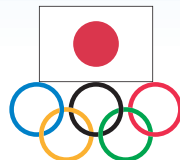


スポーツ指導者海外研修事業

平成29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29年度帰国者報告書目次

平成27年度長期派遣（2年）

三木 二郎（水泳）	3
岩渕 聡（テニス）	21
白井 祐介（ボート）	43
遠藤 由華（体操／新体操）	59
森 赳人（体操／体操）	73
米満 達弘（レスリング／フリースタイル）	93
舎利弗 学（ハンドボール）	113

平成28年度短期派遣（1年）

大久保茂和（バレーボール）	139
---------------	-----

○平成27年度 長期派遣（2年）7名

競技団体	(フリガナ) 氏名	研修項目	研修先	研修時期
1	水泳 三木 二郎	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。	イギリス (ラフバラ)	平成28年3月14日 ～平成30年3月7日
2	テニス 岩瀨 サトシ	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。	アメリカ (ロサンゼルス)	平成28年2月24日 ～平成30年2月23日
3	ボート 白井 ユウスケ	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。	デンマーク (コペンハーゲン)	平成27年8月27日 ～平成29年8月26日
4	体操 (新体操) 遠藤 ユカ	アメリカ在住のロシア人コーチのもとで技術・トレーニング方法、コーチング方法を研修し、またアメリカの段階別・レベル別選手育成システムとその構築された背景を研究について学ぶ。	アメリカ (シカゴ)	平成27年10月11日～ 平成29年10月10日
5	体操 (体操) 森 タケヒト	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。	イギリス (バジルトン)	平成27年7月10日～ 平成29年7月9日
6	レスリング (フリースタイル) 米満 タツヒロ	世界で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。	アメリカ (ペンシルバニア)	平成27年8月31日～ 平成29年8月30日
7	ハンドボール 舎利弗 マナブ	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。	ドイツ (ベルリン)	平成27年8月31日～ 平成29年9月1日

○平成28年度 短期派遣（1年）1名

競技団体	(フリガナ) 氏名	研修項目	研修先	研修時期
1	バレーボール 大久保茂和	アメリカ男子ナショナルチームにおける育成システムの研修及び最新トレーニング理論を修得するとともに、アメリカの若年層における育成プログラムを視察する。	アメリカ (カリフォルニア)	平成27年9月15日 ～平成29年9月14日

研修員報告 〈水泳／競泳 三木 二郎〉



平成27年度・長期派遣（水泳／競泳）



I. 研修題目

2013年イギリス水泳連盟とのパートナーシップ締結後の日本との情報交換、ホスト国2012年ロンドンオリンピック後の強化策、ナショナルセンターでの現場スプリントプログラムのコーチング研修

II. 研修期間

平成28年3月14日～平成30年3月7日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

イギリス イギリス水泳連盟 (BRITISH SWIMMING)
SportPark, 3 Oakwood Drive, Loughborough, Leicestershire LE11 3 QF.
Tel: +441509618700

(2) 受入関係者

イギリス水泳連盟 パフォーマンスディレクター Chris Spice氏

(3) 研修日程

通常研修

平成28年3月14日～平成30年3月7日

特別研修

平成28年6月23日～平成28年6月25日 リオオリンピック事前シュミレーション
レース合宿

平成29年5月16日～平成29年5月22日 JAPAN OPENイギリスチーム帯同

平成29年7月16日～平成29年7月22日 ハンガリー世界水泳イギリスチーム事前合宿
【イギリス選手権、国内ジュニア大会など】

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

近年イギリスにおける競泳は世界水泳・オリンピックにて多くの入賞者そしてメダルを獲得し、世界記録を出す選手まで輩出している。研修期間中に開催されたりオオリンピックでも、男子100平泳ぎではアダムピーティ選手が男子のイギリス勢で28年振りに金メダルを獲得した。

2012年ロンドンオリンピックは金メダルなしに終わり、その結果を受けて組織が一

新。その競泳チームがロンドンオリンピックの失敗をどのようにリオオリンピックで成果をだせたか、どのように対策をし、イギリス水連の強化育成システム・オリンピックまでのスケジューリング、メダル候補選手の取組について、年間を通してナショナルセンターをベースに研修を行うことが目的である。

- 1) イギリス水泳連盟ナショナルセンターの仕組み／UKスポーツとアマチュアスポーツの仕組み
- 2) 日本の弱点であるスプリント種目のプログラム研修（特にオリンピック金メダリスト、アダムピーティー）
- 3) リオオリンピックイギリス代表チーム事前合宿帯同及び実践経験
- 4) イギリススイミングクラブ事情
- 5) ヨーロッパ各国のコーチとの関係構築及び情報交換
- 6) 最後に研修を終えて

(2) 研修報告

イギリス水泳連盟ナショナルセンターが所在する、ラフバラ大学を研修地に常駐し、イギリス国内の強豪スイミングクラブや、もう一つのナショナルセンターである、バース大学、スコットランドのスターリング大学のプログラムを研修実施。

1) イギリス水泳連盟ナショナルセンターの仕組み

イギリス水泳連盟本拠地は、イングランド中部、スポーツで有名なLoughborough University内にSportParkという建物の中にあり、建物内には14のアマチュア競技団体、組織がベースにしている。イギリス水連は、1997年にUKスポーツが発足してから、主に活動資金は、UKスポーツからのファンディングとスポーツイングランドのファンディング、スポンサーで成り立っており、ほとんどの競技団体も同じ仕組みになっている。

以前イギリス水連のスポンサーであった、British Gas は4年契約で£14万（約21億円）ロンドンオリンピック以降、競泳、飛込み、パラリンピックがファンディングを受け、それぞれの担当スタッフがサポートしている。

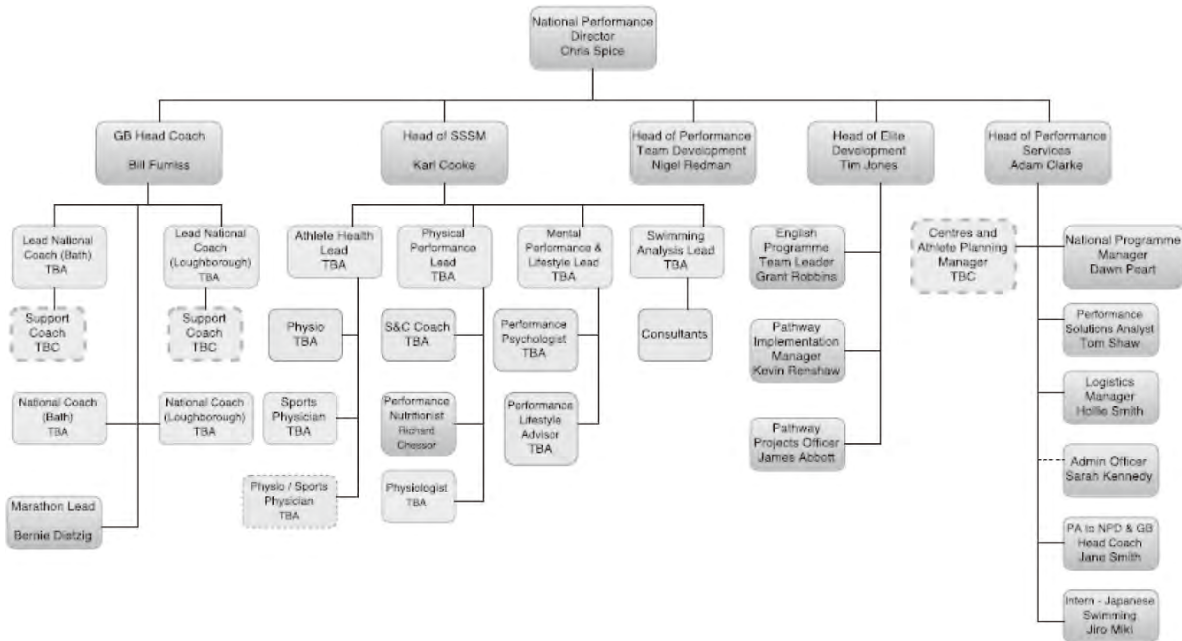
今でさえLoughborough UniversityとUniversity of Bathの2か所がイギリス水連の強化拠点として、ナショナルセンターに登録されているが、2012年ロンドンオリンピックまでは、イギリス国内で5か所ナショナルセンターが存在していた。（日本のJISS扱い）

場所としては、(Wales Swansea, Manchester, Scotland Stirling) の3か所プラスで存在したが、ロンドン後のファンディング減額により、新任のヘッドパフォーマンスディレクターが2か所に減らし、強化プランの構築を再建したことは、イギリス国内でも評価されている。

特に2008年北京オリンピック後から2012年ロンドンオリンピック後まではファンディングも過去最大の約2,500万ポンド（当時約40億円）で、ナショナルセンターもイギリス国内で、イングランドには、ラフバラ大学、バース大学、マンチェスターの



2002年にNTCとして出来た大学プールには、歴代ラフバラ大学出身のオリンピック選手の名前が垂れ幕に記載されている



イギリスのワールドクラスの組織図（右下 幸いにも私も組織図に入れていただいた）
 基本的に4年サイクルで契約しているが、中には他競技から好条件なオファーがあれば、動くスタッフも少なくはなかった。特に私が研修していた期間はオリンピックを挟んでいるため、人の動きについては、リオ後頻繁にありたくさんのプロフェッショナル達を見させていただいた。

ストックポートメトロ、ウェールズにスウォンジー、スコットランドにはスターリング大学と5カ所あった。ただ、ロンドンオリンピック後ほとんどの競技団体がファンディングを減額され、British Swimmingもロンドンからリオで約7億円減額されたが、ヘッドパフォーマンスのクリス スパイイス氏を外部組織から招集し、1908年第4回ロンドンオリンピック以来の最高のパフォーマンスを残した組織でイギリス国内で

も有名なアマチュアスポーツ団体組織である。

特に驚いたのは約100人ほどのスタッフが所属しており、毎日オフィスに出社する仕組みではなく、ホームオフィス（在宅勤務）が中心となり、中にはEIS（English Institute of Sport）から出向扱いのスタッフも多数おり、各分野のスペシャリストのリーダーがいて、その下に現場メインのスタッフがナショナルセンターに常駐している。

その他Bath Universityがイギリス水連ナショナルセンターに登録されている。

①異業種のパフォーマンスディレクター

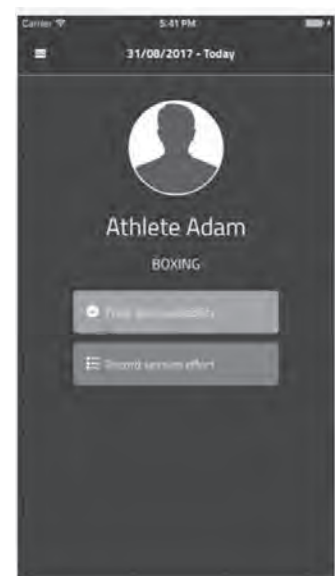
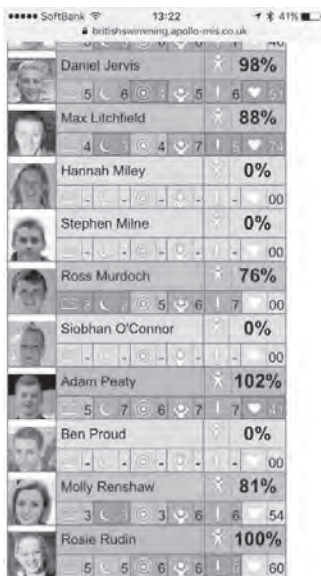
Chris Spice

イギリス水泳連盟 ハイパフォーマンスディレクター



オーストラリアブリスベン生まれ
 1993年から1997年まで豪州ホッケーチームでコーチを務め、
 1996年アトランタオリンピックでは、豪州チームに金メダルをもたらし、
 1993年から1997年までの5年間の間豪州チームを世界ランキング1位に持ち上げた。
 その後1997年から2001年までイギリスからのオファーを受け、男女のイギリスチーム パフォーマンスディレクターに就任。
 1998年コモンウェルス、ヨーロッパ選手権でメダルを獲得したチームまで引張っていった。
 その後2001年、イングランドラグビーのパフォーマンスディレクターの仕事を受け入れ、
 2003年に彼にとっての初めてラグビーワールドカップで、イングランドチームは優勝し、
 彼が2005年に去りその後の2007年のワールドカップにおいては、準優勝の成績でもあった。
 その後2007年のイギリスバスケット、パフォーマンスディレクターに就任し、
 ロンドン五輪後の2013年にイギリス水泳連盟にパフォーマンスディレクター就任した。
 2012年地元ロンドン五輪で期待された競泳での金メダルなしに終わった。
 イギリスチームをUKスポーツからのファンディング450000ポンド(約7億円)減額されながらも関わらず、
 1908年ロンドン五輪以来の最高の成績を成し遂げた。
 特に2012年まで5ヶ所あったナショナルセンターを2ヶ所統廃、コストカット
 チームビルディング、組織作りの仕組みをきっちり作り
 競技者からの知識を存分に取り入れてリソースで成果をあげた。
 その功績が認められ、2020年東京五輪まで続投することが決まっており、
 ジュニア育成へのファンディングへの配慮もしっかり行い、
 ポテンシャルがありそうな選手への水泳への情熱を持ってもらうために、
 投資するシステムも取り入れた。
 2013年日本水泳連盟とパートナーシップが結ばれた今、毎年イギリスジュニア選手数名を年末の合宿に参加させ
 2020年に向けた、強化を多方面から行っている。
 ※2019年世界水泳韓国、2020年東京共に、事前合宿は横浜国際プールを利用予定。

特にクリス氏が着任後すぐ取り入れたのは、特定のスタッフしか閲覧できないようになっている、選手管理アプリPDMSというEIS（English Institute Sport）が作ったソフトでイギリス水連で登録されている強化選手54人（ポテンシャルジュニア含む）のコンディショニングを管理している。





コンディショニングの管理項目は9つ

- ①Heart rate 脈拍
- ②Weight 体重
- ③Time asleep 就寝時間
- ④Time awake 起床時間
- ⑤Energy 1-7 元気度
- ⑥Sleep quality 1-7 睡眠
- ⑦Soreness 1-7 痛み
- ⑧Stress 1-7 ストレス
- ⑨Illness 1-7 病気

利用のタイミングとしては、毎朝の起床と同時に一日一回入力し、365日通してコンディショニング管理をしている。

この結果をデータ分析して、ベストタイムを更新した大会前後を見直し、その周期により近づけるように、栄養士、ストレングスコーチと共に話し合いフィードバックをしているのをよく見かけた。



大きな試合前後のスキムチェック

特に病気に関しては、レベルが低いとイギリス水連専属医師が、電話で状況確認し、処方しなければいけない時には、ドーピングにひっかからない薬の処方を行い、確実に対応していることには、選手へのドーピングへの認識にも繋がるものだと感じた。

そのドーピングについての知識の意識レベルも非常に高いことが見受けられた。

なぜなら、ドーピングの情報アップデートは専門スタッフが更新して、選手への情報アナウンスを常日頃からできているためである。

次にストレスに関しても、同様にレベルが低いと、チームメンタルコンディショニング担当のスタッフが、プールでの個別面談や、大会へ向けての心構えや日頃やってきたことに対する自信をつける言葉をかけたり、とにかく会話で意見をぶつける、納得するまでは練習をしないシチュエーションをよく見かけた。

このシステムを導入後、選手へのコンディショニング管理、トレーニングの質の向上、メンタルコンディショニングが向上し、パフォーマンスに好影響を与えたことは、年々効果がでているのと、今後、精度を上げ、冬場の風邪、病気のリスク回避をすれば、選手の年間を通して好コンディショニングを維持できると話していた。

②Loughborough National Centre

練習環境として、日によって週10回スイム練習 3回ジム、3回ドライランド練習 25m/50mプールに区切られ、トレーニングを行い、こちらに来て、最も印象深かった



Loughborough University Pool

2002年にできたプールは、主にナショナルセンター所属選手が優先的に利用し、その後大学水泳部、一般客が利用している

た事は、練習前に陸上でのドライランドをしない事に、驚いたことである。日本人の入念なドライランド、ストレッチ等は、世界も見習う点だと感じた。その他午前、午後練習の間には、イギリス水連のオフィスに行き、イギリス水泳連盟の仕組みや、日本との選手比較や、お互いのストロング、ウィークポイントを情報交換しデータの作成、ロンドンオリンピック時の苦勞や、ナショナルセンターの考え方等をオフィススタッフが教えてくれた。

特にイギリスに来て、感じたことはイギリス水連のスタッフは現場以外はほぼ、水泳未経験者であり、色んなスポーツ界のプロフェッショナルを集結させた競技団体である。

③イギリスのコーチング理論について

A Great Swimming Coach:

- Philosophy (哲学)
- Technical Knowledge (技術的な知識)
- Physiological Models (生理学的モデル)
- Planning / Tapering (プランニング、テーパリング)
- Individuality (個人性)
- Know Your strengths / weakness (強みを知る・弱みを知る)
- Can create a 'TEAM' (チーム作りができる)

上記の要素をメイン軸として指導していくことが大事であることは、コーチングカンファレンスでも次世代のコーチに伝えており、非常に関心を持ちました。



2) Adam Peaty リオオリンピック金メダリスト

私が研修をしているラフバラ大学イギリス水連ナショナルセンターには、リオオリンピック100m平泳ぎで驚異的な世界新記録でイギリス競泳男子としては、28年ぶり金メダルをもたらしたAdam Peaty選手がトレーニングの拠点にしており、毎日彼の練習を観察していた。

14歳で、イングランド中部に位置するダービースイミングで水泳を始め、週3回の練習からスタートした。今も当時のコーチと変わらないMelコーチが初めてAdam選手を見たとき、「これはひどい泳ぎだ!」と衝撃的だったと言っていたが、平泳ぎだけは人一倍光っていたと嬉しそうに話していた。

特に彼の金メダルロードは、自国開催のロンドンオリンピックをスタンドから観戦し、「リオでは金メダルを取る!」と誓った。

水泳を始めて、わずか8年余りで金メダリストになった彼の練習への集中力や、レースに向けてのコンディショニング管理をプロフェッショナルだと感じた。

Sprint Power Session リオ五輪100m平泳ぎ金メダリスト Adam Peaty (イギリス/1994年生まれ)
 (基本練習距離 4000m~5000mペース)
 Swim 週10回練習(火、木のみ25mそれ以外は50m)
 Gym ビッグセッション 3回(ヘビーウェイト)
 Connection 2回(主に陸上トレーニング/サーキット)

Friday PM/10th March 2017

Warm Up

Race Warm UP!! 1800 m

【メインセット例】

15 watt bike burst 15sec OFF × 4 (1 min in total of work) into

15秒ON 15秒OFF × 4

ASAP

2 × 50's 1 Chute kit 1No Chute kit swop each round

× 6 Rounds

1本目パラシュート着けてダイブ

2本目パラシュートなしダイブ

(交互着用未着用)

100 Easy

1000 Recovery



プールサイドにwatt bikeを設置、速やかにスイムスピードトレーニングを行う!!
 選手は足が動かないと言っていました...

スプリンターとして、開花しているが元々 200mも 2分08秒で泳ぐ力があり、本人のやる気と、自分自身の100mのオリンピック3連覇を目指してやっているとはっきり言っていた。日本人の考えであれば、あれだけのスピードがあるから200mもやれば速くなって、オリンピック2冠という発想がでてくると思うが、あくまでも100mのスピードに拘り、彼の持ち味のスプリント力を磨き上げる練習方法は非常に衝撃を受けた。

週10回練習のサイクルは変わらず、月曜日午後、木曜日午後、土曜日午前の3回のスイムメインセットが入り、ほとんどスプリント系のメインセッションが組まれていた。

特に興味深かったのは、陸上と水中のコンビネーションセッションは、日本では見たことがないような、アイデアと強化目的が選手の競技力向上に繋がっていたことに



は、目からうろこだった。

Melコーチは、水泳選手にとって脚力のパワーと瞬発的な動作は必ず必要といていたので、徹底的に強化をしているのと、水中で追い込めない事を、陸上で行うと自信満々に語っていた。

Watt Bikeとの組み合わせメインセッションについては、ハイパワー On15秒、Off 15秒その後スイムスプリントは、短い距離にて泳ぎの回転を上げ、できる限り早く動かす動作を身体に覚えさせるトレーニング。特に陸で脚を使った、心拍数が高いところを維持しながら、スイムでレーススピード近い泳速で泳ぐ。

その後、Basicな持久系を600mぐらい泳ぎ、また次のラウンドへ進むセットを冬場は6ラウンド、レースが近くなるにつれてセット数減少し、精度を上げていき、より良い泳ぎにフォーカスしていた。

①Adam peaty camp weekly plan

			Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
WK 2	15/01/2018	AM	A2	Speed/Land/Pool	Individual PC	Speed	Group PC (A)	Speed	Triple Gym 3 Sessions 3 locations	Adam 45K (5K Av)
		PM	Kick		Skills		Kick			
WK 2	15/01/2018	AM	A2	Speed/Land/Pool	Individual PC	A2/M	Group PC (A)	Speed	Triple Gym 3 Sessions 3 locations	Ed 50K (5.5K Av)
		PM	Kick		Pull		Kick			
WK 2	15/01/2018	AM	A2	Speed/Land/Pool	Individual PC	USRPT	Skills	Speed	Triple Gym 3 Sessions 3 locations	Imogen 35K (3.8Av)
		PM	Kick		Skills		Kick			
WK 2	15/01/2018	AM	A2	Speed/Land/Pool	Individual PC	Speed	Group PC (A)	Speed	Triple Gym 3 Sessions 3 locations	Sarah 45K (5KAv)
		PM	Kick		Skills		Kick			
WK 2	15/01/2018	AM	A2	Speed/Land/Pool	Individual PC	A2/M	Group PC (B)	Speed	Triple Gym 3 Sessions 3 locations	Jarvis 45K - 35K Kick (3.8K Av Kick per session 5k per session)
		PM	Kick		Kick Endurance		Kick			
WK 2	15/01/2018	AM	A2	Speed/Land/Pool	Individual PC	A2/M	Group PC (B)	Speed	Triple Gym 3 Sessions 3 locations	Tom 55k (6.1K Av)
		PM	Kick		Pull		Kick			
WK 2	15/01/2018	AM	A2	Speed/Land/Pool	Individual PC	A2/M	Group PC (B)	Speed	Triple Gym 3 Sessions 3 locations	Cloggy 55K (6.1K Av)
		PM	Kick		Pull		Kick			

毎週上記のような、個々のセッションプランが配布され、事前に何をどれぐらい行うかを確認しながらトレーニングを進め、選手のストロングポイント、ウィークポイ

ントをphysiologyやstrength&Conditionの専門的なスタッフと水中動作に対して、何が必要かを考える時間を十分与える。特に月曜日のAMセッションはテストセットを必ず行い

1×100 Kick Max Br

1×100 Swim Pull

6×150 50m Br Swim 100m Fr Swim

アベレージを計り頑張り度合いを調査し、体内の乳酸がどれだけでるかを、確認と同時にコーチの週始めのセッションを組むバロメーターにしていた。

まだまだ心肺機能能力、テクニック、フィジカルは計りしれない能力がある。

特にウエイトトレーニングの考え方には、日本水泳界の常識を覆すスケジュールだった。午前スイム練習後、速やかにウエイトトレーニングを行い、午後スイム練習にハードセッションをもってきていたのには、大変驚かされた。ストレングスコーチが言うには、陸上で最大筋力を向上させたところで、水中動作に入り感覚を養うことが狙いだという。

このような発想がなく、日本人のやり方だと、ウエイトトレーニング後は軽く流す程度のスイムセッションになりがちだが、あえて追い込む選択はしなかったが、今後試みることが、短距離界の新たな開拓かもしれないと感じた。



②アダムピーティ選手 セッション

ドバイ合宿

Objectives

Tech	• Maintain form during back half of PC work
Psych	• Session to be achievable
Physical	• Individual event general conditioning

400 FC - BK - K - Drill
400 Kick Pick up
200 Max 1st 15

} × 2

2 K

Imogen 12×25's Dive + Walk Back 1-6 then hold set up tech - 400 Ez
PC Generic Threshold

4×50's @ HR - 30 @50 SV 1/4 IM
100 Kick (1-4) @2.30
4×100's HR - 30 @1.40 SV 50 1/4 IM 50FC

100 Kick (1-4) @2.30
 4 × 150's HR- 30 @2.15 (Ed Ad last 50 No.1)
 Vouchers if needed !
 100 Kick @2.30
 4 × 200's HR - 30 @3.00
 100 Kick @2.30
 (4.4K)
 Ad/Ed/SV 600's Choice Loosen
 Elliot/Tom 10×50's BK fins @50 5×100's IM @1.45 10×50's Pull @45 100 Ez
 Jarv 300 Ez

× 2

World Class Output Observations						
Adam	Sarah	Imi	Tom	Elliot	Jarv	Ed
9	10	8	7	7	4	6
Great effort from guys who did main set of thresh work, starting to creak a little. Adam great struggled a little on transition to BR/FC combo. Elliot and Tom good effort but need to move outputs on. Reality should not be being beaten by Brs swimmer. Ed struggled for output but effort was great. Jarv out due to injury. Imogen prep set went well. Sarah really stand out on set this morning. Great start to the cycle.						

③リオオリンピック前シュミレーション合宿

6月23～25日の期間で、リオオリンピックチームが Loughborough へ集まり、代表合宿を実施した。選手、コーチ間のコミュニケーション、リオオリンピック期間のトレーナーとの打ち合わせなど行い、トレーニング時間帯もリオオリンピックタイムスケジュールで設定し、最終日前には、夜10時からシュミレーション練習が始まり、11時からレースを実施し、選手、スタッフ共々眠そうにリオオリンピックのレース時間帯の感覚チェックを行っていた。このように、現地時間帯ではないが、夜に体が動く刺激を一度入れておく、頭の考えを夜のモードに切り替えるといった訓練も、リオのタイムスケジュールに沿って行っていた。



もちろん東京オリンピック時には、決定ではないが午前決勝対策も行うとの事

4) イギリススイミングクラブ訪問

2年間の研修期間中、ナショナルセンターオフシーズン時にはイギリス国内のスイミングクラブを見学させていただいた。

イギリス水連オフィスに国内スイミングクラブデータをまとめているスタッフに聞くと、国内では、約3,000のスイミングクラブが存在する。

人口は、約日本の半分（6,500万人）と言われている中、水泳はスポーツの中でも習い事上位に位置している。

そんな国内強豪と言われているクラブに訪問した。

①Plymouth

小学校からコーチの目だけの判断で将来性がある選手には、スカラシップ（返金なし奨学金）制度が設定されており、可能年齢は8歳から18歳まで。

リトアニア出身のロンドンオリンピック金メダリストのルタ選手もこのクラブから声がかかり、10歳から18歳までの期間所属していた。

イギリス人のみならず、たくさんの国の選手が所属し世界で活躍する選手を純粋に



ロンドン五輪100m平泳ぎ金メダリスト Ruta Meilutyte (リトアニア/1997年生まれ)
リオ五輪50m自由形4位 Ben Ploud (イギリス/1994年生まれ)

Sprint

Power Breathe を週3回スイムハードセッションと合わせて取り入れる



スイム週10回
ウエイト5回(Ben Ploudは10回する時期もある)
ハードセッション Mon am/ Wed am/ Fri pm

1 x 50 Best Effort + Fin Swim	3'
4 x 75 No1 Style Ki No Fin	1 Aim for Inside 100 Swim F 1:45 100mSwimのベストタイム目標 2 Within 2 secs 1:45 3 Within 3 secs 1:45 4 Within 4 secs 2:30
1 x 75 100m Back end speed	4'
1 x 100 Rec	× 2
1 x 50 Best Effort + Fin	3'
4 x 50 Odds: 100mBES	2:15
30 sec Powerr Breathe	
Evns: 25Strong K- 25Rec Swim	2:15
1 x 100 Rec	
4 x 50 Odds: 100m Back end speed	2:15
30 sec Powerr Breathe	
Evns: 1/2 SR + Kit	2:15 パラシュートKit着用
1 x 100 Rec	
4 x 25 100m Back end speed	

私が見た練習のなかでも、かなりハードセッションをこなしていたのと、テクニックを重視しながらも、高いレベル、トップスピードでの体の位置を特にFinで体感する場面が多かった。

応援する学校教育のシステムは素晴らしいと感じた。

トレーニングに関しては、スプリントチームの活躍している選手が多く、トレーニング強度は質が高く、イギリスを代表するスプリント選手ベン・プラウド選手（リオオリンピック50m自由形4位）の強さの秘訣がわかった。

オフシーズン明けには週10回のウエイトトレーニングを行い、身体作りをし、スタート、テクニック重視のセッション、特にウエイトトレーニング後にスイムでのスピードパワーセッションを行う、水泳選手では考えられないような、組み合わせを行う。

コーチのジョンは、パワーブリーズをよく使い、スプリンターの最大パワーの引き出し方等をうまくさせる強度を見つけたと言っていた。

中々日本では、組み合わせが見受けられない、面白いセッションだった。

②Millfield school

プライベートスクール（私立）の為、年間の学費がなんと約500万円にも及び、階級制度が未だに存在するイングランドでは、珍しいとか。

数々のオリンピック選手も輩出している、歴史ある学校であり、幼稚園から高校まで一貫しているため、中学、高校は全寮制になっている。

ヘッドコーチのJolはオーストラリア人であり、来英8年目、コモンウェルスの国の方はイギリスのVISAと自国のVISAを両方保持している為、来英する生徒も少なくないとか。



Jolヘッドコーチと生徒

（右端には、日本人生徒も在学していた）





5) ヨーロッパ各国のコーチとの関係構築及び情報交換

イギリスナショナルセンター、フランスナショナルセンター、スペインナショナルセンターと時間が許す限り、ヨーロッパ諸外国の強化拠点を見学に行った。

☆フランスナショナルセンター @マルセイユ

1921年に創設されたフランスナショナルセンターには、短距離選手がたくさんおり、かつてロンドンオリンピック金メダリスト50m自由形のマナドゥー選手が練習していた。

古びれたプール、ジム、施設はお世辞にも環境がいいとは言えなかったが、水深は3mとオリンピック基準のプールだった。

マルセイユNCのアルナルドコーチはスペイン人でありながら、フランスナショナルセンターのコーチを行い、ヨーロッパならではの、国境を跨いで仕事をするのは、日常茶飯事と情報収集のスピードは利点である。

①主なトレーニングスケジュール

スイム 週8回

ジム 週5回

週間距離は、約25km ~ 27km

パワートレーニングが多いため、距離を泳がない日が多いが、スピード強度が高くなる。

色んなアイデアが豊富な練習を行う事が多く、一つ例に挙げると、二人10kgの重りを同時に運ぶキックなど、フランス人の特性を生かした、トレーニング方法が多くみられた。

