強い選手が出場していた。今回日本は国からの派遣ではなかったため、今後日本も国の代表としてシニア、ジュニアナショナルの選手が出場すると良いのではないのかと感じる大会であった。公式な大会ではないからこそいろいろな挑戦や経験が海外で出来るチャンスでもあり、14か国のコーチに日本の選手の演技をアピールすることができるとても良い機会であると考えます。

2) P&G Championships

この大会はジュニアエリート選手とシニアエリート選手にセッションが分かれており表彰も全て別であった。簡単に言えばジュニア選手というのは、シニアの国際大会に出場できる16歳に達していない選手が対象である。

また、この大会に出場するにあたってシニア選手、ジュニア選手ともに出場条件が決められており、特にシニアの大会に出場するには高い得点が設定されている。点数の設定には、2種目または3種目出場の場合における各種目の獲得しなければいけない点数も決められている。そのため、シニアの大会にはわずか13人しか出場しておらず、2日間の大会両日とも一人ずつ演技を行っていた。

わずか13人の出場にも関わらず、決勝の日には観客席はほぼ満席になるほどで、



2004年アテネオリンピックチャンピオンの
Carly Patterson



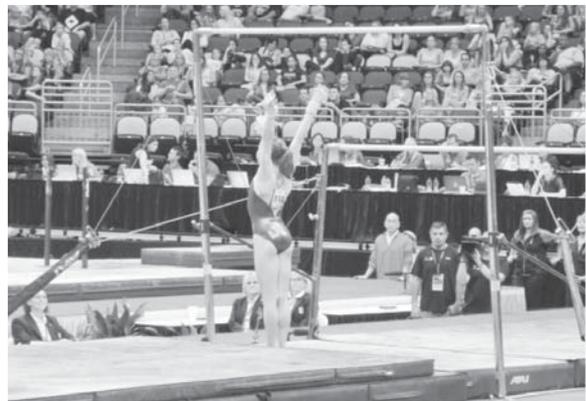
2012年ロンドンオリンピックチャンピオンの
Gabby Douglas



P&G Championshipsの試合会場 外



試合会場 中



WOGA所属でもあり、2014世界選手権代表に選ばれた 左 Alyssa Baumann、右 Madison Kocian



2014ジュニアナショナル選手



2014シニアナショナル選手

体操競技の人気度がうかがえた。(去年の世界チャンピオンとロンドンオリンピック団体金メダルのチームメンバーの1人が出場したのも、観客が集まった理由の1つである。) また大会側の運営においても観客を楽しませるイベントをたくさん企画しており、日本の大会のように場内が静まり返っている状態は選手の演技中のみであった。種目移動や練習をしている間は、招待されていた数人のロンドンオリンピックの金メダルメンバーがサイン入りのTシャツを観客席に投げるなどファンサービスの時間を多くとっていた。日本国内の大会では、選手のメンタル面を気遣って試合中は会場を楽しませるイベントというのは極力避けられているように感じる



が、アメリカの選手はこのようなところでも平常心を保って演技ができるよう、心が鍛えられているように感じた。選手にとっても、体操界の普及にとってもこのような会場を盛り上げるような企画は日本でももっと取り入れていけるといいのではないかと感じた。

次に、試合を見て1番に感じたことはジュニア選手（11歳～15歳）の層が非常に厚いということである。そしてシニア選手と同等に戦える選手が多くいた。具体的には、跳馬ではユルチェンコ2回ひねりを行う選手が36人中10人以上いた。日本では2回ひねりを行う選手はジュニア・シニアあわせても5人程度である。また床で伸身ダブル（F難度）を行う選手も多くいた。このようにアメリカは16歳～18歳にピークがくるように選手を育てているように思う。世界を目指していくエリート選手は10～11歳より高難度の技を多く練習していき、シニアに向けて完成度を高めていく。このような時期から、日本とアメリカの練習時間の差が一段とレベルの差に繋がっていくように感じる。この時期に、どれだけ多くの技に時間をかけることができ、完成度を高めていけるかでシニアの選手になった時に体力面・技術面ともに格段の差となってしまう。

練習時間などは日本の教育システムに大きく関わりがあるのですぐに変えられることではないが、東京オリンピックに向けて少しずつでも今から変えていけるといえると思う。

（4）研修成果の活用計画（研修を終えて）

この1年間で、アメリカの女子体操界、選手強化システム、選手指導方法など様々な面について学び感じることができ、今後日本が世界で団体のメダルを獲得するために改善していくと良い点などについて考えることができた。指導者として未熟な私であるが、報告書などを通じてこの1年間の研修で学んだことや率直に感じたことを体操協会など多くの体操関係者に伝えていけるようにしたい。

そして、研修後は体操クラブのコーチとして体操界の繁栄・発展に少しでも役に立てるようにこの経験を必ず生かし、ジュニア選手の育成に励んでいきたい。

（5）その他

指導者の勉強として海外へ派遣していただけるこの制度は、本当にありがたく感謝の気持ちでいっぱいです。現役のころから海外へ行って指導者の勉強をしたいという気持ちを強く持っており、その念願だった研修を終えた今、将来のある選手たちのサポートをしっかりしていきたいという強い気持ちがあり、また体操界の普及に貢献していけるように、この研修をいかしてコーチとして成長していきたいと思っております。このような貴重な経験をさせていただき機会を与えてくださり本当にありがとうございました。JOCの関係者の皆様をはじめ、体操協会、研修先のWOGA、ホームステイ先、そしてこの研修にあたりサポートをしていただいた皆様、本当にありがとうございました。