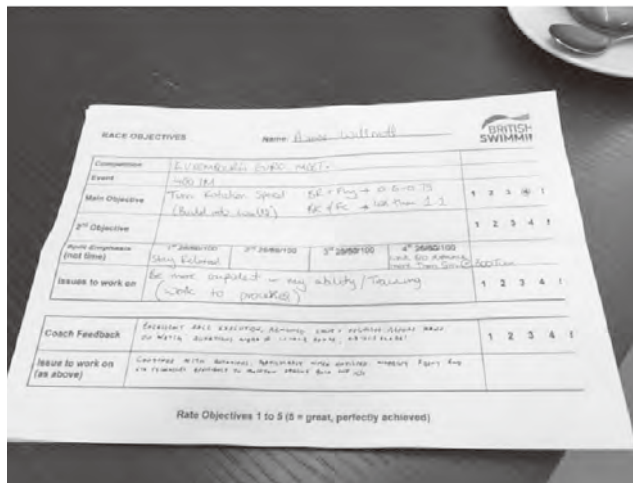
また2024年のパリオリンピックに際して、環境、人員等も補強され多額な資金が投資され、強化に励むと関係者は言っていた。

②Euro meet 2017/2018 イギリスチーム帯同@ルクセンブルグ



池江選手の最大のライバル サラ・ショーストローム選手（スウェーデン）

大会前後に、今回の目的目標などが記載された用紙を渡され、選手、コーチまでもが記入し提出する仕組みはイギリス水連の中での契約に組み込まれている。



③ハートレートモニターの大切さ



HRモニターを個別に最大心拍数をシステムに打ち込み、エアロビック、アナロビック、スレッシュホールドなど、各カテゴリーを色分けし、選手、コーチ、スタッフが瞬時に現状の値を把握するシステムは日本も導入すべきだと感じた。

平成27年度・長期派遣（水泳／競泳）



④スペインナショナルセンター@バルセロナ
1992年バルセロナオリンピック時に完成



プールは2013年にリニューアルし、競泳、シンクロ、飛込みのプールが横並びに建設されていた。20競技団体のナショナルセンターでもあり、低酸素ルーム宿泊施設も完備され、リオオリンピック女子選手として、スペインで初めて競泳金メダリストになった、ベルモンテ選手も、この施設で生活おり、成果を上げている。

6) 研修を終えて

【VISA取得】取得カテゴリー・UK Tier 5 (Creative and sporting)

今回研修を開始するにあたり、VISA取得が難航して予定より大幅に遅延した。

この研修前から過去に研修された先輩方にVISA取得が非常に大変であることは、事前に情報入手済ではあったが、イギリスがこれだけ大変なのは移民、難民問題、EU離脱時期も重なった影響もあったのは一つの問題でもあった。

研修開始前に、二度渡英し、受入先とのVISA取得についての進捗状況確認、住まい、語学学校、子供たちの学校環境下見、受入先からどのカテゴリー（イギリスは業種によりカテゴリーたくさんある）のVISAを出せるか社内で検討中とのことだったが、帰国後も一向にスポンサーシップ（組織が外国人を受け入れるにあたって必要な資格）取得連絡がなく、11月にもう一度話しをつめる為に、2度目の渡英を行った。

イギリスにおけるVISA取得は、ここ数年で移民、難民に制限をかけるなど、フランスでのテロ等もあり、非常に取得困難になっている話も何度も話があった。

Home Office（内務省）とのやり取りや、日本水泳連盟からも催促をかけてもらい、2016年1月末にやっと受入先がスポンサーシップを取得でき、準備はできたと連絡があったときには、本当にほっとする場面もあったと同時に一気に取得に向けて、日本でのVISA取得エージェントを手配し、大阪での申請を行った。

やっとのことで、3月7日に取得ができ、無事3月中に渡英することができた。

同じ時期にテニスの岩渕さんもイギリスでの研修予定でありながら、VISAの問題で研修先を変更されるなど、非常に厳しい中、多くの方々にサポート、お力添えしていただき、VISA取得に至ったことに、安心と感謝がたくさんであった。

取得したVISAカテゴリーは期間が1年更新の最大2年のVISAの為、現地イギリス国内で更新可能にも関わらず、これもまた受入れ先のトラブルで日本帰国し、再度申



東京オリンピックヘイギリスナショナルセンター選手も日本への関心度は高い。
この中から2020東京オリンピックで会える選手が何人いるか非常に楽しみ！

請せざるを得ない状況になった。

このようなことも含めVISAの問題は各々国が異なるため、統一はできないが、派遣組織である、JOCからも今までに多くの研修生が経験しているVISA取得情報などを取りまとめて、一つの情報として発信できれば、今後の研修生に対して非常にスムーズなVISA取得取組みも可能ではないかと思う。

一つのデータとして、研修を終えた方々に、VISAのルール、取得過程を一つの情報にして、研修前に配るのも非常に参考になるのではないだろうか。

最後に、このような貴重な経験が出来たことは、私の人生の財産になり、今後のコーチング経験においてもターニングポイントになったと思います。

今一度、JOC、JSC、日本水泳連盟の関係者の皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。



研修員報告 〈テニス 岩渕 聡〉



平成27年度・長期派遣（テニス）



I. 研修題目

アメリカにおけるプロ選手、ジュニア選手の強化システムと指導プログラム等について研修する。USTAの最新施設を視察しその活用法について学ぶ。アメリカを拠点としている錦織圭の練習トレーニングについて研修する。

II. 研修期間

2016年2月24日～2018年2月23日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

全米テニス協会（USTA）
ナショナルテニスセンターウエスト

(2) 受入関係者

Martin Blackman 氏（強化本部GM）
David Nainkin 氏（男子ナショナルコーチ）
Adam Peterson 氏（女子ナショナルコーチ）
大地 智氏（ヘッドフィジカルトレーナー）

(3) 研修日程

①通常研修

USTAナショナルトレーニングセンターウエストにてトッププロ選手とトップジュニア選手の練習、トレーニング、合宿の視察。

②特別研修

1. 全米オープン、全仏オープン、全豪オープン、ATPマスタース1000、カリフォルニア地区主要ジュニア大会にて日本人選手サポート及び、トップ選手の試合、練習視察。
2. Davis Cup アメリカ対クロアチア戦視察。
3. フロリダ・オーランドに新設のUSTA National Campus の視察。
4. マイケル・チャンコーチと錦織圭選手の冬季、夏季合宿への参加、視察。
5. HTLテニスアカデミー（元世界30位、韓国出身のLee氏運営のジュニアアカデミー視察）。
6. スタンフォード大学、カリフォルニア大学ロサンゼルス校、サウスカリフォルニア大学での施設及び大学対抗戦視察。

7. イギリス・ラフバラ大学での海外研修生研修会参加。

特別研修視察一覧表

2016年			
3月	アメリカ	カリフォルニア	ATP 1000大会 Indian Wells 視察
3月	アメリカ	カリフォルニア	ジュニア大会 イースターボウル 視察
7月	アメリカ	カリフォルニア	M.チャン氏、錦織選手 夏合宿 視察、参加
7月	アメリカ	オレゴン	デビスカップ ワールドグループ アメリカ対クロアチア戦 視察
9月	アメリカ	ニューヨーク	全米オープン 視察 日本選手サポート
12月	アメリカ	カリフォルニア	M.チャン氏、錦織選手 冬合宿 視察、参加
2017年			
1月	アメリカ	カリフォルニア	スタンフォード大学、UCLA、USC 視察
3月	アメリカ	カリフォルニア	ATP 1000 大会 Indian Wells 視察
3月	イギリス	ラフバラ	海外研修生研修会 参加
3月	アメリカ	マイアミ	ATP 1000 大会 Miami 視察
3月	アメリカ	オーランド	USTA National Campus 視察
4月	アメリカ	カリフォルニア	HTLアカデミー 視察
5月	フランス	パリ	全仏オープン 視察 日本選手サポート
7月	アメリカ	カリフォルニア	M.チャン氏、錦織選手 夏合宿 視察、参加
9月	アメリカ	ニューヨーク	全米オープン 視察 日本選手サポート
9月	日本	大阪	デビスカップ 日本対ブラジル 日本選手サポート
12月	アメリカ	カリフォルニア	M.チャン氏、錦織選手 冬合宿 視察、参加
2018年			
1月	オーストラリア	メルボルン	全豪オープン 視察 日本人選手サポート

Ⅳ. 研修概要

(1) 研修題目の細目

1. 米国のテニス環境
2. 米国テニス協会の活動
3. コーチ育成プログラム
4. 代表選手やトップ選手の活動
5. 米国内のメジャー大会
6. 錦織選手とマイケル・チャン氏

(2) 主な研修方法

USTA WESTにてトッププロ選手、トップジュニア選手の練習やトレーニング、合宿等を視察する。また、ナショナルコーチとの交流を深め、情報交換を行う。

(3) 研修報告

◆USTAの成り立ち

USTAはアメリカのテニスを統括する運営団体で、男女国別対抗戦のデビスカップ、



フェドカップ代表団を取りまとめる。またスポーツのイベントとしては世界最大規模とも言われる全米テニスオープンを主催、運営する。

USTAの歴史は130年以上も前に遡り、1881年に前身となる全米ローンテニス協会としてニューヨークに設立された。全国で17のセクション（地域）に分かれており、各地域の組織が大会やイベントを主催する。現在では会員数70万人を誇る世界最大規模のテニス組織である。約500名の雇用者を抱え、その内プレーヤーデベロップメントのスタッフは約80名とされる。一般テニス愛好家は年会費を払えば誰でもUSTAの会員になれる。

会員の特典としては、USTAが全米各地で開催する数多くの個人、団体大会に参加する資格を与えられ、ポイントを獲得すると各カテゴリーのランキングに入る。またUSオープンをはじめ米国内の主要なプロの大会のチケットの割引を受けられ、優先的に買うことができる。さらに各大会のグッズ購入の際の割引特典も受けられる。

USTAには約100名の常駐社員を抱え、以下の9つの部門に分かれている。

- [1] エグゼクティブオフィス
- [2] コミュニティーテニス
- [3] プレーヤーデベロップメント
- [4] プロフェッショナルテニスオペレーション
- [5] ナショナルキャンパス、ナショナルテニスセンター
- [6] シェアードサービス
- [7] USTAマーケティング
- [8] ビジネスオペレーションズ
- [9] アドミニストレーション

◆米国テニス

米国のテニスの歴史を振り返ると、輝かしいものがある。これまでにグランドスラム、デビスカップ、オリンピック等の主要大会で数々のチャンピオンを生んできたテニス強国である。スポーツ大国でもある同国は、広い国土を生かし小・中学校のグラウンドや、公共のスポーツ施設の充実も眼を見張るものがある。プロスポーツもとても盛んで、特にアメリカンフットボール、バスケットボール、野球、アイスホッケーへの人々の熱狂ぶりはすごいものがある。そんな中、テニスは個人スポーツということもあり、これらのスポーツほどではないが、人気スポーツであることは間違いない。

プロテニスの歴史を振り返ってみても、アメリカ人テニス選手がこれまでも多く活躍してきたということがわかる。

◆世界ランキング制度発足の1973年から2016年までの43年間の世界ランキング1位になった国別人数を表にまとめた。

さらに、以下の表でわかるようにイヤーエンドランキング1位（年間1位）の選手数もアメリカが際立っている。

このようにアメリカテニスは歴史的にチャンピオンやスター選手を多く輩出してき

国別世界No.1達成者数 (1973-2016)		イヤーエンドランキング1位獲得数 (国別)			
アメリカ	6名	アメリカ	18回	コナーズ	: 5回 (1974 ~ 1978)
オーストラリア	3名		マッケンロー	: 4回 (1981 ~ 1984)	
スウェーデン	3名		クーリエ	: 1回 (1992)	
ロシア	2名		サンプラス	: 6回 (1993 ~ 1998)	
			アガシ	: 1回 (1999)	
			ロディック	: 1回 (2003)	
		スウェーデン	5回	ボルグ	: 2回 (1979, 1980)
			ピランデル	: 1回 (1988)	
			エドバーグ	: 2回 (1990, 1991)	
		スイス	5回	フェデラー	: 5回 (2004 ~ 2007, 2009)
		セルビア	4回	ジョコビッチ	: 4回 (2011, 2012, 2014, 2015)

た歴史がある。それだけ人々の目も肥えていて、自国のプロ選手へ期待も高い。

現在のアメリカ男子テニスは、層の厚さはあるが世界1位を狙えるスター選手がなかなか現れないというのが現状である。この現状を踏まえ、USTAがどのような取り組みで強い選手を作り上げるかという部分の研修も行った。

◆アメリカのテニス文化

こちらに住んでまず驚いたのは、公共のテニスコートの多さと質の高さだった。私が住んでいたエリアには23の施設に合計91面のコートもある。基本的にコートに行き空いていれば予約や登録必要なく無料でプレーができる。一定の時間制限はあるが、次に待っている人がいなければ何時間でも使えてしまう。夕方などの人が集中する時間を除けば、ほとんどの場合、誰でも気軽にテニスを楽しめる。このような環境があれば気軽にテニスを始めることができ、一般愛好家が増えてテニス業界全体が恩恵を受けることになると感じた。

また各施設で市に登録されたコーチがグループまたはプライベートレッスンを実施していて、民間クラブよりも格安でレッスンを受けられる。気軽にテニスを楽しむという点において日本のテニス環境とは大きな違いがあり、アメリカ人の生活にテニスがしっかりと根付いているということも納得できた。もちろん気候の良さや、国土の広さの違いはあるが、日本でも公共コートが空いている場合は予約なしでも自由に使えるなどの柔軟性をもっとあっても良いと思った。

それでも、プロスポーツ自体が成熟しているアメリカではテニス人気は高いとは言えない。アメリカンフットボールとバスケットボールの人气が圧倒的に高く、野球、アイスホッケーと続く。テニスやゴルフは個人競技ということもあり、人々が熱狂しにくいということはあるが、スター選手が誕生すれば注目度は一気に高まる。実際80年代のコナーズ、マッケンロー、90年代のアガシ、サンプラスが世界的に活躍していた頃は、明らかに現在よりもテニスに熱狂する人が多かった。USTAもテニス界に新たなスター選手の存在はすごく重要という認識は持っていて、運動能力の高い子供達をいかにテニス競技に取り込むかという取り組みも行っている。

《充実した公共のスポーツ施設》



1面ずつ独立したナイター完備のテニスコートと天然芝のサッカーフィールド

◆USTA NATIONAL TRAINING CENTER

USTAは国内に3つの主要なナショナルトレーニングセンターをオーランド（フロリダ州）、フラッシングメドウズ（ニューヨーク州）、カーソン（カリフォルニア州）に有する。

現在は2017年に本格的に始動したオーランド（フロリダ）にあるセンターがメインの施設だ。100面ものテニスコートや最新設備を誇る大変恵まれた施設を生かし、USTAの情報発信基地になっている。USTA全体でフルタイムのナショナルコーチは26名在籍し、その他各施設の数名ずつのパートタイムコーチが在籍する。コーチ以外のスタッフは3つのセンター全体で約60名が勤務している。さらにNTC EAST（ニューヨーク・全米オープンの大会会場）とNTC WEST（カリフォルニア州）はそれぞれ東西のトレーニング拠点になっている。

USTAの中の「Player Development」という部門が選手強化を担当しており、この部門の運営費には全米オープンの収益約200億円の中から約17億円が振り分けられる。この予算額は2年ごとに取締役会議の中で決められる。

Player Developmentは、各センターで練習を積む選手に対して、金銭的または人的なサポートを行う。サポート選手のセレクトはUSTAが一定の評価基準を設け判断する。単にコーチ陣の主観的な意見ではなく、試合結果やランキングを元に判断している。その基準は透明性を保つという目的で、USTAのホームページにも掲載されている。

また、助成金はなるべく幅広い層に分配することを考えており、ジュニアとプロでは基準が異なり、ジュニアは世界ランキング100位から500位くらいまで、プロは100位から200位くらいまでを対象とする。

ジュニア期以降のサポートは年齢では区切っておらず、世界ランキング100位以内に入れる可能性が現実的にあるかという部分に焦点を置き判断する。



◆ USTA NATIONAL CAMPUS

フロリダ州オーランドに2017年にオープンした施設。国際空港のすぐ隣という立地にテニスコート100面やトレーニングジム、宿泊施設があり、メインのクラブハウスにはUSTAのオフィスやテニスショップ、レストランも併設されている。

施設内のコートサーフェスはプレーヤーデベロップメントが使用するインドアハード6面、アウトドアハード8面、レッドクレイ6面があり、それ以外にハードコート32面、グリーンクレイコート32面、低年齢（10歳以下）コート10面、大学の大会が開催できるフロリダ大学のホームコート、ハード6面がある。

ここではプレーヤーデベロップメントのコーチ約20名、トレーナー4名を含む約50名のフルタイムの従業員が働いている。

この施設に訪れて最初に感じたことは、とにかく広いということだった。これまで数多くのテニス施設を見てきたが、100面のコートがある施設はもちろん初めてだ。正直、すべてのコートが同時に使用されるということは殆どないと思われるが、「100面」というインパクトはやはり大きく、何事にも必要最低限という考え方があまりされないアメリカらしさを感じた。とはいえ、施設の充実度も高い。特にプレーヤーデベロップメントのエリアはインドア、アウトドアハードに加え、よく整備されたイタリア産のレッドクレイ、最新マシンの置かれたトレーニングジムやトレーニングスペース、マッサージルームや疲労回復用プールなど選手が必要とするものは全て整っている。全てのコートに複数のカメラが設置されていて、最新の分析ソフトでいつでも分析をできる環境も整っていた。

宿泊施設にはフルタイムで使用する寮のようなものはないが、主にジュニアの合宿等で使用することが目的だ。このように施設の充実ぶりはすごいものがあるが、良いことばかりではないようだ。それは施設の大きさに対して、コーチやトレーナーの数が十分ではないということだ。優先順位こそあるものの、基本的にはアメリカ人選手はランキングに関わらず誰でもこの施設を無料で使用できることになっており、実際に多くの選手が使用している。特に冬のオフシーズンの時期は選手の数が多く、コート面数こそ十分に足りているものの、その全てにコーチやトレーナーを配置するのはかなり厳しいようだった。この問題はどこの国でも同じようなことが言えると思う。実際に日本でも協会やナショナルチームとしてどこまでの選手を人的、金銭的にサポートできるかという線引きは常に悩みの種だ。施設の規模やスタッフの数、予算的にも潤沢と言えるUSTAでも同じ問題を抱え、その対応に苦労しているのを目の当たりにした。より質の高いサポートということを考えた時、日本でもできる限り多くの選手をサポートする努力は必要だが、同時にある程度明確な基準を設けサポート選手の絞り込みも重要になってくると感じた。



USTA Tennis Campus正面玄関



USTA Tennis Campus全体写真



キッズテニス教室の様子



全米17のUSTAの拠点を示す





フロリダ大学のホームコートとしても使用され、大学の大会にも使用される観客席があるハードコート。私が訪れた時はUSTA主催のプロによるエキシビジョンマッチが開催されていた。



奥がリハビリやトレーニング時に使う水中ドレッドミル。手前は疲労回復に使う冷却バス。



プレーヤーデベロップメント使用のハードコート。まさかの設計ミスでコート間のスペースが狭く2面続きでの練習試合はできないようだった。USTAでもこんなことがあるのだと驚いた。



イタリアから土を輸入して作られたレッドクレイコート。フランスローランギャロスのクレイはここオーランドの湿度が高い気候には合わないのだという。常駐のコートセーバーがいて、選手が利用の有無に関わらず毎日整備をして良い状態を保つ。



ここオーランドは基本的には年間を通して温暖な気候でアウトドアでの練習が主だが、雨の多い夏場に備えインドアも完備。



ジュニア合宿などで使用される宿泊施設。住み込みの寮のような形の使い方はしていない。



冬合宿中で選手達にコーチングをしていた現デビスカップ監督のジム・クーリエ氏と男子ナショナルチームアドバイザーのイワン・レンドル氏。両氏共元世界ナンバーワン。このような方々からコーチングを受けられるアメリカの選手達はとても恵まれている。



USTAで約10年にわたりストレングストレーナーを務める大地氏。彼の存在無くして、今のアメリカ人選手達の活躍はないと言っても過言ではない。この2年間の研修中、大変お世話になった。日本人トレーナーがここアメリカで活躍する姿を目の当たりにし、とても誇りに感じた。



◆USTA WESTの施設

3つのNTCの中で、カリフォルニア州・カーソンにあるNTC WESTが今回私が主に研修をした拠点になった。この施設は、プロサッカーチームのロサンゼルス・ギャラクシーのホームグラウンドも併設しており、テニスのみならず他競技のトレーニング拠点としても機能している。自転車のオリンピック競技の選手達が集う施設でもある。USTAのオフィスはサッカースタジアムの建物の中にあった。

テニスコートは約5千人収容のセンターコートを含め、19面ある。その内、ナイター設備付きハードコートが15面、クレーコートが4面という構成だ。ハードコートを得意とする選手が多いのも、この施設を見ても伺える。全てのコートが1面ずつ独立した作りの贅沢なものだ。前にも述べたがインドアコートは無い。1年を通して雨が少なく、冬もそれほど気温が下がらないこの土地であれば、インドアコートは必要ないという考え方だ。

この他、トレーニングジムがサッカースタジアム内と、アイスホッケーリンクと自



サッカースタジアムに併設された建物内にUSTAのオフィスがある。



よく整備された20面のアウトドアハードコート。



プロ選手の使用頻度は高くないが、クレーコートも完備。主にジュニア選手が練習で使用。



オリンピック選手も練習を行う自転車競技のアリーナ内にUSTA専用のトレーニングジムがある。ちなみに自転車バンクは一般にも有料で解放されている。



転車競技バンクが併設された建物内の2カ所にある。テニス選手は主にこれらのジムで、2名の常駐トレーナーのサポートを受けてトレーニングを行っている。また、屋外にサッカーフィールドとしても使用できる人工芝の大きなトレーニング場もある。

プロまたは学生のサポート選手の範囲は世界ランキング500位以内という規定がある。ただそれもあくまでも目安であり、それ以下のランキングであっても状況的に必要で、可能な範囲で受け入れている。

◆USTA WESTでの基本的な練習内容

アメリカにある3つのNTCの中でこの施設は最も小規模である。常駐コーチが3人、パートタイムコーチが3人、ストレングストレーナーが2人という体制。この施設を活用している主な選手はS.クエリー（13位）、S.ジョンソン（44位）、ドナルドソン（54位）、T.フリッツ（104位）、（※（ ）内ランキングは2017年イヤーエンドランキング）などである。ハードコートとクレーコート合わせて19面、またトレーニング施設も充実している。単純に日本のNTCとの比較はできないが、アメリカの施設充実度は羨ましい限りである。ただ一つ意外だったことはインドアコートの施設がないことである。この施設のあるカーソンは南カリフォルニアに位置し、地中海性気候に属するため1年を通じて温暖で雨の少ない気候の安定した土地ではある。私も以前に何度も大会等で南カリフォルニアを訪れた経験はあったが、確かに雨のイメージは無かった。しかし、実際に住んでみると12月から3月までの期間、雨が降る日は結構多かった。選手は基本的にハードコートでの練習になるため、雨が少しでも降れば練習はできない。近隣にインドアコートの施設があるわけでもないの、雨の日はトレーニングのみになる。特に12月は翌年のシーズンに向けた大事な時期であり、その時期に雨を理由に練習ができないというのは選手からすると不満もあるはずだ。

基本的な練習時間は、水曜日は午前のみ、それ以外は午前9時から11時オンコート、午後1時から3時オンコート、午後3時半から午後5時半までトレーニングとなっている。冬の合宿時も基本的には同じスケジュールだが、普段よりも強度を上げた練習内容になっていた。

午前中は1面にコーチ1人に対し選手が2～3名入り、ラリー中心の基本練習を行う。午後はマッチ練習（練習試合）が中心となり、その後各選手それぞれの課題練習を球出し中心に行っていた。時間的なスケジュールは日本で通常行っているものと大きな違いは無かったが、選手1人1人に割く課題練習の時間は明らかに多かった。特にここで練習していたトップ選手たちは、その練習内容もコーチからの一方的なメニューの提示ではなく選手主導でメニューを考え、それにコーチが少し付け加えるというスタイルや、練習メニューのアイデアをコーチが選手に提案し選手が納得の上で練習に取り組む。

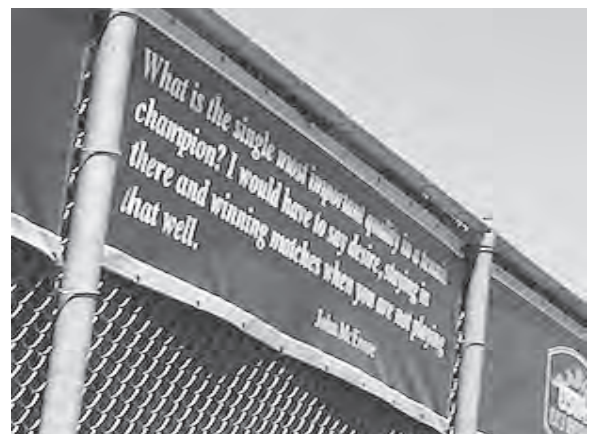
◆ナショナルコーチの立ち位置

これは、多くの国で同様のことが言えると思うが、世界ランキング100位以内に入っているプロテニス選手は多くの場合、ナショナルコーチとは別に自らコーチを個人で

雇っている。そのコーチと共に世界を転戦してその合間やオフシーズンにナショナルセンターを使用するという選手が多い。

選手からすると、いつでも使える施設があるという事と、ナショナルコーチからコーチングを受ける事でツアーコーチとは違った視点で見てもらえ、新たな発見も生まれる。この時、ナショナルコーチの立ち位置として選手の個人コーチがメインのコーチであるという部分をしっかりと考えたものでなくてはならない。日頃から各選手のコーチと良いコミュニケーションを図り、協力しあって選手を高めていくという形が重要になる。またテイラー・フリッツという20歳のUSTAから有望視されている選手は、USTAから全面的なサポートを受けナショナルコーチがメインコーチとなり、国内、海外転戦も担当コーチが同行して、ほぼフルタイムでサポートを受けている。このような場合はもちろんナショナルコーチが主導して指導を行う。いずれにしても、ホームコーチ、ナショナルコーチがいかにして選手の能力、成績を向上させるかという同じ目標に向かっていることが最も重要になると感じた。

◆過去のチャンピオンたちの言葉



施設内のテニスコートへ向かう通路の両脇に歴代のアメリカ人チャンピオン達（元世界1位）の格言が張り出されている。ここで練習する選手達は毎日この言葉を胸に練習に取り組む。過去に成功を収めた自国の先輩方の言葉には説得力を感じるだろう。

その中から2つの格言を紹介する。

“What is the single most important quality in a tennis champion?”

I would have to say desire, staying in there and winning matches when you are not playing that well.”

John McEnroe

テニスチャンピオンに必要な資質は何か？それは、あなたが納得いくプレーができない時でも我慢してその試合に勝つという情熱ではないだろうか。

ジョン・マッケンロー

何事も良くない状況下でどう対処するかが大切だということを言っているのだと



思った。

“One important key to success is self-confidence.

An important key to self-confidence is preparation.”