資 料

1. スポーツ指導者海外研修事業実施要項
2. スポーツ指導者海外研修事業派遣者一覧
3. スポーツ指導者海外研修事業修了者名簿

平成26年度スポーツ指導者海外研修事業実施要項

1. 趣旨

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

2. 海外研修員の種類と研修期間

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

3. 海外研修員としての条件

海外研修員は、次の条件を全て満たしている者でなければならない。

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

4. 海外研修員の募集人数

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

5. 海外研修員候補者の選考

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

6. 海外研修員の決定

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

7. 海外研修員に支給する経費

海外研修員に対する経費は、別に細則で定める要領で支払うものとする。

8. 海外研修状況の報告

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

9. 海外研修の中止

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

10. 海外研修報告書の提出

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

11. その他

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

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

スポーツ指導者海外研修事業 研修員一覧

競技／年度	昭和54	昭和55	昭和56	昭和57	昭和58	昭和59	昭和60	昭和61	昭和62	昭和63	平成元	平成2
陸上	澤木啓祐	宮川千秋	鬼塚純一	村木征人	室伏重信			永井 純		宮下 憲		吉田雅美
水泳	*田口信教	松井 守	宮原利幸 二木広幸					元好三和子		高橋繁浩	高橋繁浩 坂本 弘	中森智佳子
サッカー	森 考慈		松本育夫			田村 脩		山口芳忠				
スキー	*笠谷幸生 *富井澄博					古川年正					*八木弘和	
テニス		本村 行									田村伸也	
ボート												
ボクシング									荻原千春			
バレーボール			古沢久雄		荒木田裕子	荒木田裕子						
体操		監物永三		北川淳一					*具志堅幸司			加納弥生
バスケットボール	西尾末広	田中徹雄										
スケート					入沢孝一							
レスリング	*市口政光			藤本英男		富山英明				高田裕司	宮原厚次	
セーリング		松山和興										
ウエトリフティング	福田 弘		*山下 修			*細谷治朗					三宅義信	
ハンドボール	早川清孝		櫻塚正一									
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

*印は長期(2年)派遣者

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

競技/年度	平成16	平成17	平成18	平成19	平成20	平成21	平成22	平成23	平成24	平成25	平成26	平成27	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	谷川聡	岩水嘉孝	21
水泳		*立花美哉		*稲田法子				原田早穂		中村真衣	*塩田義法	*三木二郎	21
サッカー					猿澤慎治			今泉守正	廣山 望	田村奈津枝	山尾光則	広瀬統一 坂尾美穂	14
スキー			*工藤昌巳	佐々木耕司								安食真治	12
テニス			谷澤英彦								土橋登志久	*岩淵聡	8
ボート						中村さなえ				*大戸淳之介		*白井祐介	5
ボクシング													2
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		荻野正二	11
体操	橋口美穂	原田睦巳			*村田由香里	上村美揮			原 千華	黒田真由	*鹿島丈博 大島杏子	*遠藤由華 *森超人	22
バスケットボール													2
スケート					白幡圭史	神野由佳					*出島茂幸		8
レスリング									*笹本 睦			*米満達弘	10
セーリング						中村健一		橋元郷					4
ウエイトリフティング													4
ハンドボール	*山田永子									*高橋豊樹		*舍利弗学	10
自転車競技						沖 美穂				*福島晋一 *小田島梨絵			4
卓球							三原孝博		*梅村 礼				6
相撲													1
馬術													2
フェンシング			岡崎直人						*和田武真		長良将司		4
柔道	中村兼三	阿武教子			*井上康生			*塚田真希	*谷本歩実				21
バドミントン													2
ライフル射撃													6
剣道													2
近代五種													1
ラグビー													3
カヌー						上原茉莉		*栗本宣和					4
空手道													4
アイスホッケー													2
なぎなた													1
ホフスレー・リュージュ													3
野球													2
武術太極拳													3
トライアスロン													1
バイアスロン							小館 操					遠藤隆	2
合計	4	4	4	2	5	8	3	6	7	9	9	12	228

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

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

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
67	細川 伸二	元年短期	柔道	平成元年11月4日 ～平成2年11月3日	フランス パリ	フランス柔道連盟	フランスを中心としたヨーロッパにおける科学的トレーニングの理論を含む選手強化の現状と現状と比較検討及び社会体育としての普及発展状況とその指導方法について
68	蘭 和真	元年短期	バトミントン	平成元年10月10日 ～平成2年10月9日	イギリス ロンドン	英国バトミントン協会	イギリスを中心としたヨーロッパ各国の選手強化策、特にオリンピック対策(体制、組織、方法)の調査
69	鈴木 省三	元年短期	ボブスレー	平成元年12月10日 ～平成2年12月9日	カナダ カルガリー	カルガリー大学	医・科学的サポートの現状、選手育成システム、トレーニング計画と年間計画
70	加納 弥生	2年短期	体操	平成2年9月26日 ～平成3年9月19日	アメリカ	ユタ大学	体操競技の指導方法(コロログラフイー)と選手育成システム
71	西村 誠司	2年短期	空手道	平成2年11月1日 ～平成3年10月31日	アメリカ シアトル	アメリカ空手道連盟	アメリカ大陸の空手道近代技術の研究
72	水野 智佳子	2年短期	水泳(競泳)	平成2年10月27日 ～平成3年10月26日	アメリカ コロラドスプリングス	USOCスポーツ科学研究所	競技者の泳法及び指導法
73	田中 京	3年長期	水泳 (シンクロナイズドスイミング)	平成3年9月12日 ～平成5年9月11日	アメリカ	Walnut Creek Aquanuts Synchronized Swimming Club	ウォールナットクリークでの実践トレーニング方法及びコーチング研修他
74	秋山 エリカ	3年短期	体操(新体操)	平成3年10月5日 ～平成4年8月15日	ロシア	Регной Вокзал (Динамо) Москва	新体操の指導方法とソビエトにおける選手育成システムの研修
75	田嶋 幸三	3年短期	サッカー	平成3年10月7日 ～平成4年9月27日	ドイツ イタリア	サンブドリア ジェノバ他	サッカー選手の一貫指導、特に10～18歳迄のトップ選手の指導システムの研修
76	松岡 義之	3年短期	柔道	平成3年11月8日 ～平成4年11月7日	アメリカ	アメリカ柔道連盟(VSJF)他	アメリカにおける科学的トレーニング理論・方法を含む選手強化対策の現状と比較検討、社会体育としての柔道の普及発展状況とその指導方法について研修
77	前原 正浩	3年短期	卓球	平成3年9月16日 ～平成4年9月15日	イギリス	国際卓球連盟	イギリスを中心としたヨーロッパ各国卓球協会の指導体制、強化体制、トレーニング方法の研修
78	勝部 典子	3年短期	武術太極拳	平成3年11月27日 ～平成4年11月26日	中国 北京	北京体育学院	武術競技「南拳」の競技技術及びコーチングメソッドを北京市、中国武術研究会にて研修
79	佐久本 嗣男	3年短期	空手道	平成3年11月3日 ～平成4年11月2日	ドイツ	ドイツ トレーナーアカデミー他	ヨーロッパにおける空手道近代トレーニングの実態を視察調査、研究するとともにその指導法の研修
80	北島 光則	3年短期	スキー(コンパインド)	平成3年6月20日 ～平成4年6月19日	ノルウェー	ノルウェー スキー連盟他	ノルデックコンパインド競技指導技術の研究とコーチングをノルウェーナショナルチームにおいて研修
81	田中 幹保	4年長期	バレーボール	平成4年9月20日 ～平成6年8月15日	アメリカ イタリア	アメリカ ナショナルチーム イタリアプロリーグ他	世界最強イタリアチームの技術、戦術の研究と修得、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	アメリカ式ベースボールの考察
85	野地 照樹	5年短期	サッカー	平成5年12月8日 ～平成6年12月7日	イギリス	イプスウィッチ フットボールクラブ	イングランドサッカーのコーチング イングランドサッカーの指導者養成
86	齋藤 一雄	5年短期	相撲	平成5年10月3日 ～平成6年10月2日	オーストラリア	オーストラリア相撲連盟	オーストラリアのタレント発掘方法及びジュニアからトップまでの選手育成システム、および体力強化の実情等についての研修
87	中西 英敏	5年短期	柔道	平成5年12月21日 ～平成6年12月20日	イギリス	エジンバラクラブ	英国および欧州を中心に欧州柔道の技術と指導法の研究および指導体制、強化体制ならびにトレーニング方法の研修(強化現状把握・指導体系・練習体系・強化システム)
88	金坂 広幸	5年短期	ライフル射撃	平成5年10月31日 ～平成6年10月30日	ドイツ	U. Sオリンピック シューティングセンター	エア・ライフル、スモール・ライフル射撃の指導技術およびメンタルトレーニング