Arthur Ashe

成功への鍵となる重要なことは自分に自信を持つこと。

自分に自信を持つ上で鍵となるのが準備である。

アーサー・アッシュ

自分を信じる心と、そのための準備は一流の選手は必ず持ち合わせている要素だと思う。

◆USTAのコーチ資格

USTAのコーチ資格にはPTRとUSPTAの2つの種類がある。この2つの資格の主な違いはPTRが国際的なコーチ資格機関で、特定の年齢や限られたレベルの選手をコーチングする目的のもの。一方のUSPTAはターゲットの重点をアメリカ国内に置き（一部海外のコーチ資格機関との提携もある）、全ての年齢やレベル、またグループレッスンでのコーチングする目的のものに分けられている。すなわち、PTRは競技者のコーチング資格、USPTAは一般愛好家のコーチング資格ということになる。

それぞれの資格取得までの大まかな手順

PTR

登録料：約2万円、講習会受講料：約1万5千円

- ① PTRの正規メンバーになる。
- ② 資格の種類を選択する。
- ③ 指定のコースプログラムに登録し、終了する。
- ④ 指定の研修会に登録、参加する。
- ⑤ オンコート及び筆記のテストに合格する。

USPTA

登録料：約2万円、年会費：約3万円

- ① USPTAの正規メンバーになる。
- ② 指定のコースプログラムに登録し、終了する。
- ③ オンコート及び筆記の試験に合格する。

これは日本テニス協会が主導するS級コーチのライセンスなどとは違い、USTAがPTRとUSPTAと連携してライセンスのシステムを構築しているということになる。意外だったことは、ナショナルチームのコーチに就任するにあたり、特別なコーチの資格を必要としないということだった。資格よりも人間性、実績、経験値を重視しているということだった。

◆プロ合宿

毎年主に3月上旬のインディアンウェルズ大会の前と、11月2週目から12月2週目頃まで翌シーズンに向けた冬合宿が行われる。特に男子ではアメリカデビスカップ代表選手を含む有力選手が集い、厳しい練習やトレーニングを積む。合宿の内容はそれぞれの選手がそれぞれのチームで別々のメニューで行うことが多い。各選手のプレースタイルや取り組む課題が違うので当然といえば当然だ。そこにいるナショナルコーチと練習をする選手もいれば、自らのコーチと練習をする選手もいる。一見合宿の意味があるのかとも思われるが、同じ場所で行うことで個別練習後に練習試合をしたり、時には一緒に練習したりというメリットもある。また、ライバル選手がオフシーズンのこの時期に厳しいトレーニングを行っているのを間近に見ることで互いに刺激を与え合い、相乗効果を生んでいる。

◆ジュニア合宿

Team USA National Campというジュニア合宿が、USTA強化本部主催で、年2回行われる。これとは別に各セクションのキャンプもある。このキャンプの期間は各2日間～3日間で、対象選手は11歳から13歳の男女合計24名が参加する。

後記のタイムスケジュールのように、ジュニア合宿ながらかなりきっちりとしたものになっている。“Team USA”を強く意識し、各セクションのトップ8名のコーチをこの合宿に招待している、各地のコーチ達からはそれぞれのセクションに存在する有望選手の情報などを収集する。選手たちのホームコーチと積極的に情報交換、共有をすることで協力して強い選手を輩出していこうという姿勢がうかがえた。このようにすることで、以前のようにナショナルコーチに自分が育てた選手を“取られてしまうかもしれない”という心配や不信感がなくなり、ホームコーチのモチベーションも上がり、選手にとって良い方向に向かっていく。ここでも協会のコーチと、ホームコーチの信頼関係の構築の重要性を改めて感じる事となった。また、両親への教育なども行う。

キャンプの1日のスケジュール

7:15	コーチミーティング（ホームコーチに対してUSTAのコーチからこの合宿の趣旨説明）
7:45	選手集合
8:00	合宿内容、趣旨説明（選手に向けて）
8:30	ウォームアップ
8:45	練習開始（主にドリル練習）
11:00	コーチによるCompete Like a Championについての講義
11:45	昼食
12:45	練習内容やコーチからのアドバイスをノートに記入する作業（全員で）
13:00	ウォームアップ
13:15	練習開始（主にマッチ練習）
15:30	クールダウン
15:45	コーチミーティング（1日を振り返り）
18:30	全てのコーチ陣で夕食

合宿中にプレーヤーデベロップメントのコーチからの最新情報のプレゼンテーション、オンコートドリルや技術を提供し、情報を提供する機会にもなる。

この合宿ではUSTAの強化部門が掲げるスローガン [Compete Like a Champion] を子供達にしっかり意識させ植え付ける。このスローガンはメンタルの専門家がまとめ、7つの要因に分けられている。

「自信」「決心」「熱中」「プロ意識」「対応力」「尊敬」「タフさ」

合宿中は頻繁にこの7つの要因について選手に問いかけ、合宿終了時には各要因で優れた選手がいた場合、その選手を表彰する。

また、合宿の最後は必ず団体戦で終わる。これを行うことで団結心、協調性、プレッシャーの中で戦う心を養い、最後にもまた Team USAを意識して合宿を終える。

このようなジュニア合宿の成果として、現在20歳前後のティアフォー、フリッツ、ドナルドソン、ポールといったトップ100前後にいる選手達の存在がある。彼らは14歳以下から頻繁に合宿を共にして、国内の大会も同じチームとして転戦した。近い年齢同士で刺激し合うことにより相乗効果が生まれ、プロとしてもここまで順調に成長してきている。全国レベルに限らず、各地域レベルでもトップジュニアを頻繁に集めてお互いに高め合う機会が重要ということを改めて知ることとなった。



USTAの施設のいたるところに掲げられているスローガン



USTAコーチが選手にこのキャンプの目的を説明する様子



◆Team USA

“チームUSA”とは、USTAの選手強化部のプログラムで世界レベルにおいて通用する選手を育てるにあたり、ナショナルコーチと各選手のホームコーチとの関係強化が必要不可欠という考えから生まれたもの。以前は、ホームコーチとナショナルコーチのコミュニケーションが十分に取れずに互いの信頼関係を築くことができず、選手育成の妨げにもなっていたことからこのような取り組みが行われている。

Team USAプログラムの主な目標は

- ホームコーチを積極的に取り込む。
- 将来有望な選手により良い練習環境を提供する。
- 国内各地域の選手育成機関とより身近な関係を作る。

この取り組みが功を奏してか、以前よりも明らかに世界レベルの選手層が厚くなってきている。その証拠に2017年10月の時点で、世界ランキングTop200に18名（内11名がTop100以内）のアメリカ人選手がランクインしている。これは世界1位の人数である。

世界ランキングTOP100位以内選手の数

	男子		女子	
1	アメリカ	11名	アメリカ	13名
2	フランス	9名	ロシア	8名
3	スペイン	7名	チェコ	7名

2017年10月現在

表でわかるようにアメリカ人選手が男女ともにヨーロッパの強豪国を抑えてトップになっているということは注目すべき点である。全てがTeam USAの恩恵とは言い切れないが、それが大きく影響していることは間違いない。日本でもナショナルチームとホームコーチの、より良い関係作りは、良い選手を輩出するにあたり必要不可欠だと考える。

◆ラフバラ集合研修

JOC、JSCの方々のご協力で、2017年3月にイギリス・ラフバラ大学にてイギリス



ラフバラ大学

とアメリカの各地から6名の研修生が集まり、3日間の日程で集合研修が行われた。

参加研修生

植松 鈺治さん（体操）、遠藤由華さん（新体操）、大久保茂和さん（バレーボール）、三木二郎さん（水泳）、森赴人さん（体操）、岩淵聡（テニス）

まずはこの研修会で受けた3名の講師の方による講義について報告する。

Adrian Stan 氏（写真の中央） （イギリス体操連盟・ハイパフォーマンスコーチングマネージャー）

Stan氏はルーマニア出身で、母国での指導実績を認められてイギリスの体操チームをサポートしている。彼のコーチとしての考え方として「コーチとは、選手が成し遂げたい目標達成のために、必要であるがやりたくない事を行わせる人である」というものがある。この選手がやりたくない事とは、厳しい練習、トレーニング、節制等を指すものと思われる。これは自分が選手だった時のことを思い出しても、苦しい時に自分の背中を押してくれるコーチの厳しさがなければ乗り越えられなかったであろう練習やトレーニングは数多くあったように思う。そういう経験からもこの言葉には共感を覚えた。



この言葉の他にもAdrian氏の講義の中で特に印象に残ったものが3つあった。

1. 一点集中型

これは、資源（コーチ、施設、選手等）を一カ所にまとめる事の重要性を説いている。分散させると幅広く行える反面、選手育成の上での無駄も増えるという考え方だ。

ここで私が感じたことは、一カ所に集中させた上にさらにその場所の中で資源を集中させる選手が必要だと考える。限られた人材、お金、時間の中で世界に通じる選手を出すにはこのやり方が最善だと考える。

2. 常にポジティブな思考

『全ての物事にはポジティブな受け止め方と、ネガティブな受け止め方がある。ポジティブなコーチングはネガティブなコーチングよりも力強く、選手にとって成功への近道である。』という考え方。

これも同感である。指導者である以上、最悪のことも想定して準備することは重要ではあるが、発言や行動は常にポジティブであるに越したことはないと思う。体操のように短時間で勝敗が決し、微細なミスが命取りになるような競技の場合、日頃から常にポジティブでいることでこそ試合で力が発揮しやすくなると思う。それはテニスのように試合時間が長く、試合中考える時間も長い競技であってもとて



重要な要素になると改めて確認することができた。

3. コーチの選手に対する接し方

昔のコーチが選手に対して行う指導の形として代表的なものは、『コーチが選手に教え、選手がそれを聞く』だったが、現在は『選手が学ぶのを、コーチが助ける』という形になったというお話があった。現在の形は以前より選手の自主性が重んじられ、選手の成長や向上の手助けをするという考え方だ。実際にスポーツ指導の現場では未だに指導者が完全に主導権を握り、練習やトレーニングを進めていることも多く見受けられると思う。しかし、これでは選手の自主性や個性が生まれにくいのも事実だ。今後指導者として活動していくにあたり、このことは肝に命じておきたい。

最後に『選手の成功は選手の手柄とし、選手の失敗はコーチとして責任を持つ』というこの考え方も印象に残った。

John Mills 氏（写真中央）
 （英国自転車連盟、コーチング教育・開発ディレクター）



Mills 氏は18年間にわたり同連盟でコーチング教育に携わってきた言わばコーチを育てるプロである。コーチング資格プログラムやコーチング教本の作成等に携わり、また、競技大会開催、助成金獲得のための政府との交渉などにも活躍されている。このように幅広く経験豊富なMills氏がこれまでの間どのように指導者を指導して、優れたコーチ達を育ててきたのか興味が湧いた。講義の中で特に2つの点に注目をした。

1. コーチの姿勢

『コーチングは技術向上を目指すだけではなく、選手の身体面の向上、コンディショニング、栄養管理、睡眠、心理、コミュニケーション、トレーニングの知識、などの様々な知識とスキルが必要になる』というコーチは総合的なスキルを必要とされているということを再認識した。

それぞれの専門家の助言は不可欠ではあるが、専門家に任せきりにするのではなく、選手を全体的に管理、理解して選手の現状を正確に把握することがコーチをする上では欠かせないと感じた。

2. ベストから学ぶ

競技用自転車に使われるカーボンファイバーにおいて知識が豊富なF1（フォーミュラー1）と提携して、新しい自転車の開発をした。また、マウンテンバイクで世界単独トップを続けている選手の元を訪れ、その選手のコーチング・トレーニング法



を学び、自身の自転車競技に取り入れる。

このように、各世界の最高峰から学ぶことは多いと思う。競技は違っててもそこにヒントは存在し、自身の競技に役立つことは間違いないであろう。まずはその学ぶ姿勢が何よりも大切だと感じた。

『常に新しい事、特にスポーツの外からも学ぶ事、どれだけコーチとして成功しても、学び続ける事が大事』というMills氏の言葉に全てが集約されている。

David Hastings 氏（写真中央）
（英国水泳連盟・ナショナルコーチ）



最後に講義をしてくださったDavid氏は、今回の集合研修の会場でもあったラフバラ大学の敷地内にあるプールでイギリス水泳ナショナルチームの指導をなさっている方だ。また、今回の集合研修にも参加されていた研修生の三木二郎さんの研修拠点でもある。

David氏は教員から民間スイミングスクールのコーチになり、その後ナショナルチームのコーチになった経歴を持つ。ナショナルコーチに轉身するときはそれまでの収入の半分になるということもあり、かなり悩んだらしいが、今ではこのやり甲斐のある仕事に就き、その時に正しい決断をしたとおっしゃっていた。

David氏の講義の中で特に印象に残ったのは、『コーチとして常に成長を続ける事を心がけている』という事と、『全てのコーチが自身の哲学を持ち、その哲学を整理しておく』という2つのことだった。

1. 「改善」

David氏は選手を連れて、日本の大会や合宿に来た経験があり、そのたびに日本のコーチや選手から多くのことを学んだということだった。その中で、「改善」という日本の考え方に感銘を受け、今でも常にこの言葉を意識して指導を行っているというお話をされた。全ての人々や物事から学ぶことを心がけているということで、それが自身や選手の改善につながり向上していくという考え方だった。自身の競技や、スポーツという枠にとらわれることなく全ての事から学ぶという姿勢は見習いたいと思った。

2. 自身の哲学

自身のコーチとしての哲学をしっかりと持ち、整理する事であらゆる場面でも一貫性が保て、迷うことなく進んで行けると感じた。何となく今までの経験などから作り上げた自分自身の人生観のようなものはあったが、David氏のように書き出し、表にする事で整理はできていなかった。今後はこの経験を参考に自分のコーチとしての哲学をしっかりと持っていく。

研修を終えて

3日間の研修は、指導経験が豊富な3名の素晴らしい講師の方々からの講義を受けられ、すごく充実したものとなった。3名の方の講義を通じて共通して言えるところは、「学び続ける事でしか指導者としての成長はない」という事と、「ポジティブな考え方はエネルギーがあり、効果的」という事だった。



研修生の皆さんとディスカッションの様子

これらはコーチのみならず、全ての人に共通して言える事だと思う。基本中の基本であるこの2つの考え方は常に心がけていきたい。

また、他競技の研修生の皆さんとの率直な意見交換は大変参考になった。その時点での自分の研修法や姿勢を見直す良い機会になり、その後の研修がさらに充実したものになったことはとても大きな収穫だった。

このような大変貴重な機会を与えてくださった、JOC並びにJSCの関係者の皆様に感謝いたします。

◆錦織選手とM. チャン氏

ロサンゼルスに滞在した2年間の間に、日本の錦織、土居の強化合宿に参加する機会があった。両選手ともにコーチが南カリフォルニアに住んでいるためだ。

錦織は2013年12月に、コーチに元世界2位のマイケル・チャン氏が就任して以来、チャン氏のもとで定期的に約10日間の合宿を行っている。その合宿に毎回参加できる機会に恵まれたことは大きな収穫だった。錦織の練習を東京のNTCで見るとはあってもチャン氏とのアメリカでの練習を見る機会はとても貴重な経験となった。

錦織と体格が近く、プレースタイルも共通点が多かったチャン氏が既に世界トップ5にまで来ている選手にどのようなアドバイスやアイデアを与えるのか非常に興味深かった。

印象として一番多く時間を割いていたのは、ボールに強いパワーを伝えるための基本的なフットワークや、体の使い方だった。私から見ると非の打ち所がない錦織のストロークも、チャン氏の目には物足りなく映るのだ。これは自分自身が実際にトップレベルに長年にわたり身を置くことでしか得られないであろう経験から来るものに他ならないと感じた。そのアドバイスを聞き入れる錦織もチャン氏だからこそ1つ1つのアドバイスに説得力を感じていることは間違いないだろう。チャン氏の錦織に対するアドバイスは技術的な細かなものも数多くあっ





だが、私が一番印象に残っているのは、「自分が世界トップ選手という自覚を常に持て！」というものだ。練習中に錦織が少し集中力を欠き、ミスを連続した時にこの言葉をかけていた。練習中でもできる限り試合に近い高い集中力を保ちハイレベルでのテニスを意識していないと、世界トップレベルの戦いの場での大事なところでそれが出てしまうということも言っていた。さらにコート上だけではなく、コート外でもそれを意識することでトップの位置を維持しさらに上を狙っていくということにも繋がっていくということだった。

このやりとりを見ていて、トップ選手でも自分の現在の位置に満足しないということがすごく大切なのではないかと感じた。満足した瞬間に維持することも難しくなるのではないだろうか。若い頃から長年にわたり世界トップを走り続けたチャン氏から発せられる言葉の意味は重く、錦織の心にも響いていることは間違いない。

（４）研修成果の活用計画

◆個性を最大限に伸ばすコーチング

アメリカの指導現場を見てまず感じたことは、個々の選手の個性を尊重し良いところを最大限に活かすという指導法だ。アメリカは多民族国家であり、各選手によって特徴が大きく異なる。指導者は体の特徴や性格なども鑑みてその選手に合った指導をする。これは日本での指導の場でも必要であると感じた。比較的型にはめる指導法が主流の日本で選手の個性を尊重する指導を行えば、もっと世界で通用する選手が多く輩出されると感じた。

◆USTAとの関係強化

USTAが有する施設は魅力的だ。ロサンゼルスもオーランドも冬の時期も温暖で練習環境としては最適だ。USTAとの関係を深めることで、冬の時期や北米ツアーの時期に日本人選手が練習拠点として活用できると大きなメリットになる。

（５）最後に

今回の2年間のアメリカでの研修は私の人生においてとても貴重な経験ができました。またこの機会に人脈を広げることができたことは今後の活動に大きく役に立つと思います。

アメリカで見たUSTAの施設はすごいものでしたが、恵まれた環境をいかに活かせるかが大切だということを改めて学びました。また、錦織選手を通じて、現役時代に世界トップレベルでアメリカテニスを長年引っ張ってきたMichael Chang氏の元でコーチングを学べたこともとても貴重なものでした。今後この研修で学んだことをしっかりと伝えていくことが重要になると思います。最後になりましたが、今回このような大変貴重な機会を与えていただいた日本オリンピック委員会、日本テニス協会及び関係者の皆様に感謝申し上げます。

研修員報告 〈ボート 白井 祐介〉



平成27年度・長期派遣（ボート）



I. 研修目的

ボート競技の軽量級種目において長期にわたって好成績を残し続けているデンマークで、コーチングおよび医科学サポートの観点からそれぞれの取り組みについて学ぶ。

II. 研修期間

2015年8月27日～2017年8月26日

III. 研修地および日程

(1) 主な研修先

Danish Rowing Center (DRC)、Danish Students Rowing Club (DSR)、University of Copenhagen

(2) 研修受入者

Lars CHRISTENSEN (Sports director of DRC)

Jens BANGSBO (Professor of physiology and sports science at the university of Copenhagen)

(3) 研修日程

- 2015年8月 Danish Students Rowing Club (DSR) の活動に合流
- 2015年9月 ナショナルチーム活動に合流
- 2016年シーズンに向けた選考レースを視察 (コペンハーゲン)
- 2015年12月 Week test winter¹の分析を実施
- 2016年3月 Week test spring の分析を実施
- 2016年4月 ワールドカップ第1戦を視察 (イタリア、バレーゼ)
- 2016年5月 オリンピック最終予選を視察 (スイス、ルツェルン)
- 2016年6月 ワールドカップ第3戦を視察 (ポーランド、ポズナン)
- 2016年8月 世界選手権視察 (オランダ、ロッテルダム)
- 2016年9月 世界マスターズレガッタを視察 (コペンハーゲン)
- 2016年10月 コペンハーゲンハーバーレガッタを視察 (コペンハーゲン)
- 2017年シーズンに向けた選考レースを視察 (コペンハーゲン)
- 2016年11月 競技委員会主催のコーチミーティングに出席 (コペンハーゲン)
- ジュニア候補生の合同強化合宿を視察 (ロスキルド)

¹ Week test (den. Ugetest) エルゴメータ上で100m、1分、2000m、6000mおよび60分のトライアルを実施し、その結果をナショナルチームに提出することで、国内の候補生の体力レベルを把握するプログラム。オフシーズンの最初と最後 (11月および3月) に実施。

- 2016年12月 Week test winterの分析を実施
2017年1月 Team Danmarkによる医科学サポートに参加（コペンハーゲン）
世界ボート連盟主催のコーチカンファレンスに出席（カナダ、バンクーバー）
2017年2月 Team Danmarkによる医科学サポートに参加（コペンハーゲン）
2017年3月 Week test springの分析を実施
2017年4月 オーデンセロングレースを視察（オーデンセ）
2017年5月 コペンハーゲンレガッタを視察（オーデンセ）
ヨーロッパジュニア選手権を視察（ドイツ、クレフェルト）
2017年7月 ソーフォインターナショナルレガッタにチームスタッフとして参加（ソーフォ）
ワールドカップ第3戦を視察（スイス、ルツェルン）
2017年8月 U-23世界選手権を視察（ブルガリア、プロブディフ）

IV. 研修の課題および方法

(1) 研修課題

- ・世界トップレベルの選手のトレーニング方法およびコーチング手法について学び、自らのコーチングスキルを向上させる。
- ・世界トップレベルの選手に対する医科学サポートについての理解を深め、我が国の医科学サポートの充実に貢献する。
- ・ジュニアからシニアまでを視野に入れた長期的な育成パスウェイに関する理解を深める。

(2) 研修方法

- ・ナショナルチームのオフィス（バウスベアローイングセンタ）にサポートスタッフとして滞在し、選手およびコーチの取り組みについて観察し、トップレベルのトレーニング法について学ぶ。
- ・国内外の主なレースを視察し、日頃のトレーニングがどのような形で結果につながっているかを観察する。
- ・国内の主な強化合宿を視察し、各世代における強化活動の実態を調査する。
- ・Danish Students Rowing Club (DSR)の活動に参加し、一般的なクラブにおけるローイングを取り巻く環境および取り組みについて学ぶ。

V. 研修報告

(1) デンマークの基本情報およびローイングの位置付け

①基本情報およびローイングの位置付け

デンマークは北欧諸国（ノルウェー、スウェーデン及びフィンランド）の中で最も南に位置しており、その人口561.4万人は我が国の4%程度に相当し、兵庫県の人口とほぼ等しい。また、総面積42,925km²は我が国の10%程度に相当し、九州地方よりもやや広い程度である。これらのことから、デンマークは我が国と比較して非常に小規模

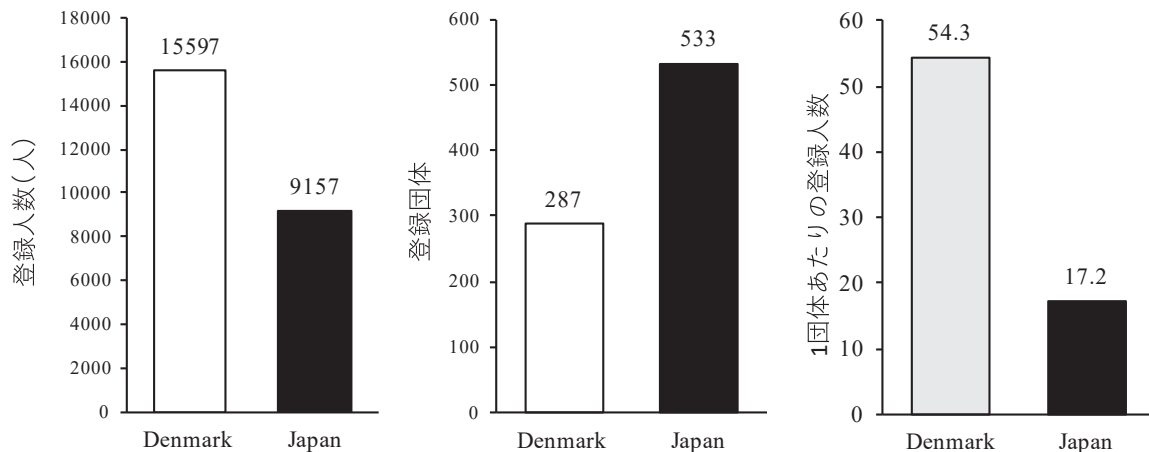


図1 デンマークと日本におけるそれぞれのボート協会に対する登録人数（左）、登録団体数（中央）および1団体あたりの登録人数（右）の比較

な国家であることがわかる。しかし、両国のボート協会への登録団体および人数を比較すると、2015年12月時点において、デンマークボート協会（Dansk Forening for Rosport：DFfR）には287団体、15,597人が登録されているのに対して、日本ボート協会では、登録団体はおよそ2倍近くの533団体が登録されているものの、登録人数は9,157人とどまっている（図1）。これらの差は、デンマークの多くのボートクラブが、地域に根ざした社交場としての役割も果たしており、比較的広範な地区をカバーし、多くの年齢層が参加しているのに対して、我が国のボートクラブは、主に中学校、高等学校および大学に設置されており、比較的特定の地区および年齢層を対象としていることに起因すると考えられる。何れにしても、総人口が我が国の4%程度であることを考慮すると、デンマークにおけるローイングの認知度、参加率および継続率の高さが伺える。

また、国際的な競技力、特に軽量級種目（漕手の体重が、男子は72.5kg、女子は58kgに制限される種目）が正式種目として採用された1996年のバルセロナオリンピック以降において、男子軽量級舵手なしフォアは、6大会連続でメダルを獲得している（優勝3回、準優勝2回、3位2回）。また、近年では、軽量級男子ダブルスカル（北京オリンピック3位、ロンドンオリンピック優勝）、軽量級女子ダブルスカル（ロンドンオリンピック4位入賞）、女子シングルスカル（ロンドンオリンピック準優勝）、女子ペア（リオオリンピック3位）など、軽量級種目に限らず、小艇を中心に多くのトップ選手を輩出している。我が国と比較して、人的および物的資源が限られているデンマークが、これらの好成績を長年にわたって維持し続けていることは驚くべきことであり、それを可能にしている要因を分析し深く理解することは、より効果的な競技力向上の施策を講じるうえで重要な情報となると考えられる。

②デンマークと我が国におけるスポーツを取り巻く環境の相違

我が国では、2011年にスポーツ基本法が成立し、競技水準の向上と地域スポーツの推進を柱としたスポーツ立国戦略が推進されている。それに、2015年にはスポーツ庁

が設置され、スポーツ振興およびその他のスポーツに関連する施策が推進されている。しかし、現状としては、中学校、高等学校および大学といった教育機関を卒業した後は、スポーツに参加する機会を確保するのが困難な状況にあると見受けられる。一方、デンマークでは、DIF（National Olympic Committee and Sports Confederation of Denmark）およびDIG（Danish Gymnastics and Sports Associations）によって国内の各スポーツ統括団体（National federation：NF）が統括されているとともに、DFIF（Danish Company Sports Association）が会社などのスポーツ活動への投資を呼びかける役割を担っている。さらに、各競技のナショナルチームは、それぞれのNFではなく、Team Danmarkというエリートスポーツの競技力向上を推進する組織に所属しており、それまでの取り組み、国際大会での競技成績および今後の強化計画によって、活動予算が分配される。さらに、Team Danmark内には、各競技のナショナルチーム間での情報交換やコラボレーションを促進する部署が設けられており、ある競技が国際大会で良い成績を上げた場合に、そこで得られた知見をより多くの競技と共有することが可能となっている。同様に、各団体の財務をサポートする部署も設けられており、一方的な審査と予算配分をするのではなく、より良い強化活動が可能になるようにTeam Danmarkと各ナショナルチームが協力できる関係づくりが推進されている。

また、デンマークと日本のスポーツを取り巻く環境において決定的に異なる点は、スポーツ推薦の有無である。デンマークでは、職業とその職業に就くために受けなければならない教育過程またはそれによって付与される資格が厳密にリンクされており、高等学校（15-19歳が対象）以上の進路選択では、どの職業を希望するかが重要となってくる。そのため、初等中等学校においてスポーツの競技力が高くとも、高等学校以上の教育機関はそれを伸ばす場所ではないため、スポーツ成績による入学を認めていない。近年では、スポーツ奨学金を利用して大学へと進学するために、それが認められているアメリカやカナダの大学に入学する選手も増えてきている。しかし、

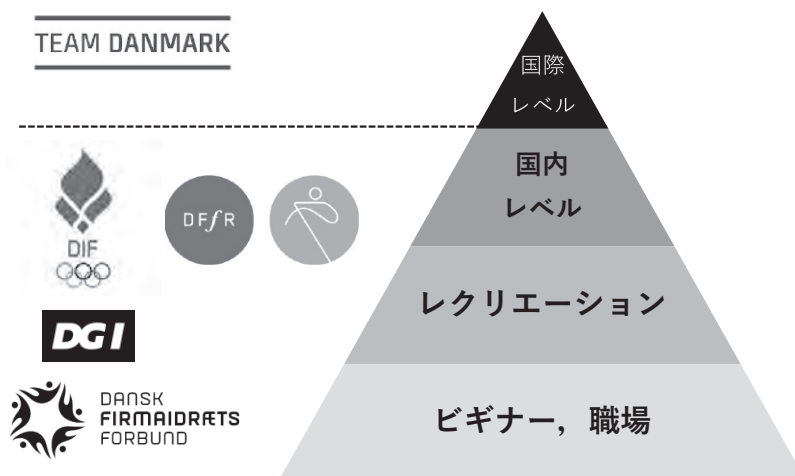


図2 デンマークにおける各競技レベルに対する各組織の働きかけ。国際レベルはTeam Danmarkが、国内レベル以下に対しては、DIFまたはDGIに所属する国内統括団体（デンマークボート協会、DFfR）や、DIIFが働きかける



大部分の選手は、自らの競技活動と並行して、将来の職業選択およびそれを実現するための教育を受けることになる。

（2）デンマークの強化方針

デンマークナショナルチームでの研修を経て、トップレベルの選手のトレーニングコンセプトが我が国と大きく異なることを強く感じた。プログラムの面では、高強度のインターバルトレーニングや、無酸素性代謝域値（Anaerobic threshold、AT）付近の強度を用いたトレーニングが積極的に取り入れられていた。また、選手やコーチのメンタリティーという面では、1）競技生活と社会生活のバランスを取ることの重要性が強く認識されていること、2）パフォーマンスに対して最大の責任を負うのは選手であると明確に認識されていること、であった。これらの要因が、前述した国際大会におけるデンマークの好成績を支えているかどうかは明らかではないが、DRCおよびDFfRがそれらを効果的に作用させようと努力している点は明らかであった。また、こうした特徴およびそれを実現するための取り組みは、選手が国際レベルに到達してから提供されるのではなく、ジュニア期から選手がローイングアクティビティに取り組む中で徐々に形成されていくようであった。そのため、ここでは、選手がローイングアクティビティを開始してから、国際レベルに到達するまでのモデルケースを元にして、各世代の選手のトレーニングや取り組みをまとめることで、デンマークのローイングが持つ特徴がどのように形作られていくかを紹介することにする。

①デンマークにおける長期育成プラン

Team Danmarkは、彼らが統括する各競技のナショナルチームに対して、長期にわたる育成プランの策定と、それぞれの年代に対するトレーニング方法をまとめたテキストを作成することを強く推奨している。そういったテキストの作成は、予算審査にも影響することから、ほとんどの団体がそういったテキストを作成し、所属団体に配布している（図3）。

デンマークボート協会（DFfR）は、Team Danmarkとナショナルチームの運営組織であるデンマークローイングセンター（Danish Rowing Center、DRC）と連携して、ローイングにおける年齢別トレーニングテキスト（Aldersrelateret Træning i roning、ATRO en træningsmanual）を策定し、国際レベルの選手になるために必要な要素、およびそれらを発達させるための長期育成プランを紹介し、各ローイングクラブとトレーニングセンター間の連携を高め、それ



図3 Team Danmarkの推奨によって作成される長期育成プランのテキスト。上段はアイスホッケー、下段は左からボート競技、テニス、バドミントン

らを実践していくことの重要性を唱えている。

②国際レベルの選手になるために必要な要素

Team Danmarkは、Kristffer Henriksenが提唱したタレント育成モデルを用いてタレントの定義および育成のために求められる要因を抽出している（図4）。形態的特徴では、身長、指極（アームスパン）およびそれらの関係性が評価される。

生理学的要因では、筋線維組成（% Type I fibre）、最大酸素摂取量（ $\dot{V}O_{2max}$ ）、安静時心拍数およびトレナビリティが評価される。運動スキル/コーディネーションでは、掴む、投げる、跳ぶ、バランスをとるといった基本的な運動スキルが評価され、特にローイングでは、自らの動きを評価し、それを最適化する能力が評価される。心理的要因では、自らにかかる心的ストレスをコントロールし、高いモチベーションを維持する能力が必要とされている。特に、ローイングでは、常にコーチが帯同できる環境が提供できないため、より精神的に自立することが重要とされている。社会的要因では、家族や友人からのサポート、熟練したコーチとの連携が必要とされている。特に、ローイングは、デンマークでは比較的小規模なスポーツであることから、ローイングのコミュニティのみで全てを完結させることは不可能であるため、様々なコミュニティと協力して、より良いトレーニング環境を創造することが必要とされている。文化/環境要因では、若い選手が国際レベルの選手になるために挑戦できる環境を各クラブが提供することの重要性が指摘されている。

DRCおよびDFIRは、上記のタレント育成モデルを基にして、図5に示すボート選手に特化したタレント選手に求められる項目を選定している。しかし、これらの項目は、スクリーニングによってタレント選手を発掘するためのものではなく、ローイングアクティビティに参加してから、各年齢カテゴリーのトレーニングを経てシニアカテゴリーに到達するまでに獲得すべき項目として捉えられている。そのため、ATROで紹介される各年齢カテゴリーにおけるトレーニングでは、図5に示した項目をバランスよく発達させることを大きな目標としている。

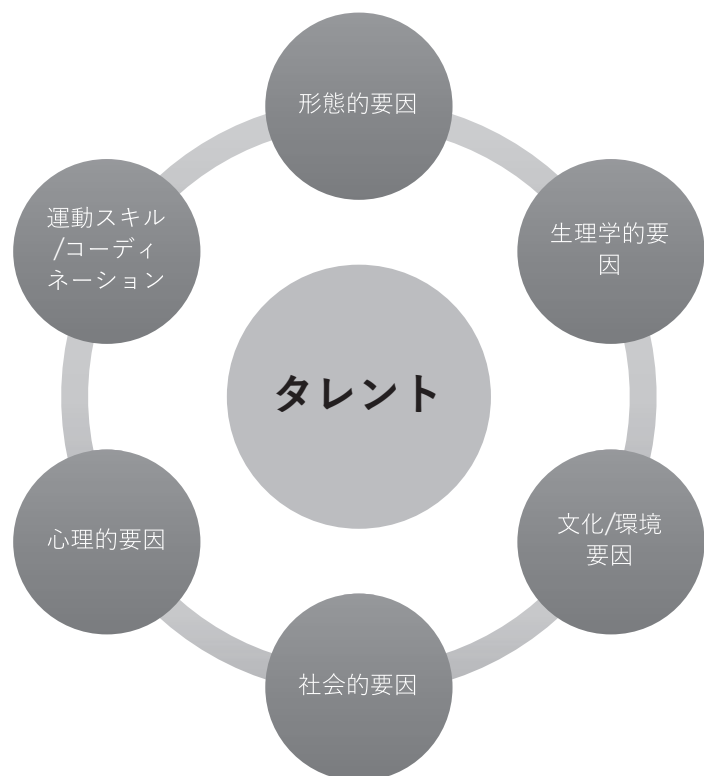


図4 Kristffer Henriksenによる多面的タレント育成モデル。Team Danmarkは、このモデルに沿って、タレント選手の定義およびその育成のために必要な要因を競技ごとに抽出している

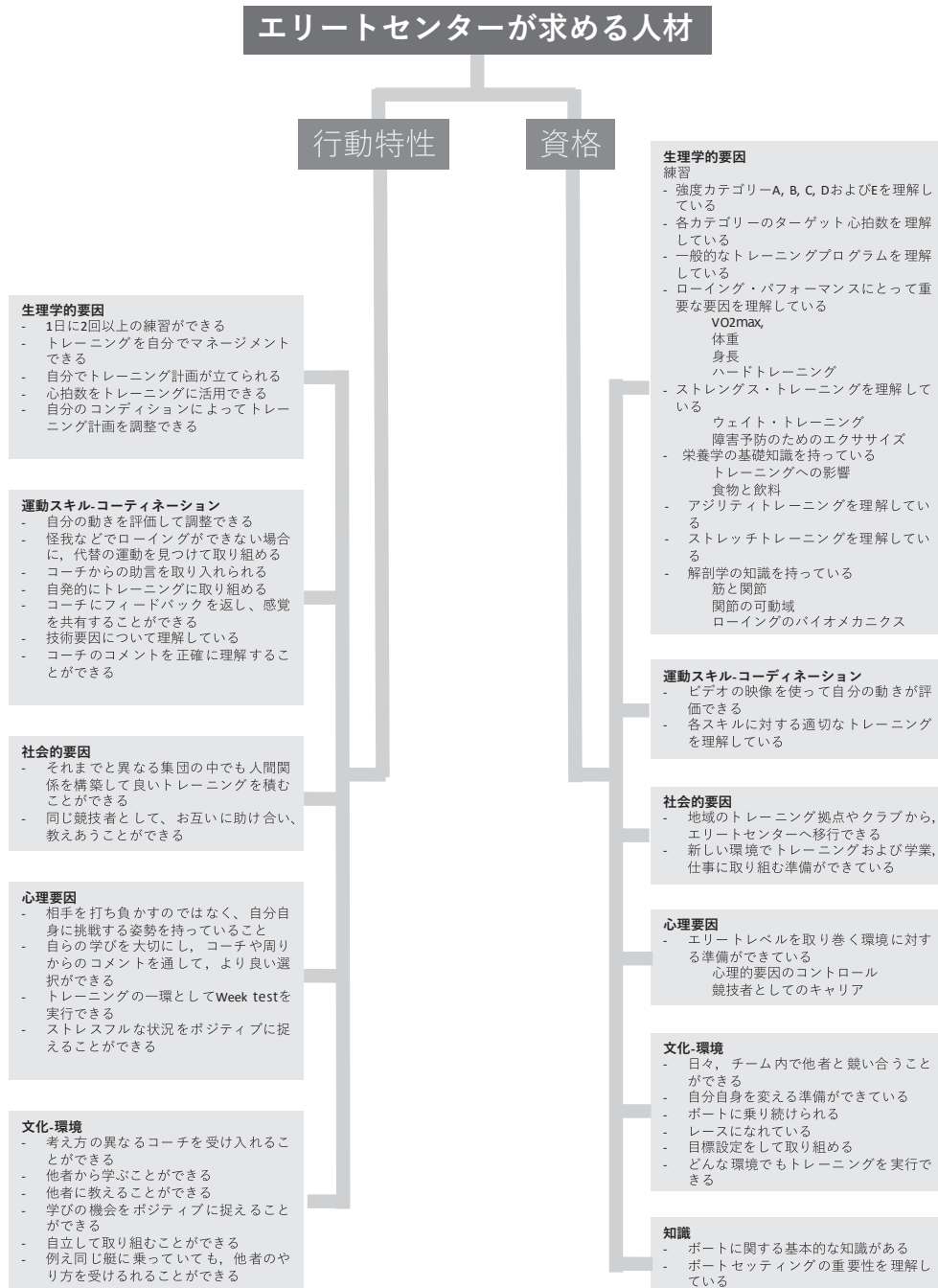


図5 DFRおよびDRCによって示されたナショナルチームのメンバーとして活動していくうえで求められる行動特性および資質

③年齢カテゴリーとトレーニング

前述したナショナルチームのメンバーとして活動していくうえで求められる行動特性および資質を若い選手が獲得していくためには、各年齢で適切なトレーニングが処方される必要がある。そこで、DRCおよびDFRでは、ジュニアD（11-12歳）、ジュニアC（13-14歳）、ジュニアB（15-16歳）、ジュニアA（17-19歳）、およびU23（20-23歳）のカテゴリーを設定し、段階的な一貫指導を実施している。以下に、各カテゴリーの特徴を示した。

11-12歳（ジュニアD） および13-14歳（ジュニアC）

- 競漕距離は、ジュニアDが500m、ジュニアCが1,000m
- ジュニアCは、デンマーク選手権を年間の目標に設定
- 特に優れた選手でない限り、国際大会への参加は推奨されない
- 週あたりのトレーニング頻度は、ジュニアDで1-2回、ジュニアでは3-4回が推奨される
- もっとトレーニングがしたいという動機付けに繋げることが推奨される
- ボートやオールの正しい扱い方や、水上での進行方向の調整方法の習得が望まれる

15-16歳（ジュニアB）

- エルゴメータおよび水上の競漕距離は1,500m
- U18ナショナルチームの選考に参加するチャンスが与えられる
- デンマーク選手権の結果がより明確な目標となる
- 週あたりのトレーニング頻度は、5-7回が推奨される
- トレーニング回数は増えるが、その分、水上で艇を動かすテクニック（リズムおよびプレッシャー）の取得に時間をかけることが推奨される
- 持続的トレーニングに積極的に取り組むことが推奨（15-60min、中強度）

17-19歳（ジュニアA）

- エルゴメータおよび水上の競漕距離は2,000m
- U19ナショナルチームの選考に参加するチャンスが与えられる
- デンマーク選手権、ノルディック選手権、ジュニア世界選手権で良い成績を出せるように年間のトレーニングサイクルを準備する
- 週あたりのトレーニング頻度は、6-9回が推奨される
- 本格的にローイングに取り組み始める時期であるが、まだ発達段階の個人差が大きいため、それぞれの選手にあった目標設定をすることに注意が必要
- 2000mレースに対応するために、トレーニング量を増加させることが推奨される
- 持続的トレーニングに積極的に取り組むことが推奨（15-60min、中強度）
- トレーニング量が増加したことで、20-40minの高強度トレーニングの実施が可能

20-23歳（U23）

- エルゴメータおよび水上の競漕距離は2,000m
- U23ナショナルチームの選考に参加するチャンスが与えられる
- シニア選手に近いレベルに到達する（シニアチームに入ることが目標になる）
- シニアのデンマーク選手権およびノルディック選手権、U23世界選手権、欧州選手権をターゲットとして、より長期のトレーニング計画を立てる
- 週あたりのトレーニング頻度は、8-11回が推奨される
- 重量級および軽量級を選択し、重量級を選択した場合には筋量を獲得するトレーニングに取り組む
- ジュニアAよりもトレーニング量が増加するが、その全てをトレーナーやコーチと



一緒に実施する必要はなく、自分一人またはチームメイトとトレーニングを行えるようになる必要がある

- 2 - 3回の障害予防トレーニングが推奨される
- ストレングストレーニング：障害予防トレーニング = 80 : 20
- 持久的トレーニングに積極的に取り組むことが推奨（15 - 60min、中強度）
- 高強度トレーニングを取り入れることによって、アネロビックな能力を高める（長時間低強度トレーニングによって低下しがちなモチベーションの維持にも貢献）
- 高等教育機関への進学などで日常生活に大きな変化が生じるため、まずは新しい生活に選手自身が慣れることを優先すべきである
- Week testの定期的な実施が推奨される

④ジュニアおよびU23の育成ネットワーク

上述してきた、各年齢カテゴリーおよびそのトレーニング指標は、早期に発掘された有能な選手のみを対象としたものではなく、ローイングアクティビティに参加する全ての選手（11 - 23歳）に対して提供されることを想定している。そのため、DRCやDFRに雇われている専任コーチのみでは、それらを実現することは不可能であり、各クラブに所属するコーチとの育成ネットワークを構築することで、より多くの選手に対して同じコンセプトのトレーニングプログラムを提供している。DRCおよびDFRは、毎年U18、U19およびU23の選手選考と併せて、プロジェクトコーチの募集を行っている。これは、各クラブに所属するコーチが対象であり、本人が希望すればプロジェクトコーチとして採用され、各年代の代表クルーのコーチングを任される。

図6にデンマーク国内における強化拠点を示した。デンマーク全土をカバーするように8箇所のローイングクラブが地域強化拠点到指定されており、1箇所が中央強化拠点到指定されている。図中の◎印は、中央強化拠点を表し、現在はBagsværd湖に置かれており、そこがDRCの拠点となっている。

基本的にジュニアBカテゴリー未満の選手は、各クラブでトレーニングを実施することになり、各地域拠点到召集されることはない。ジュニアB以上のカテゴリーになると、選手は自らが所属するローイングクラブがある地域の強化拠点到集められ、合同合宿を実施することになる。合宿には、プロジェクトコーチとして登録された各クラブのコーチに加えて、DRCのコーディネーターが参加し、水上のパフォーマンス（主に6 km T.T.）や、それまでに選手が実施したWeek testの結果から、クルー編成を



図6 デンマークの地域強化拠点到および中央強化拠点到の位置。図中★印は地域強化拠点到を、◎印は中央強化拠点到を表す

行う（概ね11月）。日本ではジュニア期から選手が中央に集められ、定期的に強化合宿を実施する形式（セントライズ）をとっているが、デンマークではU23までは地域拠点を中心にした強化が進められる。この点について、DRCのコーディネータであるHenrik Stene氏は、セントライズすることによる負の影響を指摘している。すなわち、それぞれ離れた地域に所属する選手を中央（Bagsværd湖）に集めた場合、1）一緒に練習できる時間が短いこと、2）日常の生活リズムを維持することが困難になること、3）学業などのライフプランニングが疎かになってしまうことが危惧されるという。特に、3）は高等教育機関へのスポーツ推薦制度が認められていないデンマークならではの点といえる。

各地域の強化拠点で編成されたクルーは、オフシーズン（11～3月）の間それぞれトレーニングを実施し、4月に開催されるオーデンセロングレースに参加し、そこでヨーロッパで開催される国際大会に派遣されるかどうかが決まる。その際には、DFRの選考委員会に対して、大会結果およびプロジェクトコーチ、DRCのコーディネータからのレポートが提出され選考が行われる。その後、選考されたクルーは、デンマーク代表として国際大会に出場し、そこでの大会結果を基にして選考委員会によってジュニアおよびU23の世界選手権に派遣されるクルーが決定する。

⑤シニアの強化方針

シニア選手の選考は、11月に開催されるテストレガッタによって行われる。種目はシングルスカルおよびペアのみであり、2日間で予選、敗者復活、準決勝および決勝



図7 11月にロスキルド強化拠点で実施されたジュニアの合同合宿の様子。周辺から集められた選手は、水上（上）およびエルゴメータ（下）でのトレーニングを実施した。DRCのコーディネータおよび各クラブのプロジェクト・コーチも参加し、情報交換などの機会にしていた



が実施される。そこで優勝した選手およびクルーは自動的に次のシーズンのナショナルチームのメンバーに選出される。それ以外の選手およびクルーについては、テストレガッタから1週間以内にエルゴメータで2000mタイムトライアルを実施し、上位者からナショナルチームのメンバーに選出される。シニアの強化では、セントライズ形式が採用されており、ナショナルチームに選出されたい選手は、コペンハーゲンに住みBagsværdの中央トレーニング拠点での練習に参加することが義務付けられる。この点について、チームディレクターのLars Christensen氏は、シニアとU23以下のカテゴリーでは、活動のコンセプトが異なる点を指摘している。すなわち、U23以下のカテゴリーでは、将来シニアカテゴリーに挑戦する選手を育成するという目的のもと、より多くの選手が活動できるよう各地域拠点を中心にした強化を行うのに対して、シニアカテゴリーでは、オリンピックで活躍することを最大の目標として、エリートレベルの選手に限定して1箇所でのハイクオリティなトレーニングおよびレースを提供している。その際、首都コペンハーゲンであれば、大学や就職先を見つけることが比較的容易であることから、Bagsværdに中央強化拠点を配置しているとのことだった。

⑥ トップレベルの選手のトレーニングおよびコーチング

DRCには、4名のフルタイムコーチ（男子および女子チームに2名ずつ、そのうち重量級および軽量級チームの担当が1名ずつ）が雇われており、シニアチームのトレーニングを中心にコーチングを行っている。トレーニング時間は、平日が7時～と17時～、休日が8時～と16時～実施される。それぞれのチームによって、多少トレーニングプログラムは異なるが、ほぼ同じ時間帯にトレーニングを実施している。コーチの主な役割について、女子ヘッドコーチを務めていたMads Haubroは、トレーニングに取り組む選手を観察し、彼/彼女たちが必要なときに技術的および精神的なサポートを提供することとしていた。また、コーチが全てをコントロールするのではなく、選手自らがトレーニングやそれに関連する事象をコントロールできるようになることの重要性も指摘していた。こうした点は、日本でも指摘されているが、デンマークの特徴的な取り組みとして、それを可能にする準備をジュニア期およびU23期の選手に課すことで、シニアチームに合流した後に選手が混乱しないようにしている点が挙げられる。

トレーニング強度は表1の5つのカテゴリーに分類される。また、年間のトレーニング配分のガイドラインを図8に示した。主な特徴として以下の点が挙げられる。

- 1) 年間のトレーニングの大部分がカテゴリーDによって占められている
- 2) オフシーズン（10-4月）はカテゴリーBおよびCのトレーニング量が増加する
- 3) カテゴリーAのトレーニングは5月から段階的に増加し、その後6月および7月に特に割合が高い週が設定される
- 4) 8月にはカテゴリーCおよびDのみの週が設定される
- 5) その後、世界選手権（第35週）に向けて、カテゴリーAおよびBが段階的に増加する

実際には、国際大会や国内大会の予定などによって多少の変更は加えられるが、基本的には上述した特徴を維持してトレーニングプログラムが立案される。さらに、具

表1 トレーニング強度のカテゴリー一覧

カテゴリー	SR	期待される効果など	例
A	34～	アネロビックプロダクション アネロビクトレランス	2 min* 5 (r.36, rest 5 min) 3 min* 8 (r.34, rest 3 min)
B	28～	エアロビック (最大酸素摂取量)	4 min* 5 (r.34, rest 5 min) 3 min*10 (r.32, rest 2 min)
C	22～	エアロビックエンデュランス (循環器系機能)	60min (r.24) 7 min* 5 (r.26, rest 5 min)
D	18～	テクニク	15min* 3 (r.20/22/24) 90min (r.22)
E	-	テクニク / リカバリー	自転車、ジョギングなど

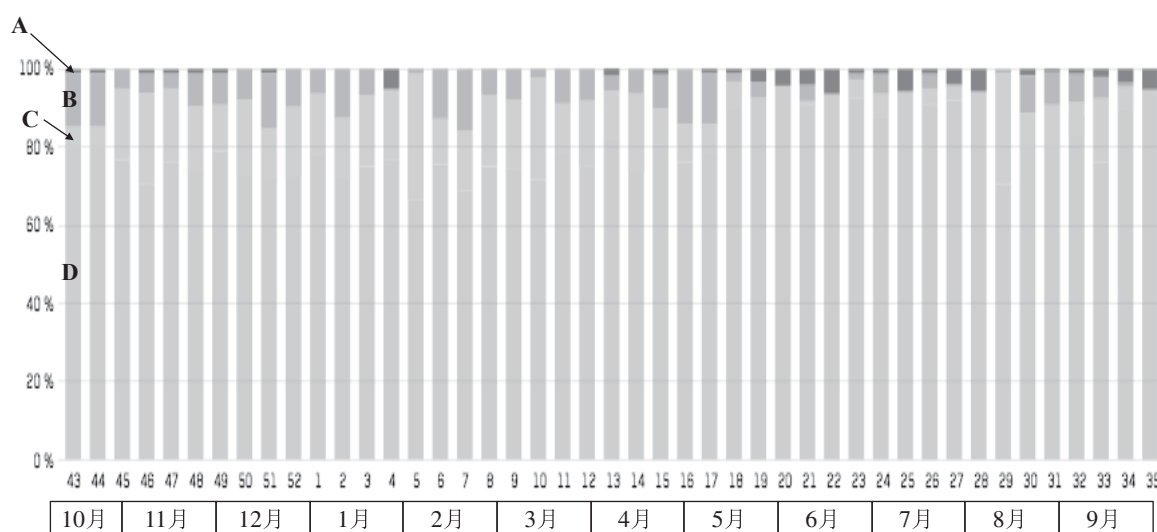


図8 シニア選手の一般的な年間トレーニング。各トレーニングカテゴリーの割合を上からカテゴリーA, B, CおよびD (Eも含む) の順で示している

体的なプログラムについては、各選手およびクルーによって微調整が行われる。例えば、学業や仕事で、平日のトレーニング時間が十分に確保できない選手に対しては、より運動強度が高いカテゴリーのトレーニングの割合を増やすこともあった。また、技術的な課題を抱えている場合には、ストロークレートが低いプログラムを選択することもあった。しかし、これらの調整は、選手とコーチのディスカッションによって調整される点も重要であると感じた。

技術要因へのコーチングでは、1) 1ストロークで効果的に艇を推進させること、2) 身体に余計な負荷をかけて障害のリスクを高めないことが注意される。そのうち、1ストロークで効果的に艇を推進させるためのポイントとして、コーチングでは以下のような点について言及されていた。

- キャッチポジションでは肩、腕に余計な力を入れずに、可能なかぎり遠くにブレードを沈める



- ドライブ局面の初期では、下肢の伸展（レッグドライブ）で生じた力で艇を推進させ、それ以外の部位はリラックスした状態を保つ
- 1ストロークで獲得できる艇のスピードは、レッグドライブのスピードによって決定するため、可能なかぎり素早くレッグドライブを開始する
- ドライブ局面の中盤では、股関節の伸展（ボディスイング、上体の後方移動）が生じるが、最終的なポジションは、選手が力を出しやすいポジションである
- レッグドライブ、ボディスイングに続いて、上肢の屈曲動作でオールを身体に惹きつけるが、その際には、下肢および体幹が緩まず、上肢屈曲で発生した力が、足裏の接地面を支点として全て推進力に変換される必要がある
- ドライブ局面が終わった後は、再度、身体をリラックスさせリカバリー局面に移行する
- 漕ぎ終わりのブレード位置は水面に近いが、リカバリー局面で次のドライブ局面の準備をする過程で水面から離し、高い位置へと移動させる

一方、身体に余計な負荷をかけないためのポイントとしては、以下のような点について言及されていた。

- キャッチポジションでは、骨盤が極端に後傾した姿勢を避ける
- ドライブ局面では、体幹のスタビリティを高める
- フィニッシュポジションでは、骨盤が極端に後傾した姿勢を避ける
- 常に艇をフラットに保ち、傾いた姿勢で漕ぐことを避ける（艇のバランスを維持するためには、漕ぎ終わりのハンドルの位置、リカバリー局面でのハンドルの軌道、シートスライドのタイミングについて言及される）

⑦ トップレベルの選手に対する医科学サポート

前述したようにナショナルチームはTeam Danmarkに統括されており、Team Danmarkの研究者が各競技のナショナルチームのサポートを担当している。研修中は、Peter Møller Christensen氏とともに以下のサポートを実施した。

- 定期的な6分間パフォーマンステストおよびそのときの最大酸素摂取量測定
- Week testのデータ集計およびフィードバック資料の作成
- これまでに実施してきた6分間パフォーマンステストおよびWeek testの縦断的分析およびそのフィードバック

6分間パフォーマンステスト

ローイングエルゴメータおよびスライドを使用して、200Wおよび250Wで5分間の最大下強度ステージを実施したのちに、6分間の最大努力漕ぎテストを実施した(図9)。テスト中は、心拍数および酸素摂取量を測定した。測定のタイミングはオフシーズン前（11月）、後（3月）およびシーズン中盤（7月）であった。オフシーズンの前後では、運動後の血中乳酸濃度も測定した。こうした測定を通して、選手およびコーチには、最大下強度ステージでの酸素摂取量および心拍数から有酸素性能力の適応状況が、6分間テストの運動強度および最大酸素摂取量から最大能力へのトレーニング効

果がフィードバックされる。

Week test (den. Uge test)

11月および3月に100m、1分、2000m、6000mおよび60分テストで構成されるWeek testが実施される。対象はすべての年齢カテゴリーに所属する選手であり、ナショナルチームのメンバー以外は各クラブで実施したのちにDRCに結果を提出することになっている。DRCはデータベースを作成し、U23以下のカテゴリーのナショナルチームの選考などに利用する。また、選手およびコーチには、同年代でのランキングや、トップ選手との差がフィードバックされるため、次回の測定までのトレーニングの目標設定に利用することができる。Week testの実施手順は以下の通りである。

- 第1日目：6000m test (エアロビック)
- 第2日目：2000m test
- 第3日目：100m test *3, 1min test (アネロビックプロダクション/トレランス)
- 第4日目：60min test (ジュニア選手は40min test、エアロビック/持久能力)

結果は、2000mテスト時の運動強度（ワット）を基準にして解釈される。すなわち、バランスよく発達した選手の場合、100m test、1 min test、6000m test および60min test のワットが、2000mテスト時の186%、157%、84% および74% に相当するため、それよりも低ければそのテストがターゲットにしている能力にトレーニングビリティがあると判断する。

6分間テストおよびWeek testの縦断的分析およびフィードバック

これまでDRCおよびTeam Danmarkで実施された20年分のテスト結果について分析を実施した。特にWeek testはジュニア期からシニア期における各テストのパフォーマンスレベルの変化を分析した。主な特徴は以下に示す通りであった。

6分間テスト

- 軽量級選手はナショナルチームでのトレーニングを開始してから3年程度で最大酸素摂取量がプラトーに到達していた
- しかし、パフォーマンス（テスト中の平均ワット）は5年目まで緩やかに増加し続けていた
- 重量級選手は、5年目まで最大酸素摂取量が増加し続けていた

Week test

- 男子選手はU23に到達するまで、2000m testのパフォーマンスが一定の割合で増加し続けていたが、女子選手では15-16歳、19-20歳でパフォーマンスの増加が停滞する時期が存在した



図9 6分間テストの様子。より水に近い感覚でテストを実施するために、エルゴメータをスライドに乗せて実施する



- 100m testおよび1 min testのパフォーマンスは、女子選手では14-15歳でプラトーが出現していたが、男子選手では17-18歳までパフォーマンスが向上し続けていた

VI. 本研修のまとめ

在外研修を通して、ボート競技の強豪国であるデンマークに2年間の研修を実施できたことは、今後のコーチとしてのキャリアを積んでゆくうえで非常に貴重な経験であった。研修を開始する前は、デンマークでは特殊なトレーニング法やコーチング法が用いられているのではないかと考えていたが、実際にはそれぞれ一般的に知られている方法が採用されていた。ただし、そのなかでも、1) 早期のスクリーニングによって特定の選手を選考しないこと、2) より多くの選手に対してコンセプトが統一されたプログラムを提供していること、3) そのために地域のクラブとの協働体制を構築していること、4) それを通して自分でトレーニングできる選手、自立した選手をジュニア期から時間をかけて育成していること、5) 定期的な医科学サポートおよび評価体制が確立していること、6) それらを用いて縦断的にこれまでの取り組みを評価する体制が確立していること、は特筆すべき取り組みであった。

我が国では、ジュニア期およびU23期のスポーツ活動は学校の部活動として実施されており、教員および卒業生がコーチとして活動している。この日本独自のシステムは、より多くの子どもたちに対して、そのスポーツ活動に参加する機会を提供しているという点で大きなアドバンテージになっていると考えられる。その一方で、学校単位での活動に主軸が置かれた結果、全国的に統一された指導法やトレーニング法が確立されていないことや、各教育機関が受け持つ期間で高いパフォーマンスレベルに到達することが重要視され、その結果、年齢カテゴリーが上がった際にパフォーマンスが停滞してしまう印象も受ける。さらに、我が国では、各スポーツ統括団体が専任コーチを雇い、彼/彼女たちが全てのカテゴリーのナショナルチームを担当している場合が多く見受けられる。この方法は、統一した指導や質の高い指導を提供するという点では有用であると考えられるが、選手がナショナルチームに選出されると各チームの指導者の手を完全に離れてしまうため、各チームの活動とナショナルチームの動向が全く別のものになってしまい、選手のみではなく指導者も高いモチベーションを保ってナショナルチームの活動に協力しにくい状況も生み出している可能性がある。

現在、日本ボート協会はフランス人コーチXavier Dorfman氏を招聘し、フランス式のトレーニングを導入し始めている。フランス式のトレーニングとは、低いストロークレートでの長時間トレーニングによってエアロビックな能力を向上させるとともに、サーキットトレーニングによって筋持久力を高めるというものである。旧東ドイツなどが用いていた方法であり、すでに様々なエビデンスが蓄積されているが、我が国が最近まで実施してきたトレーニングとは異なるため、未だ選手およびコーチに十分に情報が伝わっていない状況も存在する。今後のコーチ活動では、Xavier Dorfman氏によって紹介されたトレーニングを基に、日本人選手に独自のトレーニング法を確立するとともに、その情報をより多くの選手およびコーチと共有するシステムを構築したいと考えている。

研修員報告〈体操／新体操 遠藤 由華〉



平成27年度・長期派遣
(体操／新体操)



I. 研修題目

アメリカ新体操の選手育成・レベル別強化システムについて学ぶ

II. 研修期間

平成27年10月11日～平成29年10月10日

III. 研修地及び日程

アメリカ合衆国（シカゴ）

(1) 主な研修先

North Shore Rhythmic Gymnastics

(2) 受入関係者

Natalia Klimouk－ディレクター

Dani Takova－ディレクター

Angelina Yovcheva－コーチ

Irina Korosteleva－コーチ

(3) 研修日程

①通常研修

- ・アメリカ・イリノイ州の新体操クラブチームにてジュニアの指導アシスタントを行いながら指導法研修を行う。
- ・語学学校にて語学研修。

②特別研修

- ・イギリス・ロンドンにてJSC海外指導者特別研修に参加。

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ・アメリカの幼少期～国際レベルのトレーニング・コーチング方法を学ぶ。
- ・レベル別選手育成システム、タレント発掘・選抜・育成方法、代表選手選考方法について、日本との比較と考察。

(2) 研修方法

- ・アメリカ滞在のために語学学校よりF-1ビザを取得し、午前中は語学研修、午後はクラブチームでの研修を行った。

- ・アメリカ代表選手の練習を継続的に観察し、指導法やトレーニング方法やアメリカのレベル別システムを研修した。また、滞在から半年後には、低レベルクラスのアシスタントコーチとして指導に携わらせて頂き、より実践的な指導法を経験することができた。
- ・2017年3月にJSC海外指導者特別研修に参加し、世界トップレベルの環境を整えたラフバラ大学にて、コーチングに関するセミナー受講の他、世界各国で研修する研修員の方々と現状報告を行った。

(3) 研修報告

①理由

アメリカにおける新体操は、ここ数年の間に急成長を遂げており、世界選手権やオリンピックでの順位も徐々に上がってきている。私が研修を開始する直前に行われた2015年世界新体操選手権シュツトガルト大会では、アメリカ代表のZENG Laura Yihan選手がシニア1年目にして8位入賞、そしてリオデジャネイロオリンピックへの出場権を獲得する快挙を成しえた。また、団体種目でもアメリカは初めてのオリンピック出場を決めた。東ヨーロッパが強豪とされる新体操の歴史の中で、この大会でアメリカと団体種目別で銅メダルを獲得した日本の躍進は大いに注目された。

日本の団体ナショナルチームは2009年12月より、個人特別強化指定選手は2013年よりロシアに練習拠点を移した。世界トップレベルに囲まれた環境での練習や、数々の国際大会での経験が功を奏し、近年は着実に結果を残してきている。このように日本はナショナルチーム・個人種目2、3名の選手に特化し強化がされてきたが、アメリカでは国際大会に出場する個人選手は毎回同じではなく、数名の選手が代わる代わる出場している。どの選手もジュニア上がりで若手であるが、将来性を感じさせる演技、成績を残していた。このことからアメリカの選手層が日本以上に厚くなってきていることが分かる。そのアメリカでは十数年前から独自の新体操競技ルールを制定し、レベル別に大会を行っているが、その成果が結果に結びついたのではないかと考えられた。東欧の強化システムやトレーニング方法は日本にも徐々に知れてきており、私自身も現役時代にロシアで数年間強化合宿や多くの国際大会を経験してきたため、今後日本の強敵となっていくであろう上り調子のアメリカ新体操界の強化方法を探ろうと思い、前述したZeng選手の所属するクラブチームのあるアメリカ・シカゴへの研修を希望した。

②NSRとは

私が研修を行った新体操クラブ、North Shore Rhythmic Gymnastics（以下NSRと表記）はアメリカ第三の大都市と呼ばれるシカゴのあるイリノイ州の北部を拠点としている。NSRはリオデジャネイロオリンピック団体出場のために選抜された団体ナショナルチームの練習拠点であり、Zeng選手をはじめ個人のナショナル強化指定選手も多く在籍する、アメリカ屈指の強豪クラブチームである。指導陣にはベラルーシナショナルチームのコーチを20年以上務めたNatalia Klimouk氏、ブルガリアナショナルチームで25年以上の指導経験のあるDani Takova氏、元ブルガリア団体ナショナル

ル選手で振付の才能を持ったAngelina Yovcheva氏など、旧ソ連・東欧出身の優秀な人材を揃えている。そしてNSRに所属する子どもたちの大半も旧ソ連・東欧系であり、アジア系の子どもたちもいるが、レッスンは主に英語とロシア語の半々で進められていく。指導陣の優秀さや後述する練習環境の良さから、アメリカ中の優秀なジュニア選手が次々と移籍してくる、屈指の強豪チームである。



写真①：イリノイ州シカゴダウンタウン

③練習環境

東欧の新体操強豪国とは異なり、アメリカは日本の多くのクラブチームと同じようにスポーツ施設の体育館を借りて練習を行うことが多いが、NSRはイリノイ州のDeerfieldとGlenviewにある地域のスポーツ施設二か所を拠点としクラブを運営している。