89	成田 寛志	5年短期	空手道	平成5年10月23日 ～平成6年10月22日	アメリカ	ジョージタウン大学	選手強化法を含むスポーツ医学全般の研修 空手道における動作の分析 脊椎のスポーツ傷害の診断と治療の研修
90	清野 勝	5年短期	アイスホッケー	平成5年8月26日 ～平成6年8月25日	カナダ	カルガリー・フレイムス(NHL)他	カナダナショナルチームのスタッフとして、アイスホッケーのコーチ学、心理学、技術の習得
91	後藤 浩二郎	5年長期	馬術	平成5年11月18日 ～平成7年11月17日	フランス ル・マン	ル・マン乗馬クラブ他	総合馬術競技に係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 ボルダーク校	陸上競技、主として短距離走のトレーニングについて研修し実践的にトレーニングを積み競技力向上のための指導法を研究する
93	栗山 浩司	6年短期	リュージュ	平成6年10月16日 ～平成7年10月15日	ドイツ	ドイツ ボブスレー・リュージュ連盟 (DBSV)	リュージュ競技の科学的なトレーニングシステムの現状、ジュニア選手の発掘および選手育成プログラムについて
94	緒方 茂生	6年短期 7年短期	水泳	平成6年11月14日 ～平成8年11月22日	アメリカ ミシガン州他	ミシガン大学 アメリカ水泳連盟他	アメリカの水泳とコーチングの実習
95	佐藤 満	6年長期	レスリング	平成6年11月17日 ～平成8年11月16日	アメリカ ペンシルバニア	ペンシルバニア州立大学	アメリカレスリング協会のシステムの研究 トレーニング指導法及び地方の研究 レスリング技術の研究
96	梶谷 信之	7年短期	体操	平成7年9月1日 ～平成8年8月29日	アメリカ サンフランシスコ	スタンフォード大学	体操競技の指導方法について 選手育成システムについて
97	東根 明人	7年短期	ハンドボール	平成7年8月30日 ～平成8年8月29日	ドイツ ライプチヒ	ライプチヒ大学	ハンドボール競技におけるトレーニング コーチ方法全般について
98	大門 宏	7年短期	自転車	平成8年2月2日 ～平成9年2月1日	イタリア	スポーツグループエキップ93	ロードレースの新しい技術、高度な指導技術の研究開発 諸外国の競技力の分析・戦術・戦法について
99	勝田 隆	7年短期	ラグビー	平成7年9月25日 ～平成8年9月24日	イギリス	イングランド・ラグビー フットボール・ユニオン	最新ラグビー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	カナダ国立コーチング研修所	コーチングの実施研修
104	田辺 陽子	8年短期	柔道	平成8年11月24日 ～平成9年11月25日	イギリス スコットランド	クサク柔道クラブ	イギリスの柔道強化策及び環境について
105	佐藤 浩明	9年短期	バレーボール	平成9年10月1日 ～平成10年9月28日	オーストラリア キャンベラ市	The Australian Institute of Sport(AIS)	オーストラリア・スポーツ研究所の心理的支援体制の調査
106	赤石 光生	9年短期	レスリング	平成9年10月23日 ～平成10年10月30日	アメリカ アリゾナ州テンピー市	ARIZONA STATE UNIVERSITY	アメリカ合衆国が、世界へ向けたコーチングの実習
107	松井 幸嗣	9年短期	ハンドボール	平成9年10月23日 ～平成10年10月22日	ドイツ ケルン	ドイツスポーツ大学ケルン	ドイツにおけるチーム強化のための練習法・指導法と強化対策の実態及び指導者の育成
108	岡田 弘隆	9年短期	柔道	平成9年10月6日 ～平成10年9月30日	イギリス ロンドン	武道会	ヨーロッパ柔道のトレーニング方法及びコーチングについて
109	二宮 秀夫	9年短期	武術太極拳	平成9年9月26日 ～平成10年9月25日	中国 北京	北京体育大学	長拳三種目・武術全般のトレーニング法
110	鈴木 大地	9年長期	水泳	平成10年2月4日 ～平成12年2月3日	アメリカ マサチューセッツ州	ハーバード大学 アメリカ水泳連盟 他	アメリカにおける競泳のコーチングの実習
111	米沢 徹	10年短期	テニス	平成10年10月31日 ～平成11年10月30日	フランス アキテーヌ州 アルカション市	アルカションテニスクラブ	フランスの指導法と練習内容の把握、フランスシステムの把握、世界レベルのテニス研究、ヨーロッパテニスの研究
112	瀬尾 京子	9年短期 10年短期	体操	平成9年10月5日 ～平成11年10月4日	アメリカ オクラホマ州 オクラホマ市	Dynamo Gymnastics Club	アメリカでの体操競技における指導方法
113	本 博国	10年短期	ボクシング	平成10年9月8日 ～平成11年9月6日	ウズベキスタン タシケント市	“DINAMO”STADIUM PUSHKIN SQUARE 他	科学的トレーニング、指導法、栄養管理