Deerfieldの体育館は屋内テニスコートの一角をカーテンで覆い、国際大会仕様の競技フロアを2面常設した新体操専用のホールとして使われており、バーレッスンで使用するバーや鏡、開脚ストレッチに使用する用具なども常備されている。1面は主にナショナル選手の練習場所となっているが、半面ではビギナーやローレベルのクラスのレッスンも毎日並行して行われている。オリンピック出場レベルの選手と、2、3歳の新体操を始めたばかりの幼少期の子どもたちが同じ環境で練習することで、子供たちに夢や憧れを与えることができ、また見学に来ている両親達にもクラブのレベルの高さを証明しているように見受けられた。

Glenviewにある練習場は、日本の総合体育館と同じように予約している時間帯のみ体育館を利用することができるため、主にRecreational RG（後述）のレッスンや、中間レベルのクラスレッスンが行われる。こちらは練習用のブルーマットを毎回セッティングし、練習が終わり次第片づけなければならない。毎年夏休みには、小学生向けのサマーキャンプもこの練習場で行われている。

アメリカの新体操クラブでは、試合に出ることを目的とするCompetitive RGとRecreational RGのクラスに分けられていることが多い。Recreational RGは主に幼児・小学生を対象に、試合に出ることは目的とせず新体操を習い事のひとつとして楽しむためのクラスで、週に1度程度にレッスンが行われる。日本でいうお遊戯会のような発表会を催すこともある。

またCompetitive RGは大会に出ることを目的とする区分である。アメリカ特有の新体操ルールに則り試合に出場するため、レベル別でクラスが分けられている。レベルは試合に出場するlevel 3からlevel 10までであるが、NSRでは各クラス週2回から5回、1時間半から3時間のレッスンを行っている。私はこのCompetitive RGを主に研修対象とした。

私が研修中最も驚いたことの一つは、練習時間の短さである。ロシアやベラルーシ、



ウクライナなどは学校制度が日本やアメリカとは異なり、スポーツ専門の初等学校に通う場合や、毎日の授業に参加しなくても年に2回行われる試験に通過し学位を取得することができる、エクスターンシップというコースが存在するケースが多い。義務教育のある日本でも、国際レベルの選手はもちろん幼少・ジュニア期から期待される選手たちは皆、曜日に関係なく7時間以上の練習を週



写真②：ナショナル選手とBeginnerの子供たち
(Deerfield)

6日こなすことは当たり前のように思われている。しかしアメリカでは、ナショナル選手でさえも平日の日中は学校へ行き、それぞれ授業が終わり次第練習場へ来て各自トレーニングを開始、練習前後のストレッチも含め約3時間でその日の練習を終了する。3時間の練習を週6日、学校が休みの土曜日でも3時間のみ、日曜日はお休みである。これはUSA Gymnastics（アメリカ体操協会）の指導方針で、3時間以上の練習は集中力や体力の限界であり怪我をするリスクが高くなる、という理由からNSRでも練習時間を制限しているのである。それ以上練習がしたい時には必ず休憩を挟み、もう3時間だけ練習することを許されてはいるが、この場合には怪我をするリスクを伴うことを指導者・選手・親が承知の上で行わなければならない。アメリカのナショナル選手たちが1日たったの3時間の練習で世界と戦っていけるのは、レベル別のシステムが整っており、トレーニング内容が段階的に組まれているからこそ可能なスケジュールであると考えられる。また、この短時間練習の背景には、アメリカの学業とスポーツ・芸術分野の両立の考えも大きく影響していると思われる。アメリカではバスケットボール選手たちの選考基準に学業の成績が含まれることは日本でも知られている話であるが、アメリカ新体操界でも優秀な選手ほど学校の成績もよい傾向にある。アメリカの家庭では、子供を奨学金で大学に入学させることを考えることがほとんどで、競技だけでなく学業にも時間を十分に費やす必要があるため、学業との両立が可能な短い練習時間に設定されているのであろう。オリンピックという夢を追いながらも現実的に子供たちの将来を考えているアメリカのやり方は、日本の義務教育の中でも有効的で活用できるのではないかと感じられた。現在日本ナショナルが練習拠点としているロシアの選手などは、オリンピックでメダルさえ獲得すれば今後の人生を国から保障されるため、競技寿命が短い新体操選手でも現役中は将来のことを考えず競技のみに集中することができるが、日本では同じようにはできない。今後のナショナル選手のセカンドキャリアを考える際にも、アメリカのシステムはとても参考になると感じた。

④レベル別システム

新体操の国際ルールには、FIG（国際体操連盟）の定めた「シニアルール（16歳以上）」と「ジュニアルール（13～15歳）」がある。このシニアルールはオリンピック・世界



選手権はもちろん、ほとんどの国際大会で採用されており、高い身体能力と技術が求められるものであり、ジュニアルールもシニアへと繋がるよう厳しいルールとなっている。日本では12歳以下の低年齢層向けにチャイルドの大会を各地方で制定し大会を行っているが、国内の公式戦では、国際ルールに則り大会が行われている。アメリカでは、年齢・身体の成長に応じて段階的な技術の向上のため、アメリカ体操協会がレベル別の育成競技プログラム（ジュニアオリンピックプログラム）をつくり、国内大会で統一されたルールを適用している。年齢や身体の成長に従って少しずつレベルが上がっていくうちに、正しい基本的な身体技術や芸術的な動きが段階的に習得できる仕組みとなっている。

1. Low level（Level 3 - 6、主に6～12歳）

「新体操の基盤(The Base of Rhythmic Gymnastics)」と称されるこのレベルでは、FIG国際ルールで演技の必須要素とされる身体・手具難度の数と難易度が大幅に制限されているが、採点するために芸術的要素も求められる。また、国際ルールでは演技時間が1分15～30秒と規定されているが、Level 3は1分15秒までに制限されており、Level 4からLevel 6までは1分～1分30秒までとなっている。Level 3、4の大会では、国際ルールの13メートル四方のフロアを縦半分に分け、2名同時に演技を実施する。このLow Levelのカテゴリーで最も求められることは基本的技術であり、まず身体動作、そしてその次に手具操作を重視する。Level 7-8へ昇格するためには確かな基礎的技術を習得していなければならない。さらにアメリカ体操協会は、このレベルで基礎的技術と並行して身体的健康・アライメントを整えることを学ぶよう、指導者と選手に求めている。偏った身体の使い方や怪我を引き起こすことがないよう、身体・手具操作の左右両側を利用することが演技内容の必須事項に含まれている。芸術面では、音楽と動きのコーディネート、そののち音楽の特徴を動きに反映させていくことを習得させる。

2. Middle Level（Level 7 - 8、主に10～15歳）

このレベルは、次のElite Level（Level 9-10、FIG国際ルール適用）への準備段階「A Progression」である。国際ルールとこのレベルの違いは、年齢・発達レベルに応じて身体の健康を保ち、適切な身体・手具技術に重点を置くように調整されていることである。演技に入れる難度数が少し制限され、難易度の高さより正確に演技を行うことに集中できるルールとなっている。

3. Elite Level（Level 9-10、13～15歳、シニア16歳以上）

FIGの国際ルールを適用したルールとなり、他レベルとは違い許容はなく、技術・芸術面の高い演技内容が求められるレベルである。Level 10には、全米予選の上位選手（ジュニア25名、シニア20名）が上がることができ、そのうちアメリカ国籍保有者が全米決勝大会に進み、上位8名がアメリカナショナル個人選手のメンバーとなる。また団体ナショナルチームへは、協会から推薦された選手のみがオーディションを受けることが可能である。

⑤タレント発掘・育成方法

アメリカ体操協会による新体操の発掘と育成は、Future Stars・Youth Elite Squad・Elite Squadの3段階で行われる。Future Starsは選手が新体操のElite Levelに適しているかどうかを早期段階で見極めるためのシステムである。科学的なテストや国際的に活躍している指導者のスタッフたちが選手の能力を見極め、そのフィードバックを選手とその指導者に通達する。このテストは年に一度アメリカ国内で行われ、7歳から12歳の選手たちが受けることができ、アメリカ体操協会に選手登録しているアメリカ国籍のない子供も対象となる。そこで選抜された約30名はDevelopment Teamと呼ばれ、年に一度程度、指導者とともにトレーニングキャンプに参加することができる。このFuture Starsのキャンプではアメリカ国内のトップコーチ（東欧出身）からの指導を受ける。テスト内容は身体難度のジャンプ・バランス・ローテーションと5手具の基本的技術が身についているかどうか、身体の柔軟性や筋力の強さなど、細かに基準が設けられている。Youth Elite Squadは、各地域のオープン大会を協会スタッフが視察し選手を発掘していくシステムである。また選手に可能性を感じるコーチは、選手の演技を撮ったDVDを協会に提出することができる。年に数回行われる強化キャンプを通じ、最終的にアメリカ国籍を有する将来の可能性のある24～30名ほどに絞られるのがElite Squadと呼ばれる強化選手グループである。このElite Squadに選ばれた選手は年に3回ほど約5日間に及ぶキャンプに参加する。Youth Elite SquadとElite SquadのキャンプはFuture Starsと違い、ロシアやベラルーシなど強豪国から招いた優秀なコーチから正しい基礎トレーニングの方法や演技内容の指導まで世界トップレベルの指導を受けることができる。選手はアメリカ中から集まっている他の選手との交流を深め、お互いに刺激しあう存在を得ることができるのもこのキャンプの利点である。撮影も自由であり、キャンプのトレーニング内容を撮影したDVDはアメリカ体操協会のサイトから購入できるため、選ばれた選手だけでなく指導者の研修としても大いに有効なものであると考えられる。

⑥シーズン制度

FIGの主催する国際大会のシーズンは例年大体2月～9月頃まで行われ、オリンピックの年は8月に、それ以外は9月に開催される世界選手権がその年の最大の大会となる。アメリカは6月に行われる全米選手権でその年の世界選手権出場者が決定され、シーズンオフに入る。シーズンオフの7～8月には演技の練習はせず、基礎トレーニングや新しい技の開発に時間を充てる。9～10月には来シーズンに向けて新しい技をもとに構成づくりを開始し、11月または12月には年明けから始まる大会に向けて熟練させていく、といった具合である。大会には、州・地方・全国大会の公式大会の他に、各クラブが企画し自由参加できるInvitational大会があるため、誰でも参加できる試合が年に何度も開催される。日本は勝ち上がり形式の試合が多いが、アメリカはより多くの選手に多くのチャンスがあると言える。このシーズン制であれば、世界選手権出場者は国際シーズンと合うことはもちろん、惜しくも世界選手権出場を逃した選手は早くに来シーズンに備えることができる。日本は中体連・高体連の大会が多く部活制度が根付いているため、4月に学校が始まると早くとも10月末に全日本選手



権を終えることが限界、という現状である。またその全日本選手権では、来シーズンの世界選手権や各国際大会の出場権がかかっていることが多く、ほぼ全ての選手が熟練し安定したその年の演技で競技するため、2月から始まる国際試合に出場するには準備不足、少しずつ出遅れてしまう。現在は特別強化選手に特化し、彼女たちは学校へ通わず国際シーズンに合わせたペースで過ごしているため結果を残すことができているが、負担は大きく、怪我などで離脱してしまうリスクは高いと考えられる。日本の学校システムを変えていくことは容易ではないが、日本全体でレベルアップを図るためには大会シーズンを見直す必要があるように思った。

⑦練習内容・指導方法

練習はどのレベルも多くとも10～15人程度で指導者は1人または2人である。クラブ費は高額であるが、その分質の高いレッスンが受けられる。またアメリカではプライベートレッスンを受けさせる家庭もあり、希望する指導者と直接コンタクトをとり、様々な指導を受けることが可能である。相場は大体1分1ドルだそうだが、国際的なコーチの場合は高額になっていく。日本の初級・中級レベルのクラスは、普及させるため安いクラブ費で大人数を同時にレッスンする傾向にあるが、アメリカにおける新体操はそれなりにお金に余裕がある家庭の子供が習うスポーツであるようで、子供のレベルや才能に関係なく、質の高い正しい指導を子供に受けさせるために投資する家庭が多くあるように感じた。また、クラブの移籍も日本よりとても自由であるため、指導者のモチベーションも高く保たれるのではないかと思った。

練習の内容はレベル別で異なるが、指導陣が東欧出身であることもあり、トレーニング内容は日本代表が練習拠点としているロシアで行われているものとほぼ同じである。NSRのBeginner Level (Level 1-2、初心者・6歳以下)・Low Level・Elite Level (ナショナル) のトレーニング内容の一例を順に紹介していく。

1. Beginner Level (週1回・1回1時間)

まだ歩くのもおぼつかないような幼児が対象のクラスで、子供たちはクラシックバレエのピンクやスカート付きのレッスン着で練習する。このクラスはほとんどの両親が練習を見学している。レッスンの始めに子供一人一人に足のサイズより少し大きめの四角い小さなマットを配りその上に立たせる。そうすることで子供たちは自分のスペースを把握でき、レッスン中にウロウロすることなく立っていることができる。

●レッスン内容の例

- 四角いマットの上で両足バランス・パッセバランス（手は横・上で固定のあと、羽のように動かす）
- 手を羽のように動かしながらフロア中を走る
- 指導者を含め全員で円になってつま先・膝を伸ばすなどのエクササイズ
- 子供たちを一行に並べ柔軟。指導者が順番に1対1で正しいポジションになるようサポートする

- 平均台におもちゃやぬいぐるみを間隔をあけて置き、それを踏まないようバランスを取りながら歩かせる
- ロープでハート形を作ってそれをジャンプで越えさせる
- ボールやフープを使って簡単な手具操作（次々と色んな技をさせる）
- サーキットトレーニング…まず三角の坂道になっているマットで前転→いくつかの小さいコーンをジャンプで越えていく→けんけんぱ→マットや跳び箱のようなボックスに手をつけて両足ジャンプ→バーにつかまって足を振り上げさせる→指導者とゴールでハイタッチ
- リボンを持たせ、音楽をかけ自由に踊らせる。音楽が止まったらポーズでストップし、再び音楽が鳴ったら動かせる
- レッソンの終わりにご褒美シールを子供たちの頬や手に貼って終わり

このBeginnerのクラスでは厳しく指導することはほとんどなく、子供や両親の興味を引かせることを重要視しているようであった。子供が楽しめるようなグッズを使い可愛くセッティングしたり、イメージーションを膨らませ想像力を使わせるような指導が多かったり、子供たちも終始笑顔が絶えなかった。また両親にとっても子供の楽しそうな姿を見て楽しんでいる姿が多く見られた。レッスンの途中で泣き出してしまった子には叱らずに両親のもとに預け、無理なく楽しめているようであった。また、Beginnerクラスは週末に行われることが多く、子供が元気な午前中に行っていた。隣のフロアではナショナルの選手たちが練習している姿を両親が見ることができ、クラブチームへの信頼を得ているようにも感じられた。

2. Low Level（週2～3回・1回2時間）

このレベルから大会に出ることができるようになるため、より本格的な新体操のトレーニングが行われる。しかしアメリカの子供は日本の子供たちと比べ集中力が低く、興味を持たせ続ける指導をすることが求められた。研修中はこのレベルのアシスタントをさせてもらったが、興味を引かせつつ真面目にレッスンさせることには大変労力をつかった。週に1度ほど新体操出身でバレエ指導専門の指導者に来てもらい、前半の1時間ほどバーレッスンや基礎のレッスンを行っていた。専門の指導者から教わることで、より質が高くなり、また子供たちの集中や切り替えがうまくいっているようであった。

●レッスン内容の例

- レッスン時間の前に早く来た子供から、チューブを使ったつま先トレーニングまたはつま先柔軟
- 5番ポジションで立つ・ルルベ。正しい立ち方の指導
- プリエやタンジュ、シャンジュマンなど、バレエレッスンの簡単な基礎を行う
- アメリカンカ（柔軟動作を含んだテンポよく行う筋力・コーディネーショントレーニング）の簡単なものを少し、正しく指導
- 波動運動

- ブリッジで歩く
- アテールで90° バランス・アラベスク（アライメントを正しく）→ローテーション（ちょうどいい台を使って、脚が90°以下に下がらないよう）
- Floor（徒手演技）の練習
- 手具の基礎
- 手具演技の練習

練習内容は大会で演技する作品の内容をかみ砕いてトレーニングさせる形式であった。一度にたくさんのかをやらせず、正しく習得させていく印象であった。しかし適度に刺激を与え、飽きないように新しいことを教えていくのが絶妙な指導法でありとても勉強になった。水を飲ませに行くときにルルベで手を柔らかく動かしながら歩かせたり、レッスン中に自分の順番を待つ間は床で柔軟のポーズをとらせたりするなど、レッスンがスムーズに進む工夫も多く見られた。また、技の見本をオリンピックに出るナショナル選手やElite Levelの選手にさせ、正しいやり方を覚えられる環境は子供たちにとっても刺激になっているようであった。

3. Elite Level（週6日・1回3時間）

NSRではLevel 9まではレベルごとに分けてレッスンを行い、トレーニングも指導者の指示のもと皆で一緒に行うが、Level 10以上のナショナル選手たちは基本的にそれぞれのペースで練習を進めていく。

●練習内容の例・シーズン中

- ストレッチ、ウォーミングアップ、アメリカンカ等【約20分】
- 段差を使って開脚柔軟【約10分】
- バーレッスン【約15分】
- 難度練習。バランスから順番に正しいポジションをチェックしながらローテーション、ジャンプの練習を行う。→手具を持って演技で行う手具操作を伴いながら難度練習【約15分】
- 作品練習（2～4種目）【約2時間】
- 筋力トレーニング・クールダウン

ストレッチからバーレッスンまでは特別なことはあまり行っておらず、東欧のトレーニングが基礎となっている。アメリカの選手たちはローテーションの安定感があり軸が乱れないため、この技で点数をしっかりと稼いでいる印象がある。練習を見ている中で、やはりこのローテーションのトレーニングは徹底して行われているようであった。トレーニング方法とコーチたちが指導するポイントを一部紹介する。

●ローテーションのトレーニング方法

- 両足ターンアウト→片足パラレル→片足ターンアウトで踵をおろしてバランス。ルルベでも同じように行く（10秒ずつ）



- ・↑のポジションで踵の上げ下げ(各10回程度)
- ・パッセ、アチチュード他、行いたい難度のポジションで踵をおろしてバランス(10秒ずつ)
- ・↑のポジションでゆっくり踵の上げ下げ(左右10回程度)
- ・ローテーションの練習。ローテーションの終末はバランスで止まるくらい軸を保つ。脚を下ろさず、難度の形で静止してから5番ルルベポジションに戻す
- ・手具を持ち、演技作品で行う手具操作を伴ってローテーション



写真③：バランストレーニングを行う
Level 9の選手たち

●指導ポイント

- ・身体のアライメントを崩させない。上半身の形を正しく保ち続ける
- ・回転方向と反対側の身体の横ライン(肩・脇)を積極的に回転方向へ送る
- ・空き手が回転の邪魔をしないよう、適度に利用する
- ・目はまっすぐ。身体のアライメントと平行に保つ
- ・回転中に踵が下りてしまっても軸が保たれている場合は回り続ける
- ・軸足から軸足側の手が一直線で床と垂直に引き上げ続ける

アメリカの選手たちの高いローテーション技術は、レベル別で段階的にきちんと基礎が積み上げられてきていると感じる。10歳頃までの若い時点で強い足首、回転中に軸を保ち続ける感覚を鍛えることが、シニアになった時に高得点の難度を正確に実施できることに繋がると考えられる。

作品練習は多くとも5人のローテーションで1人5～10分、指導者とマンツーマンで練習する東欧式の方法である。通しは試合前でもほぼなく、バレエ等のウォーミングアップが終わり手具を持ち次第、伴奏音楽に合わせてスタートから行う。途中ミスが出たり音に遅れたりした場合は、指導者が絶妙なタイミングで曲を止め、選手の動きに合わせてまた再生する。単発で繰り返し練習するというよりは、音の中で流れをつかみながら技を習得していくようである。シーズンオフの新構成が完成したばかりの時期は演技を半分か1/3ずつに区切って練習する。部分練習が終わると1本通しで行うが、部分練習の前半がミスなく続けば、そのまま最後まで演技をし、少ないときはその1回の通しで次の種目へと移る。前述したとおり練習時間は3時間と制限があるため、1日に4種目目までたどり着かないことはよくあり、大体1日2～3種目の練習で終わる。それでも研修中練習を見学していると、日々着実に技を習得し、目に見えて演技が安定していくのが分かった。

作品構成は、ナショナル選手になると1～2作品は最低でもロシアのナショナルコーチに振付を依頼する。NSRでは、北京・ロンドンオリンピック金メダ



リストのYevgeniya Kanayeva選手やリオデジャネイロオリンピック金メダリストのMargarita Mamunなど多くの世界チャンピオンの振付を担当しているIrina Zenovka氏を招き、Zeng選手をはじめトップの数名の選手の演技創作を行っている。また、NSRのYovchevaコーチも選曲や振付に長けており、選手の個性を引き出し存在感のある演技を創作する。また今クルールのルールで重視される演技のコンネクションはとてもスムーズで、手具操作を得意とするブルガリア人ならではの演技の繋ぎ方は圧巻であった。シーズンオフには、ヘッドコーチでベラルーシ出身のNatalia氏と、コーチ、選手、皆でアイデアを出し合いながらひとつの作品を創り上げていく。強豪国のアイデアが組み込まれていく作品であるが、オリジナル性があり、近年アメリカが世界と戦っている理由が垣間見えた。日頃の指導の中でも、演技の繋ぎや音楽の変化に対応した動きになっているかという点を特に注視していて、選手がうまく実施できていない場合には演技がよりスムーズに流れるように振付を変更する。失敗をしてしまう技に対しては的確なアドバイスをするが、ミスがなかったとしても動きが小さくなっていけば、身体を最大限に使いながら実施するように徹底して指導している。

⑧指導の特徴

アメリカに来てまず感じたことは、指導者がほとんど叱ることがないという点である。Low Levelの子供たちに対しては特に、子供を惹きつける言葉・声色・表情まで工夫されている。もちろん指導は真剣で、時にはエネルギッシュに厳しい口調で注意をすることはあるが、マイナスな言い方ではなく、「こうしたらもっと良くなる」「あなた



写真④：選手たちに熱く指導するNataliaヘッドコーチ

はもっと上手くできる」といったような前向きな言葉がけが多い。体型や柔軟性に恵まれたロシア系の選手たちに囲まれて練習する、中国系のZeng選手から引け目を感じることはなく、自分は自分だという雰囲気があった。本人が自分の長所あるいは短所をよく理解し、そして自分の色を大切にすることができるのは、個性を尊重し引き出す指導法の成果であると感じた。

研修中、Natalia氏にアメリカの指導や方式の良いところを伺うと、初めに「怪我をほとんどしないこと」が挙げられた。3時間練習はもちろんであるが、アメリカ体操協会はImpact of Progression Trainingという科学的根拠に基づき新体操に必要な要素が研究されたトレーニングを推奨しており、NSRでも練習後のトレーニングは欠かさず行っている。その成果もあってか怪我をしている選手は本当に少なかった。段階を踏んで短時間で効率よく質の高い練習をし続けてきたからこそ、今のアメリカの強さがあると言えよう。

(4) 研修を終えて

研修前は、アメリカの選手層がこんなにも厚くなっていることを全く知らなかった。NSRに在籍するLevel 10のシニア1年目の選手たちと日本の同世代の選手たちを比較すると、足先や身体動作については日本人選手のほうが美しく実施しているように感じられる。しかし演技内容に関しては、全日本選手権に出場するシニア選手と同等かそれ以上といえるほどレベルが高い選手がNSRには何人もいる。身体難度は形が美しく明確で、特にターンに関しては3回転以上回ることが普通である。手具操作も大変オリジナリティに溢れていて、加点にはならない繋ぎの部分にもこだわりが感じられる。RやADなどの難しい技でも、その前後の動きが切れることなく滑らかで、音楽の雰囲気に合わせた演技に仕上がっている。それが一人の選手に限らず、全ての選手の全ての種目がオリジナルで、選手たちの個性がとてもよく表れている。指導者が個性をつくっているのではなく、選手自身からにじみ出ている雰囲気をより強く魅力的なものになるように、選曲から振付までこだわっていることが感じられた。

日本人選手の美しく実施される演技には定評があり、研修中もそのように褒められることが多かった。その反面、ロシアを拠点にロシア人コーチのもとで練習していることで「日本らしさ」が失われつつあることや、日本は自力でメダルを取っているわけではないと指摘されたこともあった。アメリカは独自の強化システムで着実に成果を上げ、結果を残し始めており、今や日本を脅かす存在である。

研修を通して私自身が主に感じた日本の課題は、①幼少期からジュニア期の基礎の徹底、②長期で日本代表として戦える強い身体づくり（怪我の予防等）、③日本独自の新体操を作り出すことの3つである。この研修で学んだ多くのことを、東京オリンピック、そして今後の新体操普及と強化に活かせるよう精進していきたい。

(5) その他

2017年3月にイギリスのラフバラ大学にて行われたJSC海外指導者特別研修に参加し、日頃の研修とは異なる学びを多く得ることができた。コーチングに関するセミナーでは、水泳や体操の世界トップの指導陣に女性アスリートの指導法についてレクチャーを受けることができ、とても貴重な経験であった。また、世界各国で研修する研修員の方々と現状理解のためのセミナーを通し会話をする中で、研修中の不安が緩和され、さらにここまでの研修で何を学び残りの研修で何を学ぶべきか、ということクリアにするととても良い機会となった。



写真⑤：ラフバラ大学での研修を終えて集合写真

(6) 謝辞

2年間の研修にあたり、すばらしいチャンスを与えてくださった日本オリンピック委員会様、日本体操協会様、そして研修先で出逢った多くの関係者の方々に心より感謝致します。有難うございました。



研修員報告〈体操／体操 森 赳人〉



平成27年度・長期派遣（体操／体操）

I. 研修題目

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及びコーチングについて

II. 研修期間

平成27年7月10日～平成29年7月9日

III. 研修地及び日程

(1) 研修先

Basildon, United Kingdom

South Essex Gymnastics Club (SEGC)

<クラブ概要>

①施設

イギリス、バジルドンのスポーツビレッジという施設の中にある民間体操クラブ。

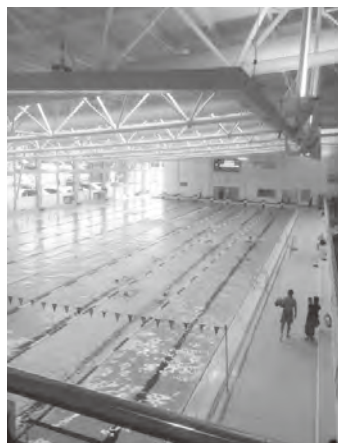
バジルドンは以前から体操競技が盛んな地域でバジルドンスポーツビレッジは東イングランド最大のスポーツ施設として、地域の人々に対して健康増進とスポーツの機会を提供すると共に、2012年のロンドン・オリンピックでの各選手団のトレーニング地の誘致を目指し、建設が始まった。スポーツビレッジは総額3,800万ポンド（当時約51億3千万）のプロジェクトで、2009年10月に着工され、2011年4月に完成。中心となる施設は、50メートルのスイミングプール、地域における体操競技のトレーニング拠点となる体育館、100台の機器を設置しているフィットネ



施設外観



クライミング施設



プール



フィットネスジム



スペース、多目的ルームなどからなる。

またアイルランド、オランダ、ニュージーランド、オーストリア、グアテマラ、チェコ共和国、日本が2012年ロンドン・オリンピックでの練習会場として使用した。

South Essex Gymnastics Club（以下SEGC）は2011年、当スポーツセンター完成後同市内から施設内に移転している。

SEGCは民営期間、慈善団体として2009年登録されている。

[会社ナンバー 6882268 Registered 慈善事業ナンバー 1129701]

②所在地

South Essex Gymnastics Club

Basildon Sports Village Cranes Farm Road Basildon Essex SS143GR

(2) 受け入れ関係者

Roy Short (Chairman)

Scott Hann (Director of Coach)

Jeff Davis (Senior Advisory Coach)

Matthew Jackson (Assistant Director of Coach)

Anthony Wise (Men's coach)

(3) 研修日程

①通常日程

平成27年7月11日～平成29年7月10日

SEGCを拠点とし、クラブコーチとして育成グループ（4歳～6歳）、ジュニアグループ（7歳～12歳）、シニアグループ（18歳～）を指導。

②特別研修

2015

イプスウィッチ	9/13	2015 Regional Setwork Competition 視察
バーキングサイド	9/24～27	2015 London Open 視察
バジルドン	10/04	2015 London Open 視察
グラスゴー	10/23～11/1	2015世界選手権 視察
バジルドン	12/4～6	MEN'S & WOMEN'S BRITISH CHAMPIONSHIPS 視察

2016

バジルドン	2/1～2/5	スコットランド男子ジュニア合同強化合宿
アルダーショット	2/14	アルダーショット
ウィーガン	2/21	NW Open 帯同
ラフバラ	2/23	Loughborough University 見学
グラスゴー	3/10、11	Men's U12. U14 British Championships 視察
グラスゴー	3/12	Glasgow World Cup 2016 視察

ローマ	4 / 2	Italian Series A Championships 2016 視察
リバプール	4 / 10	2016 British Gymnastics Championships 視察
バジルドン	4 / 15	South Essex Challenge 2016 審判
ローストフト	4 / 24	East region training 帯同
イプスウィッチ	5 / 13、15	Pipers Vael Cup 帯同
ケント	6 / 19	Pegasus Open 2016 帯同
アンディア	6 / 22 ~ 6 / 27	World Cup ANADIA 2016 帯同
ケント	7 / 1、2	London Open 帯同
イプスウィッチ	8 / 8	ジュニア合同トレーニング 帯同
バジルドン	7 / 22 ~ 26	スコットランドジュニアナショナル合同合宿
イプスウィッチ	9 / 18	Ipswich Gymnastic Regional Competition 帯同
ノーサンプトン	9 / 24	Northamptonshire Trampoline Gymnastics Academy 見学
バーキングサイド	10 / 2	2016 London Open 審判
ハイルボーン	10 / 9	Bundesliga 帯同
バジルドン	10 / 10 ~ 10 / 16	Switzerland Team 合同合宿
コトブス	11 / 19、20	World Cup COTTBUS 2016 視察
バジルドン	12 / 2、3	British Team Championships 2016 視察
2017		
バジルドン	1 / 18 ~ 1 / 21	Scotland coaching training
バジルドン	2 / 12	Region Training camp 帯同
バジルドン	2 / 17、18	National Headcoach 視察
バジルドン	3 / 5	SEGC Challenge 審判
ケント	3 / 11	British U12 Championships 帯同
ラフバラ	3 / 15 ~ 3 / 17	海外指導者研修生研修会
リバプール	3 / 25、26	British Championships 帯同
ロンドン	4 / 8	World Cup London 視察
バジルドン	4 / 9 ~ 29	New Zealand Team 合同合宿
レリショー	4 / 17、18	Junior National Training Camp 帯同
レリショー	5 / 8 ~ 11	National Training Camp 帯同
イプスウィッチ	5 / 12、13	Pipers challenge 2017
アナディア	5 / 21 ~ 5 / 26	Anadia International Coach Academy
バジルドン	6 / 19 ~ 7 / 8	Italian Team 合同合宿