114	持田 達人	10年短期	柔道	平成10年11月10日 ～平成11年10月31日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	フランスの国立スポーツ、体育研究所の指導体系
115	土江 寛裕	10年長期	陸上競技	平成11年1月15日 ～平成13年1月13日	オーストラリア シドニー・キャンベラ	NSW Institute of Sport, Australian Institute of Sport(AIS)	オリンピック地元開催に向けた強化体制と、競技力向上のためのトレーニング方法の習得
116	藤井 彌	11年長期	ライフル射撃	平成11年10月29日 ～平成13年10月27日	フランス パリ	フランス射撃協会	ジュニア期からの一貫指導システムの研究
117	菅野 範弘	11年短期	スキー(ジャンプ)	平成11年10月3日 ～平成12年10月2日	スロベニア ブレッド市 他	SLOVENIA SMUCARSKI KLUB TRIGLAV KRANJ	スロベニアにおけるスキージャンプの強化システム、トレーニング指導方法、転載におけるコンディショニング
118	三浦 華子	11年短期	体操	平成11年8月10日 ～平成12年8月8日	アメリカ ボイシー市	Bronco Elite Gymnastics Club Boise State University(BSU)	アメリカ体操競技におけるジュニア、大学生の指導方法
119	松本 真也	11年短期	セーリング	平成11年12月20日 ～平成12年12月18日	アメリカ アナポリス	United States Naval Academy	セーリング先進国のアメリカ合衆国におけるコーチング研修及び実態調査
120	玉村 健次	11年短期	ハンドボール	平成11年10月12日 ～平成12年10月10日	スウェーデン イエーテボリ市	IK Savehof Tus Shutterwald	北欧のハンドボール技術におけるチーム強化のための練習法・指導法、コーチング全般
121	増地 千代里	11年短期	柔道	平成11年9月11日 ～平成12年9月12日	イギリス ロンドン	武道会、ハイウィカム柔道センター キャンベラ柔道クラブ	イギリスを中心としたヨーロッパ柔道のトレーニング方法及びコーチングについて
122	山本 巧	11年短期	ラグビー	平成11年6月14日 ～平成12年6月10日	イギリス ケンブリッジ	Cambridge University Rugby Union Football Club 他	ラグビー先進国の強化体制及びコーチングに関する研修
123	畠田 好章	12年長期	体操	平成12年10月28日 ～平成14年10月27日	アメリカ カリフォルニア	スタンフォード大学	アメリカにおけるトップ選手への指導法及び練習環境や強化育成方法の研究
124	青柳 徹	12年短期 13年短期	スケート(スピード)	平成12年8月27日 ～平成14年9月12日	オランダ フローニンゲン市	オランダスケート連盟	スピードスケート王国・オランダにおけるコーチングスキルの習得及び選手強化体制の見極め
125	渡辺 理貴	12年短期	卓球	平成12年9月14日 ～平成13年9月9日	イギリス ノッティンガム	イギリス卓球協会 他	ヨーロッパのクラブシステムとコーチング
126	金野 潤	12年短期	柔道	平成12年9月10日 ～平成13年9月9日	アメリカ コロラドスプリングス	アメリカ柔道連盟	USOCでの格闘技グループのコーチング方法アメリカ柔道連盟の強化システム
127	小島 啓民	12年短期	野球	平成12年10月13日 ～平成13年10月10日	アメリカ キューバ	スタンフォード大学 サンタクララ大学 他	アメリカ大学野球トップのスタンフォード大学チーム、キューバのナショナルチームのコーチング
128	田中 茂	13年長期	ハンドボール	平成13年8月18日 ～平成15年8月7日	スペイン バルセロナ	カタルーニヤハンドボール協会	スペインのハンドボール技術及び練習法、指導法の習得
129	長井 淳子	13年短期	柔道	平成13年9月24日 ～平成14年9月23日	イギリス バッキンガムシャー	National Judo Academy, Cambely Judo Club, High Wycombe Judo Centre	イギリスを中心としたヨーロッパ柔道の現状と選手強化の体制、指導法について
130	三野 卓哉	13年短期	ライフル射撃	平成13年9月17日 ～平成14年8月11日	ドイツ ウィスバーデン	ドイツ射撃協会 ブルガリア射撃協会	仕事と競技を両立することができるシステムの調査、ならびにそのシステムによる選手への指導方法
131	神庭 裕里	13年短期	武術太極拳	平成13年10月19日 ～平成14年10月18日	中国 北京	北京体育大学	長拳3種及び武術全般のコーチ研修
132	佐藤 吉朗	13年短期	トライアスロン	平成14年1月19日 ～平成15年1月20日	オーストラリア キャンベラ	Australian Institute of Sport	ASIをトレーニング拠点として活動しているジュニアナショナルチームに帯同

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
133	斗澤 由香子	13年短期 14年短期	スキー	平成13年8月14日 ～平成14年8月28日 平成14年11月5日 ～平成15年12月27日	カナダ ヴィクトリア	National Coaching Institute(B.C)	フリースタイルスキーに関するコーチングの実戦研修
134	植田 実	14年長期	テニス	平成14年12月9日 ～平成17年1月23日	スペイン バルセロナ	サンチェス&カサル テニスアカデミー	コーチングの実戦研修
135	吉田 孝久	14年短期	陸上競技	平成14年7月27日 ～平成15年7月26日	イギリス レスターシャー	ラフバラ大学UK陸連ハイパフォーマンスセンター(HIPC)	跳躍種目コーチング技能の修得
136	岩崎 燕子	14年短期	水泳	平成14年10月4日 ～平成15年9月30日	アメリカ ロサンゼルス	ミッションビエホ・ナグドーズ・スイミングクラブ	ジュニアコーチングの実戦研修
137	菅原 リサ	14年短期	体操	平成14年8月31日 ～平成15年8月31日	オーストラリア キャンベラ	Australian Institute of Sport	コーチングの実戦研修
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ー	コーチング及び強化システム研修
139	嘉戸 洋	14年短期	レスリング	平成14年8月16日 ～平成15年7月21日	ウクライナ キエフ	ウクライナ国立スポーツ専門大学	コーチングの実戦研修
140	中村 行成	14年短期	柔道	平成14年8月18日 ～平成15年8月17日	イギリス エジンバラ	イギリス柔道連盟及びEdinburgh Club	ヨーロッパ柔道のトレーニング方法及び コーチングについて
141	松永 里絵子	15年長期	体操(新体操)	平成15年10月5日 ～平成17年10月4日	カナダ バンクーバー	War Memorial Gymnasium	選手強化育成システム及びコーチングの 実戦研修
142	林 享	15年短期	水泳	平成15年10月16日 ～平成16年10月15日	アメリカ 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	崎崎 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ゼリエAを中心に ヨーロッパトップリーグの視察と コーチング、チームプレーの研修
152	立花 美哉	17年長期	水泳 (シンクロナイズドスイミング)	平成17年10月13日 ～平成19年11月12日	アメリカ サンタクララ	Santa Clara Aquamaid Synchronized Swim Club	語学研修を主とし、シンクロの歴史の深い アメリカで指導を中心にスポーツマネジメ ントを学ぶ
153	今村 文男	17年短期	陸上競技	平成17年9月9日 ～平成18年9月1日	イタリア サルッツォ	Scuola di Marcia e degli sport in Saluzzo	競歩選手におけるトレーニング方法とコー チングに関する研修
154	原田 睦巳	17年短期	体操	平成17年9月13日 ～平成18年9月11日	アメリカ ハロアルト	Men's Gymnastics Arrillage Family Center	選手強化に関する指導方法の研修およ び、大学組織の競技運営方法の比較の調 査
155	阿武 教子	17年短期	柔道	平成17年8月25日 ～平成18年8月24日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	柔道競技人口が世界一のフランスにおい ての指導方法や他の欧州各国の柔道事情 を学ぶ
156	工藤 昌巳	18年長期	スキー(アルペン)	平成18年5月26日 ～平成20年5月24日	オーストリア インスブルック	オーストリアスキーチーム帯同	アルペンスキーコーチングについて学び、 オーストリア国家検定アルペンスキーコー チ資格取得を目指す
157	谷澤 英彦	18年短期	テニス	平成18年11月30日 ～平成19年11月29日	オーストラリア ゴールドゴースト	パットキャッシュインターナショナル テニスアカデミー	ジュニアからプロ選手までの指導方法
158	松本 洋	18年短期	バレーボール	平成18年11月30日 ～平成18年12月27日	ブラジル リオデジャネイロ	Centro de desenvolvimento de Voleibol	ブラジルバレーボールの強化システムとス キル、プロフェッショナルリーグの現状につ いて
159	岡崎 直人	18年短期	フェンシング	平成18年11月20日 ～平成19年11月19日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	トレーニング方法全般の修得およびマネー ジメント
160	稲田 法子	19年長期	水泳	平成19年12月16日 ～平成21年12月14日	アメリカ アリゾナ フェニックス	Brophy College Preparatory	アシスタントとしてトレーニング方法を学ぶ
161	佐々木 耕司	19年短期	スキー(スノーボード)	平成19年8月26日 ～平成20年8月24日	カナダ カルガリー	National Coaching Institute Calgary	コーチング技術、トレーニング方法を習得し施設 を視察、カナダのコーチングシステムやその構築 背景を研究
162	村田 由香里	20年長期	体操(新体操)	平成20年12月19日 ～平成22年12月18日	ロシア イルクーツク	ディナモスポーツクラブ	ロシア新体操の選手育成システム及び指 導方法について学ぶ
163	井上 康生	20年長期	柔道	平成21年1月11日 ～平成23年1月10日	イギリス エジンバラ	イギリス柔道連盟	英語研修及びイギリスを拠点として、ヨー ロッパにおける柔道指導法及びヨーロッパ 各国の柔道事情を学ぶ
164	山崎 一彦	20年短期	陸上競技	平成20年9月20日 ～平成21年9月19日	イギリス レスター	ラフバラ大学	イギリスのオリンピック強化システムと対策 の調査およびコーチングを学ぶ
165	猿澤 真治	20年短期	サッカー	平成20年8月13日 ～平成21年8月5日	フランス クレズフオンテーヌ	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クおよび選手強化、選手育成システムを学ぶ
167	沖 美穂	21年長期	自転車	平成21年5月9日 ～平成23年3月31日	イタリア ベルガモ	Selle Italia-Ghezzi	自転車コーチング技術・語学研修及びイタリアサイクリングコーチングライセンスの習得
168	中垣内 祐一	21年長期	バレーボール	平成21年8月3日 ～平成23年5月2日	アメリカ アナハイム	アメリカバレーボールトレーニングセンター	世界トップレベルの指導法習得
169	中村 さなえ	21年短期	ボート	平成21年9月9日 ～平成22年9月8日	ドイツ ボツダム	Olympia Stutz Punkt Brandenburg	ナショナルチームのマネジメント、コーチング、選手育成システム、選手選考方法、コーチ育成プログラムを研修