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

① 研修動機

私が研修先にイギリスを希望した時、「なぜわざわざ格下の国を研修地を選ぶのか」



ということを言われた。日本の体操が1番だから日本に留まるべきだと。それは日本体操が当時中国に団体総合でことごとく敗北していたが、内村航平選手を筆頭に『美しい体操』が世界に認められ体操界のトップとされていたからである。私も正直、同じ意見を持っていたし、近い将来日本は中国を下し、事実上世界のトップに君臨することを信じていた。近い将来追う立場から追われる立場になることはわかっていた。そこで日本に対し追う形として思い浮かんだのがイギリスだった。

イギリスは2008年の北京・オリンピックでは団体出場資格を持っておらず個人出場しかできなかった状態であったが、2012年にロンドンオリンピックが開催される為、すでにロシアからコーチを呼び寄せ強化が始まっていた。2010年にイギリスとの合同合宿を「味の素ナショナルセンター」で行う機会があった。そこで見たイギリスナショナルチームの練習スタイルは、日本の練習スタイルとは全く違ったもので、当時現役選手であった私にはとても刺激的であった。そして2012年ロンドンオリンピックでは団体出場を果たし、団体総合では銅メダルを獲得している。

私が受け入れ先として交渉をしたSEGCはロンドンオリンピックならびにリオデジャネイロオリンピックメダリストであるMax Whitlockが所属するジムである。当時Max Whitlockはオリンピックメダリストでありイギリス国内では負けなしの選手であった。そして私が注目した点は、同じクラブ内にイギリス、ジュニアチャンピオンが所属していたということだ。一つのクラブにジュニアとシニアの国内チャンピオンがいるという事実にとっても興味を持ち、どのような指導システムがあるのか知りたくなり受け入れ先として交渉を始めた。また、当クラブはロンドンオリンピック時に日本代表補欠選手が練習拠点としていたこともありスムーズに話を進めることができた。

②イギリス入国及び現地での生活スタートアップについて

イギリスで研修をするにあたりビザの申請を試みた。イギリスは滞在の仕方や目的により選択するビザが変わるため、受け入れ先と相談をして最終的に就労ビザを取得することになった。また、イギリスはビザ取得の難易度が高いということでTier 5 Youth Mobility Scheme Visaを取得し、後に就労ビザに切り替えるという段取りを取った。

イギリス滞在ビザはとても複雑で情報が少なく取得に苦労した。

以下に私が取得したビザの情報を参考として記述する。

【Tier 5 Youth Mobility Scheme Visa】

『最大2年間』『31歳以下』『働くことができる（特例は除く）』という自由度が高く毎年1月に1,000人のみ抽選で取得可能なビザである。



体育館



イギリス大使館のサイトを参照

<https://www.gov.uk/tier-5-youth-mobility>

【Tier 2 (Sportsperson) visa】

『最大6年』『雇用されることができる』『セカンドジョブを持てる』『家族を連れて行くことができる』など自由がききスポーツ選手、コーチの為のビザである。

イギリスはフットボールやラグビーなどのリーグが盛んで海外選手が多い為、このようなビザが設定されているようだ。

イギリス大使館のサイトを参照

<https://www.gov.uk/tier-2-sportsperson-worker-visa/knowledge-of-english>

③受け入れ先SEGCについて

受け入れ先のSEGCについては上記クラブ概要に記述した通りである。ここでは施設、指導システムについて記述する。

体育館の設備は新体操と共用ではあるが床フロア2面（1つは新体操用）、タンブリング、タンブリングトランポリン、トランポリン、あん馬3台、練習用あん馬8台、つり輪3台（2つはピット）、トレーニング用つり輪2台、跳馬2台（1つはピット）、平行棒4台、鉄棒6台（4台はピット、女子用バーに変更可）平均台5台、段違い平行棒3台。民間体操クラブにしてはとても大きな規模の体育館と言える。それと保護者待機場所を挟んで小型の体育館を併設していてそこでも幼児体操、障害者体操、健康体操、体育館解放型の誕生日会なども行う。

小さな規模の体育館だが床フロア1面、あん馬1台、簡易つり輪1台、跳馬1台、平行棒1台、簡易鉄棒1台、平均台2台、段違い平行棒1台、トランポリン1台が設置されている。

会員は2,000人を超え、幼児から成年まで幅の広い年代の人に利用されている。日本ではまだあまり見ない障害者体操、解放型誕生日パーティー、サーカススキルコース、フリースタイルアダルトコースなど興味深い指導項目を持っている。

体育館が広いとはいえ、常時たくさんの子供達で溢れている。オリンピック選手が練習しているすぐ横でレクリエーションの子供達が遊んでいるという光景がよく見られた。あまり日本で見られる光景ではないだろう。

体操選手としてオリンピックを目指す選手はSEGCのシステムに乗って指導されていく。SEGCではPRESCHOOL（3～4歳のグループ後）を境に選手として育成をしていくかレクリエーションとして続けるかという分かれ道がある。驚くべきことはその選択権はクラブ側にあって当の本人、保護者側にはないということだった。



練習中の1コマ

PRESCHOOLの期間にクラブ側が能力、素質、性格を見定め選手としてやっていくか、そうではないか、と振り分けていく。選手として進んでいく子供達はその後 DEVELOPMENT GROUP→JUNIOR SQUAD→SENIOR GROUPと進んでいくのだが、挫折、怪我、進路変更などでSENIOR GROUPまで選手として選抜されている男子選手は現在4人と少数である。私が思うに体操競技を行うときにやはり体格、柔軟性、運動センスは必要不可欠でありこのシステム上、クラブ側はたくさんの子供達の中から体操選手としての原石を探し出すことができる。だが体操競技は自分との戦いであり、心の強さも必要になってくる。2年間イギリスでコーチをして感じたことは、純粋に心の底から体操が大好きで体操をしているという子供達ばかりではないということである。厳しい指導に耐え、自分の弱い心に打ち勝てた選手しか生き残っていけないという印象を受けた。実際、私がサポートしていたジュニアグループは常時10人程度のグループであったが、研修期間の2年間で4人の選手が退会してしまった。

そしてよほどのことがない限りコーチが変わることはないというのが日本と違うシステムであると思う。リオオリンピック代表である Brinn Bivan は、4歳の頃から現在（19）に至るまで Scott Hann 氏にコーチングを受けている。SEGCのシニアグループのほとんどの選手が Scott Hann 氏に10年以上コーチングを受けている。

現在の日本では体操選手がクラブを移動する、コーチが変わる事は当然（インターハイ、インカレなど学校が絡んでいる為）であるが、イギリスではそうではない。逆にイギリスのコーチは日本のシステムを聞いて驚いていた。私自身、現地コーチに「一からオリンピック選手を育てたくないのか?」と尋ねられたことがある。そして「育て上げた選手を手放すなんて考えられない。取られた選手が活躍してそのコーチが評価されるなどアンフェアだ。」と。日本では兄弟が別々の学校、チームに所属するというのはごく当たり前のことであって、考えもしないことだった。イギリスのシステムは、純粋にコーチングをするという点では一から選手を育成しオリンピック選手まで育てることが出来るということで、コーチとしてもやりがいのあるシステムと思える。このようなシステム



Scott Hann 氏と教え子たち



試合でのコーチ表彰



により各々の大会で表彰時に必ずコーチの表彰もあり、コーチの評価が日本よりも高いと感じた。

リオデジャネイロオリンピック後、金メダルを個人で2つ獲得したMax Whitlockが女王陛下から大英帝国勲章のメンバー（MBE）の勲章を与えられた。その数ヶ月後にコーチであるScott Hann氏も同様の勲章を与えられた。この事から、体操の世界だけでなく、外の世界から見てもイギリスではコーチの価値が高く評価されていると言える。

④トレーニングについて

研修中受け持ったグループのトレーニングについて記述する。

＝シニアグループ（18歳～）＝

週に6日のトレーニング、1日は完全休養日。

1部練目がメインとなる練習で2部練目が補助的練習内容となっている（日本では基本的に1部練目筋力トレーニング、2部練目メインの体操器具を使用したトレーニングをとっている所属が多い）。毎週水曜日は朝からジョギング、それから併設されているフィットネスジムでウェイトトレーニング。日本選手はほとんどウェイトトレーニングをしないのでこの点も日本と違う取り組みの一つである。体のケアに関しては個人での管理になる。そして週に1回、ナショナル選手はBritish Gymnasticsと契約されているトレーナーの施術を受けることができる（個人的にアポイントメントを取る）。

＝ジュニアグループ（6歳～12歳）＝

週に6日のトレーニング、1日は完全休養日。

子供達は平日、学校があるため夕方から夜にかけて練習。木曜日はコーチが学校に手紙を出し早退をさせてもらって練習に時間を割いている。日本では考えられないことなので驚いた。

ジュニアの練習時間帯はたくさんのグループがひしめき合っているため、器具を使える時間がグループによって割り振られている。受け持ったグループのコーチは練習内容をあらかじめ決めておき練習メニューとして子供達に配っているため、子供達はそれを見ながらメニューをこなしていく形になる。数ヶ月間そのメニューをこなしていくので子供達は自分が今何をすべきで次は何をするべきなのか等わかりやすく練習をすすめている。個人的な印象は日本に比べて試合数が多く、規定とされている演技が難しく感じ、その演技で使用する技の習得に追われてすぎているという感じがした。

⑤ジュニア期について

まず私がジュニア指導を始め驚いたことは以下の2つである。

イギリスでのジュニア期ではすでに競技力により2グループに分けられて試合が行われ、FIGルールで行われている6種目だけではなくそれ以外の2種を含め、8種目あったという点だった。（日本では試合によって種目が減ることはあっても増えてい

るのを見たことはない)。グループ分けをすることでトップ選手を選別しやすくし、かつ体操競技の人口を増やすという体制である。

そして日本のジュニアでの大きな試合は6種目(ゆか、あん馬、つり輪、跳馬、平行棒、鉄棒)の合計得点で順位を決めるものだが、イギリスのジュニアでの試合(全てではない)は8種目(ゆか、あん馬、つり輪、跳馬、APP、平行棒、鉄棒、PPP)で構成されている。ジュニア期の演技構成を見ればわかるが、ほとんどの種目の規定演技はシニア期の自由演技をする準備として作られている。詳しい事は後に記述する。

1) グループ分けについて

National Elite Grades と Club Development Gradesの2グループに競技力で分けられている。大会での表彰は年齢別(O8/U9～U14)でされるが、National Elite Grades と Club Development Gradesでは規定演技の難易度に差があり、表彰は別々に行われている。年齢が上がりU16になると規定演技がなくなり統合される。この為、シニアグループの競技人口はとても少なく感じた。やはりClub Development Gradesの難易度の易しい演技を続けていた選手はNational Elite Gradesで競技を続けていた選手と戦うのは難しいであろうと思う。トップクラスなのか、はたまた趣味で続けているのか、という二極化が見て取れる。2017年に入り2グループの規定演技に変更が加えられたが、National Elite Gradesの規定演技の難易度が格段に上がり、2極化現象がもっと加速するのではないかと個人的には感じた。

ほとんどのクラブでこの選別はコーチが選手の力量を図り振り分けていく。才能がある選手をトップ選手にするべく、そのルールに乗せコーチが選手生命尽きるまで指導していくという構図が見て取れるが、逆に選ばれなかった子供の可能性を摘み取ってしまう可能性があるのではないかと感じてしまう。このことについてはとても難しいことで非人道的に感じるところがあるが、トップ選手を育成するということに関してはとても効率的である。

2) 国内ルールについて

イギリス国内の所要大会ではNational Elite Grades と Club Development Gradesに規定演技が振り分けられている。2グループ共に8種目ある。年齢ごとに規定演技が違うので、広い年齢層のグループを抱えているコーチはとても大変である。(合計96演技)

興味深い点をいくつか記述する。(National Elite Gradesのみ)

1. つり輪

U10から力技である上水平の準備動作の動きが規定演技に使用されている。この上水平はU14まで継続的に規定演技に使われている為、ほとんどの選手がシニアになっても上水平を演技構成の中に取り入れている。リオデジャネイロオリンピック団体総合予選で上水平を演技中に取り入れた選手は日本チーム4人中1人(1技)に対し、イギリスチームは4人中4人全員(5技)が演技に取り入れている。



2. 跳馬

U9～U11までは前方伸身宙返り（マットの高さ等の違いはある）であるが着地後そのまま前方飛び込み前転につなぐ必要がある。ジュニア期では跳躍の高さ、勢い等を伸ばす為に着地をとることに重点を置いていないようだ。減点項目にも着地に関しては記述されていない。

U12になると跳馬を使用しての演技になるがこの年代の規定も着地を求められることはない。規定演技を以下に記述する。

Handspring block off vaulting table with 1/2 turn to land on back onto mats level with the vaulting platform.

Cuervo (straight) prep

【転回飛び1/2ひねり～背落ち（伸身クエルボ練習技）】

PLUS

Tsukahara (straight) prep, landing on back onto mats level with the vaulting table

【ツカハラ跳び入り～背落ち（伸身ツカハラ跳び練習技）】

OR

Yurchenko (straight) prep, landing on back onto mats level with the vaulting table

【ユルチェンコ入り～背落ち（伸身ユルチェンコ跳び練習技）】

上の規定演技は跳馬の代表的なグループの技を習得時に導入で行う動きである。着地をすることなく背中でマットの上に落ちる形となっている。どれも正確な跳躍技ではなく、後に行う跳躍技の練習段階の技が規定演技とされている。

U14になるとU12で行った規定演技の派生系の跳躍技が規定演技となり、着地が求められる。そしてU12の規定演技にも書いてある“OR”でわかるように、選手自身で演技を選択することができるというのも興味深い点である。

3. 鉄棒

O8/U9、U10共にストラップバー（グローブとストラップを使用して落下を防止する）での規定演技。日本では技を習得時に補助器具として使用されるが、イギリスでは規定演技として試合で使われている。ストラップで手が鉄棒に固定されている為、手を離す事ができない。そのため終末技は求められていない。

4. PHYSICAL PREPARATION PROGRAMME (PPP)

この種目は体操競技のFIG（世界体操協会）ルールにはない種目で身体的トレーニング、柔軟体操を掛け合わせたような種目となっている。決められた演技構成を正しい姿勢で行い演技に点数をつける。

O8/U9の演技構成を下に記述する。

From stand in front of paralettes, fold to grasp the stick and hold in front of thighs with hands shoulder width in overgrasp

太ももの前でスティックを肩幅で持ち倒立バーの前に正面を向いて立つ

- (1) Raise stick upwards and inlocate, fold trunk forwards to 90°, dislocate, release stick into lumbar fold with hands extended behind legs (2 sec)
前から後ろに肩返し、上体を90度前傾させ前に肩返し、スティックを後ろに放し立位体前屈（2秒静止）
- (2) Place hands on paralettes and straddle lift to handstand (2 sec), lower to straddle half lever (2 sec) to lift out to stand
準備していた倒立バーを使い伸肘倒立（2秒静止）～浮き腰（2秒静止）～足を抜いて直立位
- (3) Active leg lift > 90°, step forwards and kick to handstand (2 sec)
片足を90度まで振り上げ踏み出し倒立静止（2秒静止）～
- (4) Roll forwards to L sitting, press up to L sit (2 sec)
～前転そのまま長座位～脚前拳（2秒静止）～
- (5) With straddled legs, raise to straddled Russian lever (2 sec), close legs and extend to back support, roll over to front kneeling
～開脚前拳～開脚上拳（2秒静止）～足を閉じ体を伸ばし背面支持～反転し正座位
- (6) Push up to D shape
上体を起こしDシェイプ（上体を反らして両手で踵を触る姿勢）
- (7) Chest roll to handstand roll down to front support
反り押し上げ倒立～反り下ろし～正面支持
- (8) Squat to side splits, fold chest to floor and rotate legs backwards to front lie
反動を使い前後開脚～胸を前方につけ足を後ろに抜き、伏臥位
- (9) Roll to back lie, push to bridge
反転し、仰臥位～ブリッジ
- (10) Kick over, through handstand in splits, to stand
片足を蹴り上げ前後開脚倒立を経過し直立位

5. ARTISTIC PREPARATION PROGRAMME (APP)

この種目もFIGルールでは行われない種目の一つで、徒手体操のような種目である。

基本的に体操競技の演技は審判に演技開始の合図の後、器具に触れ、足が地面から離れたところからの採点開始であるが、この競技は審判に合図を出すところから採点が始まっている。とても興味深いことと言える。外国ならではのルールと感じた。

O8/U9の演技構成を下に記述する。

Performed on vault run up carpet

跳馬の助走路で試技をする

- (1) Single arm present to judge (2 secs)
片手を挙げ審判に演技開始の合図を出す
- (2) Arms sequence. Both arms lift forwards parallel (palms in) to shoulder height/



width (2 secs) open to side horizontal (palms up, 2 secs) rotate (palms down, 2 secs). Lower arms to side.

手の動き。正面直立のまま両腕を前方から平行に挙げ(手のひらは内向き)、肩幅、肩の高さ(2秒静止)、両手を水平に開く(手のひらは上向きで2秒静止)手のひらを返す(手のひらは下向きで2秒静止)。手を下ろして直立位。

(3)Present both arms horizontally (palms down, 2 secs).

両手を挙げ水平に開く(手のひらは下向きで2秒静止)

(4)Kick step

片足を振り上げステップ

(5)Kick with 1/4 turn to

もう片方の足を振り上げ1/4ターンして

(6)Straddle stand (arms horizontal to ground and in line with shoulders) (2 secs)

開脚位(腕は地面と水平にし肩の高さで)(2秒静止)

(7)1/4 turn into single leg kneeling position arms horizontal (2 secs)

1/4ターンし腕は水平、片膝で跪く(2秒静止)

(8)Turn180° to single leg kneeling position arms horizontal (2 secs)

180°ターンし腕は水平、片膝で跪く(2秒静止)

(9)Rise to stand and step into scissor kick

前方に立ち上がりステップの後、はさみ跳び

(10)Kick 1/2 turn to stand (arms horizontal to ground and in line with shoulders) (2 secs)

足を振り上げ1/2ターンし直立位(腕は地面と水平にし肩の高さで)(2秒静止)

ジュニアルールについてのまとめとして、着地を取る必要がない、練習器具を使用する規定演技、APP、PPPの存在と驚く事が多かった。APPに関しては数年前にできた種目で、現地コーチ達からはあまり評判は良くないと聞いていたが、イギリスの美しい姿勢などの根底になるものを作り上げているのではないかと思えた。

そして「正しい・正しくない」は別として、基盤が違えば指導方法や感じ方、感覚などが変わってくるという事を実感した。

3) Junior National Squad (ジュニアナショナルチーム) について

イギリスでは Junior National Squad というナショナルチームの育成期間のグループがあり、前途に述べた National Elite Grades の各年代の上位選手から選ばれていく。Club Development Grade でどれだけ良い演技をしても Junior National Squad には選ばれないということだ。各年齢 5~8 人くらいでその年の出来栄え、選手により増減される。U14 になると Junior National Squad から Top Junior Squad という National Squad への育成期間であるグループに上がることができる。このグループには少数しか上がることができず、ほとんどここで落とされてしまう。だが Top Junior Squad に入ることができると、よっぽどのことがない限りそのまま National Squad に上がっていきけるシステムである。いまだかつて Top Junior Squad

にならずしてNational Squadになった選手は一人としていないということだ。

この制度の為か、コーチ陣は何としても自分の選手をJunior National Squadに選ばれる為、奮闘している。

Junior National Squadに選ばれるとイングランド中央部、バーミンガム付近にあるLilleshall National Sports and Conferencing Centreで年に8回程度、1回につき4日間前後、年に30日前後の強化合宿への参加が認められる。1日の練習は朝練習も入れて1日3セッション、3時間～4時間（朝練習は短時間）行われる。練習後や合間に勉強の時間、体操のビデオを見る時間、チームビルディングなどがある。

試合の遠征は無く、合宿参加も自費、ジャージなどの備品も各自購入、ではあるが、選手、コーチともに指定選手を目指し練習を積んでいる。Junior National Squadに入り、ナショナルヘッドコーチに気に入られ、順序を踏んでいかないとナショナルチーム入りに支障が出るという背景からだと思われる。

ロンドンオリンピックから結果を残し続け、リオデジャネイロオリンピックではメダル獲得数が世界1となっている。2017年になり新しいヘッドコーチに変わり規定演技がさらに高難度化した。これからのイギリス体操がどのように変わっていくのか見物である。

⑥大会視察など

【46th FIG Artistic Gymnastics World Championships】

The SSE Hydro, Glasgow, United Kingdom

スコットランド、グラスゴーで開催され日本は悲願である団体優勝に向け、イギリスチームは日本、中国の後に着けるという目標のもと挑んだ試合であった。日本チームは現地入りしてから選手の入替えがあり、補欠の選手が急遽日本から呼び出されるといふアクシデントがあった。

SEGCからはMax Whitlock、Brinn Bivan、Reiss Beckford（ジャマイカ代表）の3選手が出場。

<男子予選1日目>

イギリスチームは、ミスが多少出たがまずまずの出来。354.417で1日目3位通過。Max Whitlockは鉄棒の落下があったものの得意の床、あん馬、跳馬で点数を稼ぎ1日目7位で予選を通過。Brinn Bevanは世界選手権初出場で団体に貢献したものの得意種目でのミスが響き34位とし予選は通過できなかった。両選手共、予選で行った演技構成から見ると団体決勝に照準を合わせているようだ。

ジャマイカ代表、Reiss Beckfordは点数が稼げる得意の跳馬、平行棒、鉄棒での失敗が響き59位と不本意な結果だった。

日本チームは失敗は少しあったが、チーム得点は確保し中国を抑え358.884で1位通過。キャプテンの内村航平選手は珍しく床で手をつく失敗が出たのに関わらず90.564で1位通過。大学1年生で日本代表となった萱和磨選手が健闘し6位、田中佑典選手が10位とつけている。選手交代というアクシデントがあったのにもかかわらず、チーム得点を確保し1位で通過し、チーム力を他国に見せつけた。



内村選手が床で失敗をする直前、前演技者の早坂選手の採点時間が長引き、内村選手が演技台上で10分以上待たされるという事態が起こり、国際体操連盟（FIG）の男子技術委員会が対策、謝罪するというようなことも起こった。

<男子予選2日目>

注目されていたアメリカチームはあん馬で点数を伸ばすことができず5位通過に終わり、各種目で注目されていたヨーロッパ勢のスペシャリスト達が予選落ちをするということが今大会では多々見られた。

<団体決勝>

研修を開始してから色々な国の体操関係者に『日本の体操が1番だ』『今年こそは日本に勝ってほしい』『中国に負けないでほしい』などと嬉しいお言葉をかけてもらっていた。これも今までの日本人体操関係者の功績なのだと感慨を受けた。

<団体総合>『大会成績』

- 1位 日本
- 2位 イギリス
- 3位 中国

日本は念願の団体金メダルを獲得。団体総合優勝は2004年アテネオリンピックから11年ぶり、世界選手権団体優勝は1978年ストラスブール世界選手権から37年ぶりとなる団体優勝を果たした。最終種目で日本チームは3人中2人大過失を出すという形になったものそれまで少ないミスでチーム得点を伸ばしていたところで2位のイギリスに0.47という点差で金メダルを勝ち取った。今回は若い力の活躍が目をつけたが、やはり内村選手の意気込みを感じる試合運びだった。

開催地であるイギリスが健闘をし見事銀メダル獲得。私の受け入れ先であるSEGCから2人の選手が団体決勝の選手として出場し、団体銀メダルに貢献した。



日本男子団体優勝の瞬間

<個人総合>

- 1位 内村航平
- 2位 Manrique Larduet (CUB)
- 3位 鄧書弟 (中国)

内村航平の圧倒的な強さで6連覇を達成。そしてダークホース的存在のキューバ代表のManrique Larduetが他選手を抑えて2位についた。

今大会に出場した選手はどう感じたかわからないが、一観客として見た感想としては、とても見やすく飽きさせない演出もあり、楽しく観戦することができた。演技の解説だけではなくMCが入り種目移動の時間でさ



表彰式

え大型スクリーンを活用し、観客を飽きさせない試みが伺えた。SNSを活用し連携させていたところもとても面白かった。前途でも述べた通り、選手たちはどう感じているかわからないが、日本でもこのような試合の作り方があっていいのではないかと思った。体操のことがあまりわからない人たちでも楽しむことができるような取り組みだったと感じた。

【Top senior & Top Junior トレーニングキャンプ】
Lilleshall National Sports & Canference Center,
Near Newport, Shropshire, United Kingdom

朝練習 7:30 - 8:30

1セッション 9:30 - 13:00

2セッション 3:30 - 18:00

Top senior & Top Juniorは日本でいうナショナル選手、U-20のようなグループ。強化指定選手は大きく分けてこの二つとその下の年代のNational Junior Squadがある。

体育館はお世辞にも最新とは言えないがイギリスらしくて好感が持てた。設備、器具の古さを感じつつも各国の器具が揃い、選手たちが練習を行うのに不足はないと言える。シニアチームとジュニアチームは合同で合宿はするものの、別れて練習を開始し、ウォーミングアップが終わると混合練習になる。

コーチは両グループにナショナルヘッドコーチが1名ずつ参加、それと選手たちのパーソナルコーチ、ジュニア育成ナショナルチームのヘッドコーチが1名合宿に参加。ジュニアグループはコーチが付っきりでウォーミングアップ→タンブリングトランポリン→コンディショニングトレーニングをし、練習に入る。特にウォーミングアップ時に体のラインについてコーチが口うるさく指導しているところが印象的だった。

シニアグループは各自ウォーミングアップをし、練習を開始。

練習形態は日本のよくある午前練習はトレーニング→午後練習メインとは違い、SEGCの練習形態である午前練習に重きを置く練習形態に近いものであったが、このNational Campでは午後練習でも同じような



体育館



チームビルディング



スタイルトレーニング

質を求められるものだった。選手たちに聞いてみるとやはり練習量は多すぎるとのことだ。練習を見ていると2セッション目の選手たちは元気が無く動きが悪かった。コーチ陣に管理されコントロールされている選手たちは文句を言いつつも練習メニューをこなしていた。コーチたちが選手たちをコントロールし限界値を押し上げていくという印象を持った。

合宿の各所にチームビルディングのようなレクリエーションが設定されていたのは選手の息抜き、ウォーミングアップ、チーム力向上の為のようだ。イギリスのコーチングは選手をコントロールするという印象があるのでこの様な取り組みが多いと感じる。

食事に関しては日本のナショナルトレーニングセンターの食事の様な形であるが、日本程栄養管理が徹底されている様には思えなかった。しっかり3食用意されていた。

練習メニューとしてある訳ではないが、リハビリや筋力アップを目的として各自ウェイトトレーニングを取り入れていた。日本人選手はリハビリ以外ではウェイトトレーニングをすることはあまりなかったため、この点も日本とは違う点だと言える。

合宿4日目にシニア選手を対象とした体のライン作りの時間があった。メインの練習時間帯に時間を割き、コーチが映像を撮影しながら着地姿勢やポーズの姿勢など細かく指導する。日本のナショナルチームの練習ではその様な練習はないに等しいので興味深かった。

【海外研修生研修会】

Loughborough University, Loughborough, United Kingdom

3/15～3/17 2017

JSC主催の海外研修生研修会に参加し、各分野（体操、自転車、水泳）のトップコーチによる講義を聞くことができた。講義内容は「ナショナル選手へのコーチング、コーチへのコーチング、組織、チーム作り」など、多岐にわたる講義でこれからのコーチ人生で役に立つようなことばかりだった。講義内容や研修会中によく出てきた“コーチディベロッパー”“メンター”のようなコーチを指導する立場の人間、コーチの為のコーチングのような存在も詳しく知ることができた。水泳のナショナルチームコーチの講義は指導に関しての講義だったので一番身近に感じることができ聞き入ることができた。

ラフバラ大学では、施設見学のほかイギリス国内の大学リーグBUCSの成り立ちの講



食堂のランチ



食堂外観

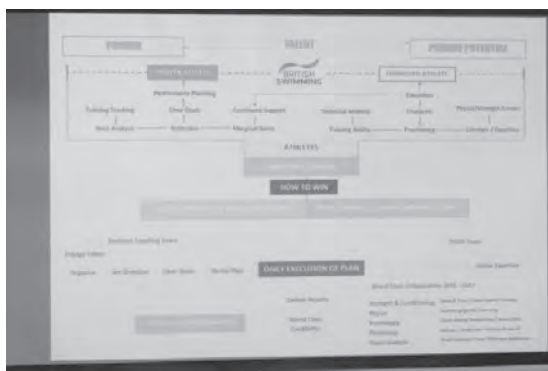




体操競技体育館



講義（体操競技）



講義（水泳）



集合写真

義や試合見学をすることができた。日本にはないシステムだったので興味深かった。毎セッションごとにあったグループワークでは研修で感じていたこと、学んだことを声に出して発表することによって再確認する良い機会になった。そして自分が持っているコーチ像や、研修での目的、反省など見つめ直すことができた。そして研修生同士の情報交換で他競技、他国のコーチングの現状を知ることができ 他国、他競技のいろいろな話を聞くことができた。とても貴重な時間を過ごす良い機会となった。

【Anadia International Coaching Academy】

Anadia, Portugal

受け入れ先のSEGCのScott Hann 氏主催のインターナショナルコーチングアカデミーに講師として参加。帰国2ヶ月前のイベントであり私自身、2年間の研修の集大成として挑んだ。

ポルトガルのアナディアという場所で昨年W杯が行われた体育館で開催された。ホテルのオーナーに体育館への送迎、食事関係等すべて身の回りのサポートをしていたので参加者は体操に集中する事ができた。

講師はホストのScott Hann 氏の他、私を含め3人。参加者は世界各国のコーチ13人（イギリス、オランダ、ニュージーランド、アイスランド、イスラエル、ポルトガル、オーストリア、スウェーデン）、選手18人。5日間のトレーニングキャンプで「6種目のスキルレクチャー、ジャッジングコース、コーチング講義」を行った。



ポルトガルコーチングアカデミー

<大まかな1日のスケジュール>

- 9:30 ウォーミングアップ
- 10:00 コーチングレクチャー
- 11:00 スキルレクチャー (各種目のスキル)
- 13:00 ランチ
- 15:00 オープントレーニング (各自練習)
- 19:00 デイナー
- 20:30 講義『オリンピック選手のサクセスストーリー、ジャッジングコース』等

ウォーミングアップ時は講師の一人が毎日違った動きを取り入れウォーミングアップをコーチと選手に教えていた。引き出しの多さに驚いた。何て事のない動きではあるが選手を飽きさせない様にする事や、変化を与える事についてはとても重要な事だと感じた。