170	小林 敦	21年短期	バレーボール	平成21年7月22日 ～平成22年7月20日	アメリカ アナハイム	アメリカバレーボールトレーニングセンター	各国シニア・ジュニア等トップチームの合宿にて指導者としての研修を行い、指導法、強化システムについて学ぶ
171	上村 美揮	21年短期	体操(体操競技)	平成22年2月27日 ～平成23年2月26日	アメリカ テキサス	Bela Karolyi Gymnastics Center	アメリカ体操界のジュニア育成システム及びその指導方法について学ぶ
172	神野 由佳	21年短期	スケート(ショートトラック)	平成21年4月27日 ～平成22年4月26日	カナダ カルガリー	Calgary Olympic Oval	ショートトラックにおける指導方法及び選手強化、選手育成システムについて
173	中村 健一	21年短期	セーリング	平成22年3月31日 ～平成23年3月30日	イギリス サザンブトン	Royal Yachting Association	ユース世代の育成・強化について学ぶ
174	上原 茉莉	21年短期	カヌー	平成21年10月11日 ～平成22年10月10日	ドイツ マグデブルク	ドイツカヌー連盟	日本カヌー界のレベルアップとロンドンオリンピックでメダルを獲得するための技術・トレーニング方法を研修する
175	高岡 寿成	22年短期	陸上競技	平成22年8月31日 ～平成23年8月30日	アメリカ マンモスレイク	マンモストラッククラブ	高地トレーニングなどの科学的なトレーニング及びアメリカの選手強化方法
176	三原 孝博	22年短期	卓球	平成22年8月30日 ～平成23年8月11日	中国 河北省	正定国家訓練基地	若年層からトップまでの育成方法
177	小館 操	22年短期	バイアスロン	平成22年6月21日 ～平成23年6月20日	オーストリア ザルツブルグ	オーストリアスキー連盟 オーストリアバイアスロン連盟	バイアスロン競技におけるスキー技術、射撃技術、指導法を習得し、バイアスロン連盟組織のあり方についても学ぶ
178	塚田 真希	23年長期	柔道	平成23年9月7日 ～平成25年9月6日	イギリス ロンドン	エジンバラ柔道クラブ 武道会	英語研修、そして国外における柔道指導法および、諸外国の柔道事情を学ぶ。また諸外国コーチとのネットワークを構築する
179	栗本 宣和	23年長期	カヌー	平成23年7月17日 ～平成25年7月16日	ハンガリー ブラハ	ハンガリーカヌー連盟	ハンガリーにおけるカヌー・カヤックスポーツの組織体制とコーチングシステム、強化プログラムのあり方について学ぶ
180	柳澤 哲	23年短期	陸上競技	平成23年10月8日 ～平成24年10月7日	オーストラリア ブリスベン	Australian Institute of Sport (AIS)	各世代における体系化された練習方法の習得と組織としての運営方法
181	原田 早穂	23年短期	水泳 (シンクロノイズスイミング)	平成23年5月15日 ～平成24年5月14日	マルタ共和国 スリーマ	Aquatic Sports Association of Malta	語学の鍛錬とともに、シンクロの中心であるヨーロッパにおいて指導力を磨く
182	今泉 守正	23年短期	サッカー	平成23年7月13日 ～平成24年6月1日	アメリカ フロリダ	フロリダ州立大学(FSU)	US ODPプログラムの研修、IMGアカデミーでの育成プログラム研修等
183	橋元 郷	23年短期	セーリング	平成23年9月1日 ～平成24年8月31日	イギリス サザンブトン	国際セーリング連盟 英国セーリング連盟	英国における主にユース世代(U-19)の育成システム、およびセーリング組織の運営方法
184	笹本 睦	24年長期	レスリング	平成24年6月2日 ～平成26年6月1日	ドイツ ミュンヘン	Sportinternat Schifferstadt	ヨーロッパにおけるレスリングのコーチングスキルの習得と語学習得とクラブの運営システム等
185	梅村 礼	24年長期	卓球	平成24年6月27日 ～平成26年6月26日	オーストリア ザルツブルグ	Werner Schlager Academy	欧州の強豪クラブにてヨーロッパの強化育成システムを学ぶ
186	和田 武真	24年長期	フェンシング	平成24年7月25日 ～平成26年7月24日	ハンガリー ブタペスト	Budapest Honved(旧軍隊チーム)	元ナショナルチームの所属クラブにてピギーターからトップ選手に対し指導を行いながら指導技術、マネジメントを学ぶ
187	谷本 歩実	24年長期	柔道	平成25年3月31日 ～平成27年3月30日	フランス ノリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	欧州の強豪国の1つであるフランスにおいて、柔道指導法、強化システムの調査、研究及び周辺諸国の柔道事情を学ぶ
188	杉林 孝法	24年短期	陸上競技	平成24年9月15日 ～平成25年9月14日	スウェーデン ヨーテボリ	エルグリーテIS	世界トップレベルチーム及びコーチのもとでコーチングの研修を行うとともに語学研修を行う
189	廣山 望	24年短期	サッカー	平成25年1月8日 ～平成26年1月7日	スペイン マドリッド	RCDエスパニョール	欧州のクラブにおけるトップ、育成、普及各レベルのコーチングを学ぶ。また、ヨーロッパの指導者ライセンスを取得する
190	原 千華	24年短期	体操(新体操)	平成24年11月1日 ～平成25年10月31日	ベラルーシ ミンスク	National Center of Olympic Training in Rhythmic Gymnastics	ベラルーシのジュニア期の選手発掘・育成方法から、日本選手が国際試合で結果を残すための指導方法について学ぶ
191	大戸 淳之介	25年長期	ボート	平成25年9月14日 ～平成27年9月13日	イギリス ロンドン	Staines Boat Club	チームマネジメント、コーチ育成プログラム他
192	菅野 幸一郎	25年長期	バレーボール	平成25年7月4日 ～平成27年4月27日	アメリカ	テキサス大学	バレーボール指導方法、世界レベルのチーム強化方法
193	高橋 豊樹	25年長期	ハンドボール	平成25年8月17日 ～平成27年8月16日	デンマーク スペンボー	オーレボイスコーレ ハンドボルトレーナリエ	ジュニア育成、コーチ育成システムおよびその指導方法、強化システムについて学ぶ
194	福島 晋一	25年長期	自転車(ロード)	平成25年11月18日 ～平成27年11月17日	フランス	SA Vendee Cyclisme	チームマネジメント、コーチング、フランス語、IF関係等
195	小田島 梨絵	25年長期	自転車(MTB)	平成25年8月2日 ～平成27年7月31日	スイス	Velo Club Tamaro	地域チーム運営、ジュニア選手のトレーニング方法、英語・イタリア語習得
196	今井 美希	25年短期	陸上競技	平成25年7月1日 ～平成26年6月30日	スウェーデン ヲェクショー	IFKヴェクショー	跳躍(特に走り高跳)指導論・トレーニング論・トップアスリートの男性選手・女性選手の育成方法の違い、スウェーデン陸連関連
197	中村 真衣	25年短期	水泳(競泳)	平成25年9月8日 ～平成26年9月7日	アメリカ ミッションビエホ	ナグドールズスイミングクラブ	普及、強化、指導者育成等全般
198	田村 奈津枝	25年短期	サッカー	平成25年6月13日 ～平成26年6月12日	ドイツ フライブルグ	フライブルグFC	トップチームの普及、強化、指導者養成等全般を学ぶ