コーチングレクチャーでは「基本姿勢・倒立姿勢・コンディショニングトレーニング



グ・各種目の姿勢作り」等を行った。年々Eスコアの採点が厳しくなっている中、バレエレッスンやスタイルトレーニングは今まで以上に必要になってくるトレーニングであると感じた。

午後のオープントレーニングでは各自自由にトレーニング。やはり各国ごとに取り組方が色々あって興味深かった。練習が始まると各々の練習になるが選手間やコーチ間での情報交換がたくさんあり良い雰囲気で行われていた。

ディナー後の講義ではBrinn Bevan選手がオリンピックまでのサクセスストーリーをプレゼンテーションした。彼はオリンピック前年の11月に試合のウォーミングアップ時に左足腓骨、脛骨、内果を骨折し、オリンピック代表は絶望的と言われてきた中、見事オリンピック出場を果たした。当時の心境や諦めない心、コーチへの信頼、目標の設定、など選手たちに向けてのプレゼンであった。このプレゼンは選手が対象の講義であったが逆にBrinn Bevan選手への経験値も兼ねられているという狙いがホストであるScott Hann氏の考えにあったようだ。その他、ジャッジングコース、スポーツ選手と歯について、コーチについての講習などがあった。

私の担当のレクチャー当日はScott Hann氏が横についてくれて、私が説明不十分な時、英語がうまく言えていない時などサポートを入れてくれながら、無事に終える事ができた。レクチャー中は選手もコーチも熱心に聞いてくれていた。そして日本の体操がオリンピックで金メダルを取った今、私の講習を受けるコーチ達の目の色が違うことを感じ取れた。オリンピックで金メダルを取ることの偉大さを側面からではあるが肌で感じる事ができた。

そして各国のコーチたちと横の繋がりを構築する事ができ、私にとってとても濃密な5日間となった。

V. 感想

(1) 研修を終えて

2年間の研修を終えて私が経験として感じたことは、「自分の常識は常識ではない」ということである。体操競技は技やスキルやテクニックが人それぞれ違うということがあるが、ベースである基礎が違うと上に積み上がっていく形はもっと変わっていくということだ。日本で同じような状況が起こっても、技術を掘り下げれば基礎を理解しているせいか技術指導がしやすく感じる。同じような状況がイギリスで起こった時、日本人の感覚で技術指導をした時に選手、そして私自身とても混乱することがあった。技術を考えた時に、ベースとなる基礎が違うため私の常識的な動きが彼らの動きの常識ではないということを目の当たりにした。そこで「自分の常識は常識ではない」ということを感じた。自分の視野が広がった瞬間だった。

そして「コーチ主体の指導」ということ。これについては日本の体操競技が特殊な環境だということが知れた。日本の体操競技はどちらかというと選手主体の指導だと個人的に感じている。コーチは選手が100パーセントの力が発揮できるようにサポートするという印象だ。そういう背景からか、コーチからの指示がなくても選手は己で考え、方向を決めていく。このことについては日本の他競技の指導者の方からも驚かれることがあった。

私自身の経験ではあるがジュニア期に基本を叩き込まれ、自分で考え、自分で練習することを学ばされていた。イギリスはというとコーチが選手に課題を与え、選手は課題をこなしていくという形である。選手がコーチに「何をすれば良いか?」と尋ねている場面を何度も見てきた。一見イギリスの方が劣っているように感じるが、しっかり管理、マネジメントすることで選手の限界値を引き上げることができると感じた。前途にあげたBrinn Bivan選手がオリンピック代表を勝ち取った時も、誰もが代表入りを信じていなかったがScott Hann氏のマネジメント力で代表入りを勝ち取った瞬間を目の当たりにして「コーチ主体の指導」「コーチが選手をマネジメントする」ということも必要であると感じた。

(2) その他

謝辞

この2年間体操競技に関することはもちろん、体操以外の事に関しても本当に様々なことを学び、経験することができた。このような場を与えてくださった関係者各位、受け入れ先クラブ関係者、そして文句も言わずサポートしてくれた家族に感謝の気持ちで一杯である。この場をお借りして謝辞とさせていただきます。



研修員報告 〈レスリング 米満 達弘〉



平成27年度・長期派遣（レスリング）



I. 研修題目

アメリカにおけるレスリングの実態、指導方法の学習

II. 研修期間

平成27年8月31日～平成29年8月30日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

ペンシルバニア州立大学（ペンステート）

(2) 受入関係者

- Cael Sanderson 氏 ペンステートレスリングチーム・ヘッドコーチ
- Adam Lynch 氏 ペンステートレスリングチーム・オペレーションズディレクター
- 大石八郎 氏 ペンステート職員（元ペンステートレスリングチーム・アシスタントコーチ）

(3) 研修日程

①通常研修

通常の研修は研修拠点であるペンステートレスリングチームの練習を視察、コーチング、トレーニング、ホームで行われる試合を視察。また、ペンステートレスリングルームを拠点にしているRegional Olympic Training Center・NITTANY LION WRESTLING CLUBの選手達との実戦練習に参加、直接指導を行う。

②特別研修

大学シーズンに行われる団体戦・トーナメントをペンステートレスリングチームと同行し、その各大会の試合を視察。また、NITTANY LION WRESTLING CLUBの選手とオリンピックスタイルの国内・国際大会に同行し、所属選手の試合を視察、またはコーチを行う。

• 大学レスリング

Southern Scuffle Tournament チャタヌーガ 2015年12月30日～2016年1月3日

Purdue インディアナ・パデュー大学 2016年1月7～10日

Illinois イリノイ・イリノイ大学 2016年1月22～24日

Lehigh ペンシルバニア・リーハイ大学 2016年2月11～13日

Big Ten Tournament アイオワ・アイオワ大学 2016年3月5～6日

NCAA Tournament ニューヨーク・マディソンスクエアガーデン 2016年3月15～20日

- Keystone Classic Tournament ペンシルバニア・ペンシルバニア大学
2016年11月19～20日
- Minnesota ミネソタ・ミネソタ大学 2017年1月5～7日
- Nebraska ネブラスカ・ネブラスカ大学 2017年1月7～9日
- Iowa アイオワ・アイオワ大学 2017年1月19～21日
- Wisconsin ウィスコンシン・ウィスコンシン大学 2017年1月26～28日
- Ohio State オハイオ・オハイオ州立大学 2017年2月2～4日
- Oklahoma State オクラホマ・オクラホマ州立大学 2017年2月18～19日
- Bic Ten Tournament インディアナ・Assembly Hall 2017年3月2～6日
- NCAA Tournament ミズーリ・Scottrade Center 2017年3月13～19日
- オリンピックスタイル
- 世界選手権視察アメリカ・ラスベガス 2015年9月10～12日
- US Open ラスベガス 2015年12月16～20日
- Olympic Team Trials アイオワ・アイオワ大学 2016年4月6～11日
- スペイングランプリ スペイン・マドリード 2016年7月4～10日
- NYAC ニューヨーク・ニューヨークアスレチッククラブ 2016年11月9～11日
- US Open/UWW Jr. Nationals ラスベガス・Southwest Hotel 2017年4月25～30日
- World Team Trials/UWW Jr. World Team Trials ネブラスカ・ネブラスカ大学
2017年6月6～11日

IV. 研修概要

(1) 研修題目

- ペンシルバニア州立大学
- ステートカレッジ
- アメリカのレスリング
- ペンステートレスリングチーム
- NITTANY LION WRESTLING CLUB

(2) 研修方法

- 世界の強豪国の一国であるアメリカレスリングの指導方法を知るため、ペンシルバニア州立大学（ペンステート）を拠点にし、全米大学トップクラスのコーチング、環境等を学習する。また、チームと共に大会に同行し、試合前のコンディション作り、選手のサポート、米国大学レスリングのシステム、試合会場の環境を視察する。
- アメリカに約40カ所あると言われるRegional Olympic Training Centerの中の一つ、ペンステートのレスリングルームを拠点にしているNITTANY LION WRESTLING CLUBの指導方法を学習する。このクラブで普段練習しているクラブ所属の選手、アメリカ国内の他所属の選手、そして他国から来ている選手達と直接に実践練習を行い、世界トップクラスのアメリア選手と他国の選手の技術、特徴を把握、研究し、そして対処を試みる。また、世界選手権・オリンピック予選・国内・国際大会にクラブの選手と同行し、試合を視察、そしてクラブ所属選手のコー



チを行う。

V. 研修報告

アメリカはレスリング強豪国の一国であり、同国の選手達は常に世界選手権、オリンピックで素晴らしい成果を残している。特にオリンピックではミュンヘンオリンピック（1972）から（モスクワオリンピック（1980）を除き）、リオデジャネイロオリンピック（2016）まで毎大会金メダリストを輩出している。オリンピックの金メダル獲得数は2017年の段階で54個（フリースタイル50個、グレコローマンスタイル3個、女子1個）と金メダル獲得数第1位であるロシア（ソビエト時代を含む）の62個に続いて第2位である。フリースタイルに関しては金メダル獲得数第1位。一方、日本の男子レスリングは1983年世界選手権での江藤正基氏の優勝（グレコローマン57kg級）以降優勝者を輩出していない。オリンピックではバルセロナオリンピック（1992）から北京オリンピック（2008）までの間、日本の男子レスリングは金メダルを獲得していない。何故アメリカの選手は世界の舞台で活躍することが出来るのか、今回この研修で強さの理由を出来る限り追及していく。また、日本とアメリカのレスリングがどの様に違うのか比較していきたい。

（1）ペンシルバニア州立大学

ペンシルバニア州立大学（ペンステート）はペンシルバニア州・ステートカレッジにある州立大学である。学生数は本部のユニバーシティーパークキャンパスで学部生・大学院生を合わせて46,800人以上、分校の24キャンパスを合わせると約97,500人というアメリカ最大規模の大学の一つである。ペンステートは1855年に農業高校として設立し、当時は農業大学として知られていた。現代では理系学部が非常に有名になり、世界中から留学生やエンジニアが勉強や研究の為に訪れてくる。

また、この大学は日本のレスリングとの関係が非常に深い。パリオリンピック（1924）で銅メダルを獲得し、日本人レスリング選手史上初のメダリストとなった内藤克俊氏はこの大学の出身者であり、ペンステートレスリングチームに所属している。1983～99年までの間、大石八郎氏は、チームのアシスタントコーチを務めている。また、大石氏はRegional Olympic Training Centerの先駆けとなるワールドクラスフリー・グレコローマンプログラムを設立し、アメリカのオリンピックスタイルに多大な貢献をしている。アトランタオリンピック（1996）にフリースタイル57kg級に出場した阿部三子郎氏はこの大学、大学院の卒業生であり、1996年NCAA126lbsのチャンピオンである。モントリオールオリンピック（1976）にフリースタイル52kg級で金メダルを獲得した高田裕司氏が昭和63～平成元年の間、スポーツ



写真中央に座っている選手が内藤克俊氏



ペンステートのシンボルであるNITTANY LION



ペンステートのキャンパスの様子

指導者海外研修事業（短期）の研修生としてこの大学を拠点としている。高田氏と同じく、ソウルオリンピック（1988）にフリースタイル52kg級で金メダルを獲得した佐藤満氏が平成6～8年の間、同研修事業（長期）の研修生としてこの大学を拠点としている。この様に、日本レスリング界の著名人たちがこの大学と関わりを持っている。

【スポーツ施設】

総合大学であるペンステートは、研究施設、教室建物が非常に充実している。運動施設も日本の体育大学以上に充実している。キャンパス内には数多くの運動施設が存在する。

• Beaver Stadium

ペンステートで最も代表的な運動施設、フットボールスタジアムのBeaver Stadiumがある。110,000人の観客を収容することができ、アメリカ最大規模のスタジアムの一つである。フットボールはペンステートの中で最も人気なスポーツで、試合の時は常に満員である。このスタジアム、今まで年間6回行われるフットボールのホーム試合以外、他の行事に決して使用されることがなかったが、2017年7月8日に行われたBlake Shelton（アメリカでは有名なアーティストらしい）のコンサートで初めてフットボール以外の行事で使用された。

• Bryce Jordan Center

もう1つペンステートの代表的な運動施設にBryce Jordan Centerがある。この施設は16,000個のシートがあり、バスケットボールの試合やコンサート、プ



Beaver Stadiumでのフットボールの試合の様子



2015年12月13日(土)、Bryce Jordan Centerで行われたウィスコンシン大学とのレスリング大学対抗戦の試合の様子

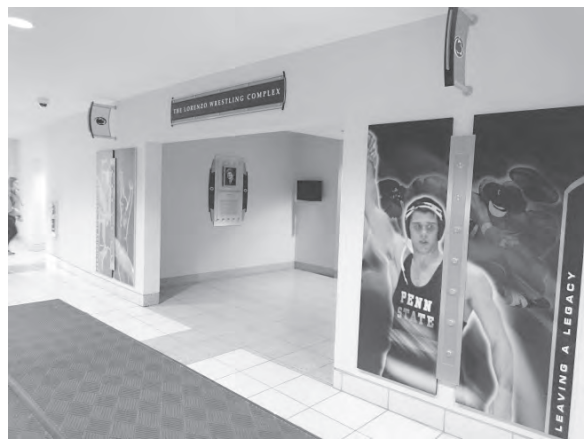
ロレスなどが行われている。また、毎シーズンに1、2回この施設で学生レスリングの大学対抗戦が行われ常に会場は満員状態になり、プロレスの試合と勘違いしてしまう程の派手な演出が行われる。1998年のBig Ten Tournament、1999年のNCAA Tournamentもこの施設で行われた。

• Rec Hall

今回の研修の中で最も重要な運動施設がRec Hallである。基本的にBig Ten Dual等の大学対抗戦のホーム試合はこの施設で行われる。Rec Hallは1929年に建造され、古くからここで数多くの名勝負が繰り広げられてきた。また、この建物はペンステートレスリングチームの拠点があり、この施設の中にはチームオフィス、チーム専用のロッカールーム、メインジム、サウスジム、レスリングルーム、イクイップメントルーム、トレーナールームなど、レスリングチームに関係する部屋がいくつもある。

①レスリングルーム

ペンステートレスリングチーム、NITTANY LION WRESTLING CLUBが普段練習しているレスリングルームにはレスリングマットルーム、チーム専用ウェイトトレーニングルーム、サウナ、ホット&コールドバスタブの設備が整っている。しかし、設備だけではなく、デザインにも力を入れており、ペンステートのスクールカラーである白と青のツートンカラーに統一され、魅力的なレスリング場に造られている。壁には歴代のNCAAチャンピオンの写真がこのお洒落なレスリングルームに合うように加工されて飾られている。因みに壁にNCAAのチャ



レスリングルームの入り口





マットが常に4面敷かれているレスリングルーム



ペンステートレスリングチーム専用のウェイトトレーニングルーム

ンピオンの写真では無く、絵が描かれているイキな大学も存在する。

レスリングマットルームにはマットが4面常に敷かれている。ペンステートは他にも大学対抗戦専用マット、スポーツキャンプで使用するマット等を合計で25面所有している。レスリングマットルームの壁を挟んで隣にはレスリングマット3面程の広さのチーム専用のウェイトトレーニングルームがある。このウェイトトレーニングルームには日本では見たことがないウェイト器具が幾つかあり、チーム専属のストレングス・トレーナーがレスリング競技に必要な筋力トレーニングのやり方、器具の使い方を選手に教えてくれる。

②チーム専用ロッカールーム

チーム専用ロッカールームはペンステートレスリングチーム以外使用することが出来ない。この部屋にはシャワー室、リビング、ダイニング、キッチンが備えてあり、選手が最高にくつろげる空間になっている。選手はリビングの巨大なテレビで映画鑑賞、ビデオゲーム等をして心身をリラックスさせている。



2015年11月13日(金) Rec Hallメインジムで行われたLOCK HAVEN大学とのレスリング大学対抗戦の様子

③メインジム

メインジムはこの建物の中で最も大きい部屋である。7,000人の観客を収容することができ、この部屋では主にレスリングの大学対抗戦等が行われる。レスリングの試合は常に観客が満員になりあまりの人気さに驚かされる。オフシーズン時は400名の小学生から高校生までが集まるレスリングキャンプに使用され、この部屋とサウスジムにレスリングマットを10面ずつ（合計20面）キャンプの間敷かれている。



夏季休暇時はレスリングキャンプでメインジムにレスリングマットが10面敷かれる

④イクイップメントルーム

ペンステートは幾つかのスポーツ用品メーカーと提携しており、練習着、ユニフォーム、シューズ、バッグ等が選手に提供される。また、使用後の練習着を自分のロッカーナンバータグを付けてイクイップメントルームに持っていけば、洗濯をしてもらうことが出来、後日自分のロッカーに置かれている。



⑤トレーナールーム

トレーナールームにはアスレチックトレーナーが数人おり、リハビリや応急処置を行うための器具が豊富に備わっている。怪我などで通常の練習が出来ない選手はこの部屋でアスレチックトレーナーが処方するリハビリを行うことが出来る。



レスリングキャンプの様子

この様に、Rec Hallには選手にとって十分過ぎるほどの設備、物が充実している。しかし、これはペンステートだけに限らず、私が大学対抗戦の試合でチームと同行して行った他大学も同様、またはそれ以上に充実している大学も存在する。

(2) ステートカレッジ

ステートカレッジはペンシルバニア州の中央部に位置し、人口は約40,000人と小さな町である。この町にはペンステートの本部キャンパスがあり、ダウンタウンは学生で賑わっているが、町全体は基本静かである。治安はアメリカの中では良い方で、夜



中一人で歩いていても特に問題が起きたことが無い。自然が非常に豊かで、町全体に緑が溢れている。キャンパス内や私の住んでいた家の庭には、リスやウサギ、夏には蛍を見ることが出来る。また、町外れに行くと、鹿、熊、鷺、スカンク、グラウンドホック等の野生動物が存在する。日本と同様に四季はあるが、ステートカレッジの夏は日本と違い温度も湿度も低いため、私自身は過ごしやすく感じた。6月下旬～8月上旬は午後9時まで外は明るく、遅くまで運動を行っている人をよく目にする。反対に冬は寒さが厳しく（最も寒い時でマイナス20℃位になり）、寒さが苦手な人にとっては過酷かもしれない。



ステートカレッジ郊外のコーン畑

また、ステートカレッジにはペンステートの本部キャンパスがあることで、町は大学一色に染まっている。大型スーパーマーケット、レストラン等にはペンステートのグッズや写真、スポーツチームのポスター等が飾られており、学生は勿論であるがステートカレッジに住んでいる多くの人達がペンステートのロゴが入った服等を着ている。彼等は自分達が通っている大学、住んでいる町にある大学を非常に誇りに思っており、住民や、卒業生の中には大学の為に多額な金額を寄付する人も多くいる。

(3) アメリカのレスリング

アメリカは他の国と比べるとレスリングの競技人口が非常に多く、全体で約200万人いると言われている。他の国より競技人口が多い理由として、誰でもレスリングが出来る環境が整っている。アメリカの高校、大学の大会は3つのディビジョンに分かれており、オリンピック、世界選手権等のトップクラスの大会に出場、メダル獲得を目指す選手だけではなく、自分の実力にあった試合に出場することが出来る。この様に、すべての人間がレスリングをすることが出来る環境というのは強化面にも非常に大事である。選手としてはオリンピック、世界選手権に出場することが出来なかった、もしくは趣味レベルでレスリングを行っていた選手が現役を引退してからビジネスに成功して、金銭面等といった違うかたちでレスリングに貢献する。(1) ペンシルバニア州立大学で紹介した非常に充実した運動設備は、ビジネスに成功したOB達が多額な金額を大学に寄付して造られた。あるOBは選手時代、当時のヘッドコーチに非常にお世話になったという気持ちがあり、卒業した後、自分の母校、ヘッドコーチの為に自分が出来る支援を行っている。従ってアメリカのトップレベルの選手はそういう人達によって支援されていて、選手は整った環境でレスリングをすることが出来る。また、トップレベルの選手だけではなく、キッズレスリングのコーチや施設にも支援が行き届いており、後進の育成にも力を注いでいる。アメリカではニューヨークのマンハッタンからペンシルバニアの辺鄙な山奥まで、キッズのレスリング場は至る所に存在する。



2016年3月19日(土) ニューヨーク・マディソンスクエアガーデンで行われた
NCAA Tournament 決勝戦の様子

また、アメリカではレスリングが非常に人気のスポーツであり、大学レスリングの各大会はオリンピックの観客数を遥かに超えているのである。2017年3月16～18日までの間、ミズーリ州セントルイスで行われた学生レスリングシーズンの最終大会であるNCAA Tournamentでは、3日間全6セッションで行われる各セッションで18,000人以上（最多で19,574人）の観客が集まり、全セッション合計111,454人の観客を集めた。2015年11月に行われたアイオワ大学対オクラホマ州立大学の大学対抗戦では、42,287人とレスリングの試合の中で最多の観客を集めた。この様に、日本では信じられないほどアメリカではレスリングが人気である。ところがこれら多数の観客を集めている大学、高校等の教育機関で行われている試合は、オリンピックスタイルではなく、アメリカ以外の国では行われていないフォークスタイル（日本ではカレッジスタイルと呼ばれている）なのである。

①フォークスタイル

フォークスタイルは日本人にとっては全く馴染みが無いと言っていいであろう。しかし、フォークスタイルは元々フリースタイルから派生したものである。19世紀、アメリカはまだNCAAなどの大学スポーツ組織は存在しておらず、この時代の学生選手はAmateur Athletic Union(AAU)が主催するフリースタイルの大会に参加していた。勿論、この時代にレスリングチームを持っていた教育機関はまだ存在しておらず、学生はYMCAやニューヨークアスレチッククラブ等のレスリングチームがあるスポーツクラブに所属していた。20世紀に入り、1903年にイエール大学対、コロンビア大学で初めて大学対抗戦が行われた。1905年にはThe Eastern Intercollegiate Wrestling Associationが初めての学生レスリングトーナメントを開催し、その後高校、大学生の為にさらに多くのトーナメントが開催された。1927年にはDr. Raymond G. Clapp（ネブラスカ大学レスリングコーチ）によって学生選手の為にレスリングルールが



配布され、翌年には初めてNCAA Wrestling Championship が行われた。この大会には16大学から40人の選手が参加し、現在68大学、320選手が出場するNCAA Tournamentと比べると参加選手は圧倒的に少ない。学生の為のレスリングのルールがClappによって開発され、最終的にThe Eastern Intercollegiate Wrestling Associationにこのルールが採用され、International Amateur WrestlingとAAUが主催するフリースタイルのルールと分裂するようになった。そして学生ルールのフォークスタイルが徐々に確立されて行き、さらにNCAAによって学生選手の怪我の防止や世界で行われているフリースタイルと違ってアメリカ人の好みに自由にルールを変えることが出来る為、フリースタイルより人気が高まって行った。

②フリースタイルとフォークスタイルの違い

元々一つのスタイルであったフォークスタイルとフリースタイルだがNCAAに学生レスリングが加盟してから、両スタイルのルールは異なり始めた。レスリングの最大の目標である相手の両肩をマットに押し込むフォール（アメリカではPINと言う）は両スタイル共同様である。また、グレコローマンスタイルとは違い、フリースタイル、フォークスタイルは身体全身を攻撃することも出来で、基本的なルールは両スタイル共通である。試合時間は、フリースタイルは3分2ピリオド、間30秒のインターバル、後手ポイント制や試合の時間内に消極的な選手の方に必ずペナルティーが与えられる為、延長戦は存在しない。一方、フォークスタイルは1ピリオド3分、2、3ピリオド2分で行われ、2ピリオド目からは、PIN、またはテクニカルフォールがなければレフェリーがコイントスを行い、トップアンドボトムポディション（トップはオフenseポジション、ボトムがディフェンスポジション）か、ニュートラルポディションの優先権を決める。優先権を得た選手はトップアンドボトム（オフense、ディフェンスポジションどちらとも選べる）か、スタンドレスリングを選択出来る。3ピリオド目は2ピリオドで優先権を獲得した相手選手に選択権が与えられる。3ピリオドが終了し、両選手共ポイントを獲得していなければ延長戦に進む。ウエイトクラスは、フリースタイルは現在オリンピック6階級、世界選手権、各大陸選手権8階級で行われる。フォークスタイルは1928年に行われた最初のNCAA Wrestling Championshipから変更が無く、10階級で行われている。得点のポイントは、フリースタイルはテイクダウン2ポイント、場外押し出し1ポイント、パーテールポディション状態で90°以上相手を返せば2ポイント、パーテールポディションから程度の時間（約10秒）が経つとレフェリーによってニュートラルポディションに戻される。ニュートラルポディションからのビッグポイント（投げ技や持ち上げタックルからのテイクダウン）4ポイント等がある。フォークスタイルはテイクダウン2ポイント、トップアンドボトムポディションでニアフォール（135°以上相手を返す）状態を2秒間で2ポイント、4秒間で4ポイント、またトップアンドボトムポディションはディフェンスポジションの選手が脱出しない限り、ピリオド終了時間まで続き、1分間以上ディフェンスポジションが続いたら、相手選手に1ポイントを与えてしまう。反対に、ディフェンスポジションから脱出することが出来れば、1ポイント獲得することが出来る。フォークスタイルの場合、ビッグポイントの投げ技やタックル返しなどフリースタイルでは



ポイントが得られる技でも、完全にトップアンドボトムポジションの状態に持ち込まなければ、ポイントを獲得することが出来ない。フリースタイルは瞬間の動作とリスクがポイントに繋がるが、フォークスタイルでは対戦相手を如何にコントロールするかでポイントが得られる。

③アメリカでのレスリングの歴史

アメリカはレスリングに対する人気が他国に比べて非常に高い。特にフォークスタイルはオリンピックスタイル（フリースタイル、グレコローマンスタイル）以上に人気が高く、競技人口も多い。しかしこのオリンピックスタイルでも、他国と比べたら人気であり、競技人口も多い。その理由としては、アメリカのレスリングは長い歴史があり、またレスリングはアメリカの国技だからである。アメリカのレスリングの歴史は古く、ヨーロッパ人がアメリカ大陸を訪れる前からネイティブアメリカンによってすでに行われていた。15、16世紀、イギリス、フランス人が移民としてアメリカ大陸に訪れた時、当時のレスリングが彼らによって持ち込まれた。アメリカにレスリングが持ち込まれた際、各地で大会などのイベントが行われ、同時にスタイルが改良されていった。18、19世紀から当時イギリスで人気があったカラーアンドエルボースタイルやキャッチ・アズ・キャッチ・キャン・レスリングがイギリス移民によってアメリカに持ち込まれ、各地に広がりイギリス同様人気を集めた。またこれらのスタイルが自分達に合う様に改良され、現在のフリースタイル、フォークスタイルに進化した。また、この時代の多くの歴代アメリカ大統領はレスリング経験者で、ジョージ・ワシントン、エイブラハム・リンカーンは各州のチャンピオンである。

(4) ペンステートレスリングチーム

ペンステートレスリングチームはNCAA Division1に属するチームであり、Big Tenカンファレンスのメンバーである。1909年に創部し、現在まで8回のナショナルチャンピオン、29人のインディヴィジュアルナショナルチャンピオンを輩出し、昔から、そして現在も素晴らしい成績を残しており、オクラホマ州立大学、アイオワ大学、オハイオ州立大学等といったアメリカ大学レスリングチームを代表する強豪校の一つとして知られている。また、2011～2014年、4連続優勝、2016～2017年2連続優勝を成し遂げ、今現在最も活躍しているレスリングチームである。

①チームスタッフ

チームスタッフの構成はヘッドコーチ、准ヘッドコーチ、ヘッドアシスタントコーチ、アシスタントコーチ、オペレーションディレクター、ストレングス・トレーナー、ヘッドアスレチックトレーナー、チームカウンセラー、オフィスマ



Director of Operations のAdam Lynch

ネージャー、そして学生のマネージャー4人で成り立っている。チームスタッフの人数は日本の大学と比べると非常に多いことがわかる。日本の大学レスリングチームでこの様にスタッフが充実している所はまず無いであろう。また、現在すべてのアメリカ大学レスリングのコーチ達はプロスポーツと同じように契約制になっており、短期契約（3年）、長期契約（5年）の2種類ある。これはチームが好成績ならば契約は更新され、同じ大学でコーチを続けることが出来るが、もし成績を残せなければ、契約中でも辞めさせることが出来る。1999年以前までは、コーチは大学の職員として採用されており、コーチング以外に授業等を行わなければならなかった。しかし、大学の職員として採用されたならば、基本的に定年までその大学で働くことが出来ていた。現在日本の大学レスリングコーチは、職員、または教員として大学に勤め、他の仕事も行いながらレスリングチームのコーチを務めていることが多い。



Team Counselor のBonnie Epstein

②学生選手

ペンステートレスリングチームの学生選手は約30名。しかし、チームのレギュラーに選ばれなければオープントーナメント以外の試合で殆ど活躍することが出来ない。レギュラーは各階級1選手である。アメリカの学生選手はレッドシャツとグレイシャツという制度がある。これらはNCAAの規定であり、学生選手は大学4年間中で選手として大会に参加出来るのは基本的に4シーズンである。しかし、レッドシャツを使用すれば大学4年間の内の1年間はシーズンを繰り越すことが出来、その1年間は勉強に集中、またオリンピックに向けてオリンピックスタイルの練習に専念することが可能である。

③シーズンスケジュール

大学レスリングのシーズンは8月下旬から3月中旬のNCAA Tournamentまでの秋・冬季に行われる。始めの1週間はチームミーティングを行い、その中で新入生の紹介、スタッフの紹介、Rec Hallの施設と使用の紹介、アカデミックアドバイザーによる補習授業や、家庭教師の紹介、ペンステート内のアスリートルール、NCAAルール等を選手に伝えたりすることから始まる。2週間目から本格的な練習が開始される。

ペンステートレスリングチームの1週間の練習スケジュール

月曜日 15:00～17:00 ウォームアップ、ドリル（打ち込み）、ライブレスリング（スパーリング）

火曜日 15:00～17:00 ウォームアップ、ドリル、シチュエーション

水曜日 15:00～17:00 ウォームアップ（球技）、ドリル、技術練習
 木曜日 15:00～17:00 ウォームアップ、補強、筋力トレーニング
 金曜日 15:00～17:00 ウォームアップ（球技）、ドリル、技術練習
 土曜日 9:00～11:00 ランニング、筋力トレーニング
 日曜日 オフ

チームは基本的にこの練習スケジュールを1週間行うが、試合によって頻繁に変更される。練習は勿論フォークスタイルが行われ、またNCAAルールによって登録されたコーチ以外、練習の指導をすることが禁止されており私は学生が行っている練習を見学することしか出来なかった。練習の内容は、平日の午前中は基本自主練習を行っており、各自で筋力トレーニングや、打ち込み等の技術確認を行っている。また、NITTANY LION CULBの練習に参加する学生も多数いる。授業がある学生は、授業を優先している。NCAAルールでは決められた授業の出席回数や、テストの成績等で大会に参加することが出来なくなってしまうので、選手は普通の学生と同様に授業に出席し、単位を取らなければならない。また、シーズン中の週末は頻繁に試合が行われるので、選手は授業に出席することが出来なかつたりする。そのような学生の為に大学は授業を行なっている。また、家庭教師が設けられており選手はいつでも呼ぶことができる。この様にアメリカの大学はスポーツ施設以外に、選手の学習面のバックアップも充実している。午後1:30から、NITTANY LION WRESTLING CULBの練習が開始され、フリースタイルの練習に参加したい選手はこの時間に練習に参加できる。午後3:00からチーム練習が開始される。練習開始時にヘッドコーチがショートスピーチを行う。スピーチの内容は選手のモチベーションを上げる為の内容を3～5分間話す。その後、選手はウォームアップを行う。ウォームアップは10～15分間各自自分達で練習に向けて備えていく。一方、日本ではキャプテン等が指示し、全員が同じ運動を行うチームがほとんどである。私はこの2通りあるウォームアップで、選手各自でウォームアップを行わなければならないと思う。試合時は選手一人一人の試合開始時間が異なり、その時間に合わせてウォームアップをしなければならない。また、自分に必要な動作や時間は選手各自異なる。その為、普段の練習時からも選手各自で自分の身体を練習に向けて備えていく必要がある。また、各自ウォームアップ以外に球技等のレクリエーション要素があるウォームアップも頻繁に行われる。ウォームアップ後、今日一日一緒に練習するパートナーを探す。この時の練習パートナーは、この日の練習が終わるまで基本同じ相手と練習をすることになる。主な練習内容は各曜日によってメニューが決められている。特にペンステートレスリングチームが重視している練習は、技術練習で、他の練習メニューより長く時間を取っている。スパarring等の実戦練習は週に3回位行われる。また、アメリカではプレレスリング（60～70パーセントの力での実戦練習）がよく行われている。日本では実践練習であるスパarringを重視していて技術練習にはあまり時間をかけていない。午後の練習時間はトータルで約1時間半～2時間である。練習時間もNCAAルールで制限されているので、決められている練習時間以上行うことが出来ない為、決められた練習時間内でどれだけ集中して練習を行え



るかが大事になる。土曜日は午前9:00～11:00まで行っている。練習内容は外でのランニングから始まりその後、ウエイトトレーニングを行う。土曜日は基本的にマット練習を行わないが、選手は各自で技術練習やプレイレスリングを行っている。



ペンステートレスリングチームの練習風景

【大会スケジュール】

2015-16 SCHEDULE

NOVEMBER

Fri. 13 LOCK HAVEN 7 p.m.
 Sun. 15 at Virginia Tech 1 p.m.
 Fri. 20 at Cal-Bakersfield 10p.m.
 Sun. 22 at Stanford 5 p.m.