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
199	黒田 真由	25年短期	体操(体操競技)	平成25年8月3日～平成26年8月26日	アメリカ テキサス	World Olympic Gymnastics Academy	ジュニア期の育成方法
200	塩田 義法	26年長期	水泳(水球)	平成26年11月18日～平成28年11月17日	アメリカ(ロサンゼルス)	USA Water Polo, Inc.	アメリカの代表チーム及び大学水球チームのコーチング、マネジメント方法、選手育成システム、コーチ育成プログラムを研修
201	鹿島 丈博	26年長期	体操(体操競技)	平成26年11月30日～平成28年11月29日	アメリカ(バロアルト)	スタンフォード大学	アメリカにおける体操競技の実態と強化について研修
202	出島 茂幸	26年長期	スケート(スピードスケート)	平成26年9月12日～平成28年9月11日	アメリカ(ソルトレークシティ)	ユタオリンピックオーバル	アメリカナショナルチームにてコーチング研修、育成システム、医科学サポートの活用方法、マネジメントについて学ぶ
203	谷川 聡	26年短期	陸上(ハードル)	平成26年7月30日～平成27年7月29日	アメリカ(フロリダ)	University of Central Florida ほか	アメリカにおけるトレーニング理論、トレーニングシステム、コーチング論を学ぶ
204	山尾 光則	26年短期	サッカー	平成26年9月10日～平成27年9月9日	ドイツ(ライムスバッハ)	IFC, Reimsbach	グラスルーツ・育成年代・トップチームのトレーニング研修、ゲーム分析、ゲーム環境等の調査等
205	坂尾 美穂	26年短期	サッカー	平成26年5月10日～平成27年5月9日	ドイツ(デュイスブルグ)	MSV デュイスブルグ	ドイツクラブの育成カテゴリーのプランニング・トレーニングの構築およびコーチング、クラブの普及・育成・強システムについて研修
206	土橋 登志久	26年短期	テニス	平成26年10月31日～平成27年10月30日	フランス(パリ)	フランステニス連盟 ほか	フランスのプロ・ジュニア選手の育成・強化システム、トレーニング方法、メンタルアプローチ、大会でのコーチング等ほか、国による強化・組織の運営システムを学ぶ
207	大島 杏子	26年短期	体操(体操競技)	平成26年10月12日～平成27年10月11日	アメリカ(サクラメント)	Elevate Gymnastics Academy	アメリカ体操界のジュニア選手育成システム及びその指導方法、跳馬の技術指導方法について学ぶ
208	長良 将司	26年短期	フェンシング(サーブル)	平成26年7月27日～平成27年7月26日	アメリカ(ポートランド)	Oregon Fencing Alliance	世界トップのナショナルチームの技術指導及びマネジメントを学ぶ
209	三木 二郎	27年長期	水泳(競泳)	平成27年8月31日～平成29年8月30日 予定	イギリス(ロンドン)	イギリス水泳連盟	イギリス水泳連盟の運営システム・強化システム・指導プログラムを学びながら、ヨーロッパ諸外国コーチとのネットワークを構築する
210	岩瀬 聡	27年長期	テニス	平成27年8月31日～平成29年8月30日 予定	イギリス(ロンドン)	イギリステニス協会(LTA)	LTAがロンドンオリンピックにおける自国選手の金メダル獲得(男子シングルス)を成し遂げた強化策を学ぶ
211	白井 祐介	27年長期	ボート	平成27年8月27日～平成29年8月26日	デンマーク(コペンハーゲン)	コペンハーゲン大学	世界トップレベル選手のトレーニング方法、コーチングおよびサポートの実態や、医科学データの活用方法を学ぶ
212	遠藤 由華	27年長期	体操(新体操)	平成27年8月31日～平成29年8月30日 予定	アメリカ(シカゴ)	North Shore Rhythmics	アメリカ在住のロシア人コーチのもとで技術・トレーニング方法、コーチング方法を研修し、またアメリカの最優秀・レベル別選手育成システムとその構築された背景を研究について学ぶ
213	森 赳人	27年長期	体操(体操)	平成27年7月10日～平成29年7月9日	イギリス(バジルトン)	South Essex Gymnastics Club	イギリスにおけるジュニア～シニアへの一貫教育システムおよびナショナルチームでの指導方法を学ぶ
214	米満 達弘	27年長期	レスリング(フリースタイル)	平成27年8月31日～平成29年8月30日 予定	アメリカ(ペンシルバニア)	ペンシルバニア大学	世界に勝ち抜くためのフリースタイルの専門技術及び戦略・戦術を修得し、強豪国の強化対策等の研修並びに世界のトップクラス選手情報を収集・分析する
215	舍利弗 学	27年長期	ハンドボール	平成27年8月31日～平成29年8月30日	ドイツ(ベルリン)	Fuchsb. Berlin	欧州のプログラムや男子ドイツ代表チーム各年代のコーチングやスカウティング方法を学び、また海外遠征・合宿時に活かせるネットワークの構築をはかる
216	岩水 嘉孝	27年短期	陸上競技	平成28年12月20日～平成29年12月19日	オーストラリア(メルボルン)	メルボルントラッククラブ	メルボルントラッククラブにおける中長距離とマラソンの実践的トレーニングと指導内容を学ぶ
217	広瀬 統一	27年短期	サッカー	平成27年9月6日～平成28年9月5日	アメリカ(サンノゼ)	San Jose State University	フィジカルトレーニングの実地研修およびアスレティックトレーニング指導論の研修を行う
218	安食 真治	27年短期	スキー(アルペン)	平成27年6月12日～平成28年6月11日	オーストリア(インスブルック)	オーストリアスキー連盟	オーストリアにおけるスキー競技のコーチングシステムと強化環境の調査及びコーチングスキルを学ぶ
219	荻野 正二	27年短期	バレーボール	平成27年8月29日～平成28年8月28日	ブラジル(サンパウロ、リオ・デ・ジャネイロ)	ブラジルバレーボール協会	指導法や世界トップチームの強化方法を学ぶ
220	進藤 隆	27年短期	バイアスロン	平成27年7月27日～平成28年7月28日	ノルウェー(リレハンメル)	ノルウェーバイアスロン連盟	バイアスロン射撃術、クロスカントリースキー技術、トレーニング法およびその指導要領を学ぶ

**スポーツ指導者海外研修事業
平成26年度帰国者報告書**

発行日 平成27年9月30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