DECEMBER

Sun. 6 NITTANY LION OPEN 8:00a.m.
 Sun. 13 WISCONSIN* (BJC) 1 p.m.
 Sat. 19 at Rider 2 p.m.

JANUARY

Fri.-Sat. 1-2 Southern Scuffle, Chattanooga, Tenn. All Day
 Fri. 8 at Purdue* 7 p.m.
 Sun. 10 at Indiana* 1 p.m.
 Fri. 15 NEBRASKA* 7 p.m.
 Sun. 17 at Northwestern* 2 p.m.
 Sat. 23 at Illinois* 4 p.m.
 Sun. 31 MICHIGAN* 2 p.m.

FEBRUARY

Fri. 5 OHIO STATE* (BJC) 6 p.m.
 Fri. 12 at Lehigh 7 p.m.
 Sat. 13 MICHIGAN STATE* 7 p.m.
 Sun. 21 NWCA DUAL CHAMPIONSHIP SERIES# TBA

MARCH

Sat.-Sun. 5-6 Big Ten Championships, Iowa City, Iowa TBA
 Thur.-Sat. 17-19 NCAA Championships, MSG, New York City TBA

*Big Ten Dual

#NWCA National Dual Series

このスケジュールは2015～2016年の大会スケジュールである。この様にシーズン中は非常に多くの大会が行われる。Big Tenカンファレンスの大学対抗戦は約1か月に2回、週末に行われ、各大学のホーム、またはアウェーで行われる。この大学対抗戦はBig Ten Championshipsの各選手のシード権を決める試合なので、各大学の代表選手はこの試合に毎回出場し、点数を稼がなければならない。その為、シーズン中の代表選手は、週末は試合に出場、平日は授業に出席という多忙なスケジュールをこなしている。その為、学生選手は飛行機の移動中や試合時の宿泊先等で時間を見つけて授業の課題や試験勉強などを行っている姿を私はよく目にした。

【Illinois】

Friday, January 22

- 9:15am Depart Rec Hall for SCE Airport
- 10:33am Depart on United Flight 4773 to Washington/Dulles
- 11:35am Layover in Washington/Dulles
- 12:30pm Depart on United Flight 3726 to Indianapolis
- 2:15pm Arrive at IND Airport
- 2:45pm Depart for Hawthorne Suites Champaign

CT

- 3:45pm Arrive at Hotel
- 4:30pm Depart Illinois Wrestling Room
- 7:00pm Food/Hotel

Saturday, January 23

- 12:00pm Depart for Illinois Wrestling Room
- 12:30pm Workout
- 2:00pm Weigh In
- 3:00pm Beat Illinois
- 5:00pm Match Ends.
- 5:30pm Depart for Hampton Inn at IND Airport. Stop to eat on the way

EST

- 9:00pm Arrive at Hampton Inn

Sunday, January 24

- 8:00am Depart for IND Airport
- 10:09am Depart on United Flight 3739 for Washington/Dulles
- 11:39am Layover in Washington/Dulles
- 12:50pm Depart on United Flight 5017 to State College



- 2:00pm Arrive at SCE Airport
- 2:15pm Load Bus and depart for Rec Hall
- 2:30pm Arrive at Rec Hall

このスケジュールは2016年1月23日、イリノイ大学のHuff Hallで行われたBig Ten Dual(大学対抗戦)の行動予定である。大学対抗戦は週末の昼、または夕方に行われる。このスケジュールを見て分かるように、軽量時間は試合時間の1時間前に行われる為、選手は体重を多く減らすことが出来ない。これは学生選手の健康と安全面を考慮して出来たNCAAルールの1つである。軽量後、選手はイオン飲料等の水分、そしてパンやハチミツ等の糖質を少し摂取し、試合に備える。選手はまた、シーズン中は減量の為のサウナの使用はNCAAルールによって禁止されている。これは1997年に減量の為にサウナを使用した2名の学生選手が立て続けに死亡しており、その後NCAAによって学生選手はシーズン中のサウナの使用は禁止された。試合は10階級で行われ、勝ち方によってチームに与えられるポイントが異なってくる。最も高いポイントを獲得することが出来るのがフォールをすることで、6ポイント獲得すること出来る。次に高いポイントはテクニカルフォールの5ポイントである。この様に10階級で試合を行い、ポイントを合計して高いポイントを獲得したチームが勝利する条件である。

【NCAA CHAMPIONSHIPS】

Monday, March 13, 2017

EST

- 5:00pm Depart for PIT Airport Hotel. Stop for food on the way out of town.
- 9:00pm Arrive at hotel. Go to bed!

Tuesday, March 14, 2017

- 9:45am Depart hotel for Airport Check In
- 12:00pm Depart on Southwest Flight 1617 to St. Louis

CST

- 12:45pm Arrive at St. Louis Airport. Pick up bags and Vehicles
- 1:30pm Depart for St. Louis Union Station Hotel
- 2:00pm Arrive at the hotel
- 3:00pm Depart for workout at Maryville University
- 4:00pm Workout
- 6:00pm Workout ends.

Wednesday, March 15, 2017

- 9:00am Depart for workout at Scottrade Center Practice Mats
- 10:00am Workout/Tour Arena
- 11:30am Food/Grocery Store
- 1:00pm Press Conference with selected Student athletes/coaches.

3:00pm	Mandatory skin checks with dermatologist for student athletes with pre-existing skin conditions in athletic training room in Scottrade Center Training Room
4:00pm	Medical Meeting in Training Room of Scottrade Center
4:15pm	Depart for workout at Maryville University
5:00pm	Workout/Mandatory coaches & administrators Meeting
7:00pm	Food/Grocery store
TBD	Team Meeting
TBD	Laundry

Thursday, March 16, 2017

7:15am	Depart for Scottrade Center
7:30am	Workout
8:30am	Line up
8:45am	Groom Check
9:00am	Weigh in
11:00am	Session 1 Begins
6:00pm	Session 2 Begins

Friday, March 17, 2017

7:15am	Depart for Scottrade Center
7:30am	Workout
8:30am	Line up
8:45am	Groom Check
9:00am	Weigh in
10:00am	Session 3 Begins
7:00pm	Session 4 Begins

Saturday, March 18, 2017

7:15am	Depart for Scottrade Center
7:30am	Workout
8:30am	Line up
8:45am	Groom Check
9:00am	Weigh in
10:00am	Session 5 Begins
6:15pm	Line up for Parade of All Americans
6:35pm	Parade of All Americans
7:00pm	Session 6 begins



Sunday, March 19, 2017

9:00am Load Vans and depart for STL Airport
11:30am Depart on Southwest Flight 3803 to Chicago Midway
12:30pm Layover at MDW Airport
2:15pm Depart on Southwest Flight 5181 for PIT Airport

EST

4:30pm Arrive at PIT Airport. Get bags.
5:15pm Load Bus and depart for State College
8:15pm Arrive at Rec Hall

これは2017年3月16～18日にミズーリ州・セントルイスで行われたシーズン最後の大会であるNCAAトーナメントのスケジュールである。このトーナメントは学生レスリング集大成の大会であり、アメリカのレスリング選手はオリンピックよりも、この大会でチャンピオンになることを目標にしている選手が多い。1日2セッションを3日間で行い、毎セッション18,000人以上というオリンピックを遥かに超える観客を集める。各セッション会場へ入る際、常に長蛇の列ができ会場に入るまでに40～50分待たなければならない。軽量は3日間毎朝9時に行われ、体重は毎回リミットに合わせなければならない。この大会は個人戦であるが、各階級の選手の勝ち点によってチームポイントを獲得することが出来る。この年の大会ではペンステートが5階級優勝、勝ち点146.5点と2位のオハイオステートに圧倒的に差を付けて2連続、7度目の総合優勝を果たした。

(5) NITTANIY LION WRESTLING CLUB

NITTANIY LION WRESTLING CLUBはペンステートレスリングチームを拠点にしているUSAレスリング連盟から認可を受けているRegional Olympic Centerのクラブチームの一つである。アメリカには約40カ所Regional Olympic Centerが存在するといわれている。それらのRegional Olympic Centerは大学を拠点としており、クラブのコーチには拠点先の大学レスリングチームのヘッドコーチやアシスタントコーチが就いている。クラブの練習はオリンピックスタイルで行っている。クラブの練習時間はNCAAのルールによって大学レスリングチームと一緒に練習が出来ない為、別の時間に行われている。NITTANIY LION WRESTLING CLUBの場合は午後の練習が13:30から15:00まで行われ、大学チームの練習は15:00から行われる。クラブ所属選手は10人で、所属選手はクラブから給料を貰いながら練習をしている。そのお金はペンステートレスリングチームのOB、後援会、またクラブ主催のゴルフコンペ等から募っている。クラブで練習をしている選手の中には、クラブ所属選手以外に、オリンピックスタイルを練習したい学生選手、WCAP (U.S. Armyが行っているオリンピック選手育成プログラム)の選手、そして海外からのトップクラスの選手がよく訪れる。所属選手はペンステートレスリングチームの卒業生が大半を占めるが、Jake Varner (ロンドンオリンピックフリースタイル96kg級金メダリスト) やFranklin Gomez (プエルトリコ代表として2011年世界選手権フリースタイル60kg級2位、ロンドンオリ

ンピックフリースタイル60kg級、リオオリンピックフリースタイル65kg級出場)といった別の大学のレスリングチームから来た選手もいる。彼等は2011年にCael Sandersonがペンステートレスリングチームのヘッドコーチ、同時にNITTANY LION WRESTLING CLUBのコーチに就任してきてから、所属選手としてクラブに入ってきた。

私が研修期間中のリオオリンピックではNITTANY LION WRESTLING CLUBからFranklin GomezとFrank Molinaroの2選手を輩出している。Franklin Gomezはプエルトリコ出身の選手であり、彼が15歳の時、レスリング強化の為、アメリカ・ニュージャージー州に拠点を移す。その後、ミシガン州立大学(ミシガンステート)に進学と同時に、同大学のレスリングチームに所属する。2009年大学4年生の時、NCAAチャンピオンになり、大学卒業後、拠点をNITTANY LION WRESTLING CLUBに移し、2011年の世界選手権フリースタイル60kg級で準優勝を果す。ロンドンオリンピックフリースタイル60kg級で出場する。2016年、パンアメリカンオリンピック予選で2位となり、リオオリンピック代表を決める。Frank Molinaroはニュージャージー州出身の選手であり、2008年にペンステートに進学と同時に、ペンステートレスリングチームに所属する。2011年、大学4年時にNCAA149lbで優勝を果たし、大学卒業後、NITTANY LION WRESTLING CLUBに所属する。2016年4月に行われたリオオリンピックトライアル・フリースタイル65kg級で優勝し、オリンピック最終選考会の出場権を得る。オリンピック最終選考会では3位となり、オリンピックには届かなかったと思われたが、オリンピック出場を決めた選手の中にドーピング違反で出場取り消しになった選手が現れ、そのお陰でFrankはリオオリンピックの出場を決めた。リオオリンピックでは2選手ともメダルには届かなかったが、Frankは5位となり、入賞を果たした。

研修中はクラブで多くのアメリカの選手と練習することが出来た。特にリオオリンピック代表2選手は65kg級なので、66kg級だった私と同じ位の階級ということもあり、一緒に練習をよく行っていた。アメリカの選手はこの2選手だけに限らず体力があり、試合時間最後まで攻め続けることが出来る。これはフォークスタルの1ラウンド3分、2～3ラウンド2分、延長戦ありというルールに影響があると思われる。しかし、多くのアメリカの選手はグラウンドテクニクがあまり上手ではない。やはりそれはフォークスタイルのルールに影響されており、両スタイルのグラウンドテクニクは大分異なっている。



右、ロンドンオリンピックフリースタイル96kg級金メダリストのJake Varner選手。左、2011年世界選手権フリースタイル60kg級2位、ロンドンオリンピックフリースタイル60kg級、2016年リオオリンピックフリースタイル65kg級出場のFranklin Gomez選手





NITTANIY LION WRESTLING CLUB、WCAPの選手達

VI. 研修を終えて

今回、在外研修員として2年間アメリカ合衆国で指導者研修の機会を与えて下さり、誠に有り難う御座います。日本出国前、ビザの申請に非常に時間を費やしたことをよく覚えている。アメリカで長期滞在ビザを取得することは容易ではなく、始めは指導者研修という目的でビザの申請を試みたが、その理由に合う長期滞在ビザを見つけ出すことが出来なかった。日本レスリング協会の事務局と協力し、受け入れ先と連絡を取り合い、どうしたら長期滞在ビザを取得することが出来るかを調べた結果、大学にある留学生の為の英語教室の授業を取れば、J1（国際交流）ビザが取得することができ、アメリカに長期滞在することが可能になることが分かった。また、DS2019等のビザ取得に必要な書類を受け入れ先から郵送、そしてアメリカ大使館での面接を受けに行った。協会と受け入れ先の協力により、期限直前ではあったが無事J1ビザを取得し、アメリカに出発することが出来た。この様に、アメリカの長期滞在ビザを取得することは非常に大変であったが、今後私と同じようにアメリカに長期滞在を希望とする在外研修員が現れたら、私の経験を参考にして力を貸したい。

この2年間を通して、非常に貴重な経験をする事が出来た。アメリカの指導方法や環境、大会の視察を通して日本の強化に必要なことを多く学んだ。様々なことが日本とは規模の大きさが違い、常に驚かされた。そして今回の研修で、研修先で多くの人と良い人間関係を築き上げることが出来た。このことが今回の研修で一番の収穫だと私は思う。しかし、アメリカのレスリングをすべて学ぶことは2年間では短すぎると最後は感じた。もう少し時間があればより多くのことを学ぶことが出来たと思う。

最後に今回の在外研修の機会を与えて下さったJOC、またこの研修の為に親身に協力して下さいました日本レスリング協会、ペンステートのスタッフに心から感謝申し上げます。

研修員報告〈ハンドボール 舎利弗 学〉



平成27年度・長期派遣（ハンドボール）



I. 研修題目

ドイツ代表ならびにプロフェッショナルクラブチームのハンドボール技術及び練習法・指導法の習得

II. 研修期間

平成27年8月31日～平成29年9月1日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

- 男子ドイツ代表チーム
住所：Willi-Daume-Haus Strobelallee 56 D-44139 Dortmund
(ドイツハンドボール協会・DHB)
- Füchse Berlin (フクセ・ベルリン)
住所：Markgrafenstraße 34 10117 Berlin (オフィス)
：Fritz-Leasch-Straße 32, 13053 Berlin (練習場)

(2) 受入関係者

- Dagur Sigurdsson (ドイツ代表監督)
- Bob Hanning (ドイツ協会副会長・Füchse Berlin CEO)
- Erlingur Richardsson (Füchse Berlin トップチーム監督)
- Volker Zerbe (Füchse Berlin スポーツコーディネーター)
- Oliver Roggisch (ドイツ代表 チームマネージャー)

(3) 研修日程

平成27年8月31日～平成29年9月1日

①通常研修

ドイツ代表に帯同・視察。コーチング研修。

- Super Cup 2015 優勝
- European Handball Championship 2016 優勝

Füchse Berlin トップチームに帯同・視察。コーチング研修。

- ブンデスリーガ 2015-2016 (1部リーグ) 5位 / 18チーム中
- ブンデスリーガ 2016-2017 (1部リーグ) 4位 / 18チーム中
- EHF CUP 2016-2017 2位
- IHF Super Globe 2016 優勝

②特別研修

- Länderpokal 2015 (Füchse Berlin ユースチーム)
- Länderpokal 2016 (Füchse Berlin ユースチーム)
- リオデジャネイロオリンピック世界最終予選視察 (デンマーク)
- 2017 Men's EHF Champions League Final 4 視察 (ドイツ)

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ドイツ代表チームとFüchse Berlinの組織
- 強化・育成の概要
- プロ選手の概要
- コーチング
- コーチライセンス

(2) 研修報告

①ドイツ代表とFüchse Berlinの組織

ドイツ代表は、ヨーロッパハンドボール連盟 (EHF) によって定められた年間スケジュール(ナショナルチームウィーク)に沿って活動している。このナショナルチームウィーク期間中は、欧州各国の国内リーグが休止となり代表活動が可能となる。この期間中、各クラブは所属している代表選手をリリースし、代表チームは合宿・国際試合を実施する。欧州選手権や世界選手権などの公式戦もナショナルチームウィーク期間中に開催され、各国代表選手はクラブを離れての代表活動が可能となる。ナショナルチームウィークは年に4回(主に1月・4月・6月・10月)あり、それぞれに国際試合がマッチメイクされる。代表チームとしての年間活動日数は約60～80日間である。

Füchse Berlinは、プロフェッショナルの「トップチーム(ブンデスリーガ1部所属)」の他に、「セカンドチーム(ブンデスリーガ北部3部所属)」、「ジュニアチーム」、「ユースチーム」、「女子チーム」を有している。「トップチーム」は、各国の代表選手をはじめ、世界トップクラスの選手たちが集結している。選手やスタッフの移籍等は日常茶飯事であり、入団してきたばかりの選手(ドイツ代表選手)が、既に2年後にライバルチームへの移籍が決まっているケースも見受けられた。また、結果次第では監督の途中解雇や選手の解雇も珍しくなく、実際、シーズン中にもかかわらず、監督が即日解雇される場面も目の当たりにした。厳しいプロフェッショナルの世界であり、逆に結果や実力次第では、より良い条件での契約を勝ち取ることも可能である。

また、同クラブは若年層の育成にも注力しており、下部組織であるジュニア(A-JUGEND)やユースチーム(B-JUGEND)も共にドイツを代表するチームである。その育成方法はドイツ国内においても評価が高く、経験豊富なヘッドコーチ(Bob Hanning氏(ドイツ協会副会長・Füchse Berlin CEO))の元、日々厳しいトレーニングを実施している。

EHF Calendar 2017/2018

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	17/18	
JULY 2017	MEN	TEAM																																TEAM
		YAC																																YAC
		CL																																CL
		EC																																EC
AUGUST 2017	MEN	TEAM																																TEAM
		YAC																																YAC
		CL																																CL
		EC																																EC
SEPTEMBER 2017	MEN	TEAM																																TEAM
		YAC																																YAC
		CL																																CL
		EC																																EC
OCTOBER 2017	MEN	TEAM																																TEAM
		YAC																																YAC
		CL																																CL
		EC																																EC
NOVEMBER 2017	MEN	TEAM																																TEAM
		YAC																																YAC
		CL																																CL
		EC																																EC
DECEMBER 2017	MEN	TEAM																																TEAM
		YAC																																YAC
		CL																																CL
		EC																																EC
JANUARY 2018	MEN	TEAM																																TEAM
		YAC																																YAC
		CL																																CL
		EC																																EC

Status: 31.07.2017/5i

EHFカレンダー (2017-2018)

②ドイツ代表とクラブチーム (Füchse Berlin) の強化と育成

1) コーチング研修

2年間の研修期間中「ドイツ男子代表チーム」において、強化合宿や国際試合に帯同し、主にコーチング視察、トレーニングサポート、戦術分析を担当した。

代表活動のない期間は「Füchse Berlin (ブンデスリーガ1部リーグ所属)」にて、上記の活動を実施。

日々の練習は「短時間、高強度、高密度」で繰り返されており、1回の練習時間は約90分である。国際試合や週末のブンデスリーガ公式戦は常に1万人近くのアリーナが超満員で、ハンドボールがビジネスとして成り立ち、老若男女問わずハンドボールが文化としてドイツ国内に根付いている印象を受ける。ドイツ代表戦はもちろん、ブンデスリーガも当然のようにテレビ生中継があり、多くのファンがハンドボール観戦を楽しんでいる。





ホームゲームが開催されるMax-Schmeling-Halle



ホームゲームの様子 (Max-Schmeling-Halle)

2) 練習風景

トレーニング計画やその他の活動予定は、月初めに1ヶ月分の予定がVolker Zerbe氏（スポーツコーディネーター）より全スタッフ・選手にメール送信される。その後、試合の結果や選手のコンディションなどによって予定は変化していくので、さらに毎週日曜日には1週間分の詳細な予定表が送信されてくる。

普段の練習場所である「Füchse Town (フクセ・タウン)」には、ハンドボールコートはもちろん、ケアルームも常備されケア担当のトレーナーが常駐している。ゲーム時には必ずドクターが帯同し有事に備えていた。ドイツ代表チームでもドクターは合宿・遠征・大会とすべての活動に帯同していたが、これは、代表選手所属クラブの理解を得るためでもあるとのことであった。他には、ロッカールームやミーティングルーム、シャワー室・サウナ室、売店、ウェイトトレーニングルーム、陸上トラックも併設しており、大変良い環境下で日々の活動が行われていた。施設を管理する



管理人も常駐し、鍵の管理、メンテナンス等に従事していた。ウェイトルームにも、クラブ専属のアスレティックトレーナーが常駐しており、チームのトレーニングメニュー策定から実施まで責任を担っていた。また、週末には主にユース・ジュニアチームやセカンドチームの試合が Fuchse Town において組まれていた。トップチームが試合をするアリーナと比較するとかなり小規模ではあるが、試合となると大勢のファンで埋め尽くされるなど活況を見せていた。

ゴールキーパーは、週に1度、全体トレーニングの前にゴールキーパーのみのトレーニングを監督とともに実施する。これは特異なポジションであるゴールキーパーに特化したトレーニングとなっており、彼らのコンディション維持や技能向上に有用であると感じた。

公式戦の前日は必ずホテルに前泊し、夕食後にミーティングを実施。翌朝は朝食後、散歩・昼食があり、その後ミーティングを再度実施。ブンデスリーガの試合開始時間は主に夕方以降が多いので、ホテルで軽食を摂ってからゲームに出発。アリーナ内の更衣室でも軽食は用意されており、必要に応じて選手が各自で摂取するスタイルであった。

試合への移動はチーム専用のラッピングバスを使用。アウエーの遠征では飛行機を使う機会もあるが、基本的にはバス移動が主であった。これは、ヨーロッパ特有の光景であると感じた。つまり、日本のように島国で、縦長の地形を有する国では現実的でない移動手段かもしれない。ただ、たとえ試合終了時間が遅い時間になったとしても、後泊をすることは減多になく、長時間のバス移動を経て、明朝ベルリンに戻ってくることも多い。なお、バスの内部は選手が寛ぎやすいように改造され、長時間のバス移動にも十分耐えられる構造となっている。また、興味深かったのは、ホテルのロケーションである。チームは高級感のあホテルに滞在するのだが、その場所は、常に街の中心から離れた場所に位置しており、選手がゲームに集中し、良いコンディションが維持できるように配慮されていた。

Trainingsplan vom 05.06.17-11.06.17

Änderungen vorbehalten!!!!!!

Datum	Uhrzeit	Ort	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Montag 2017/6/5					BL-Spiel GWD Minden 17.15 Uhr (A)
Dienstag 2017/6/6	frei		frei		
Mittwoch 2017/6/7	frei		15.30 - 17.30 Uhr	Halle + Kraft	
Donnerstag 2017/6/8	frei		15.30 - 17.00 Uhr	Halle	
Freitag 2017/6/9	12.45 - 14.15 Uhr anschli. Essen / Abfahrt	Halle			
Samstag 2017/6/10					BL-Spiel DHfK Leipzig 16.00 Uhr (A)
Sonntag 2017/6/11	frei		frei		Urlaub

週間予定 (例)



Fuchse Town (フクセ・タウン)



Fuchse Town (フクセ・タウン) 内、ハンドボールコート



トップチーム監督のErling Richardsson氏



Füchse Town (フクセ・タウン) 内、ハンドボールコート
(コート内には過去獲得したタイトルや現在チームに所属している選手の出身国の国旗が掲揚されている)



Füchse Town (フクセ・タウン) 内、ウェイトトレーニングルーム





Fuchse Town (フクセ・タウン) に隣接している400Mトラック

Kraftplan FLUX
Explosivität erstrahlen!

Trainer: [Name] | Standort: [Name]
Platzzeiten von 08:00 bis 18:00 | 2-3er
Aufführung: maximale Trainingsintensität!

WP Power	Übung	Vorgabe	Datum		Datum		Datum		Datum		Datum	
			08.00-10.00	10.00-12.00	12.00-14.00	14.00-16.00	16.00-18.00	08.00-10.00	10.00-12.00	12.00-14.00	14.00-16.00	16.00-18.00
1	Ausgangspunkt (Boxen 150 / Box n. Freigabe: 100 - max. 50%) Aufsprung auf Mäcker/Kasten	3x4 3x4										
2	Zug-Druck (Boxen/2x) (Antriebskraft) Strompaß + Stiel (Partner n. Wand)	3x3/5 3x3-5										
3	100m Sprint mit Zug einig / Kettstiel-Beug. Butterfly (10x)	3x3 3x3										
4	Kollid (Koll/10x) / Chip am Seilzug Schultermuskel / abwärts (Stand) auf Matte	3x3x4 3x3/5 3x4										
5	PRO/ARD Komplex (10x) / Physiotherapie (Stand) Umklekabine, individuell, Ganz, Schuler	3x3 3x3/5 3x										

© 2018 FLUX
2. Druck: Wiederholungen
Tel: 030 25 7 7

ウェイトトレーニングメニュー (例)



Fuchse Town (フクセ・タウン) 内、ケアルームとケアを受ける選手



チームバス (Füchse Berlin)



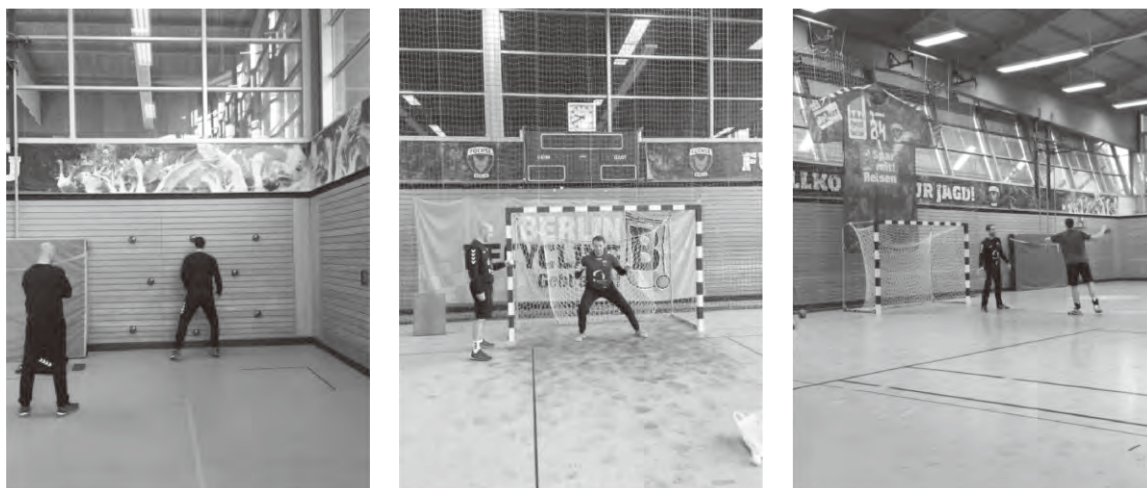
チームバス (ドイツ代表)



チームバス (ドイツ代表) 車内

平成27年度・長期派遣 (ハンドボール)





GKトレーニングの様子

3) 年間スケジュール

ドイツのブンデスリーガ1部所属チーム（18チーム）の場合、ホーム&アウェー方式で年間34試合（8月下旬～6月上旬）と国内カップ戦（DHBポカール・8月中旬～4月上旬）がある。さらにEHF Champions LeagueやEHF Cupなどの欧州カップ戦を勝ち上がるチームは1シーズンで最大60試合程度の公式戦がある。

ドイツ代表は、ヨーロッパ連盟（EHF）によって定められた年間のスケジュール（ナショナルチームウィーク）に沿って活動している。欧州選手権や世界選手権などの公式戦もナショナルチームウィーク期間中に開催され、年間の活動日数は約60～80日間、試合数は20～30試合である。



Dagur Sigurdssonドイツ代表監督



ホームゲーム前日練習（Max-Schmeling-Halle）

4) ミーティングについて

ミーティングは、主に監督主導で進められ、次の対戦相手の対策が練られる。分析ソフト「Sideline（サイドライン）」を駆使して行われる。このソフトウェアは対戦相手の分析のみならず、

- 共通のカレンダーにて日程の確認



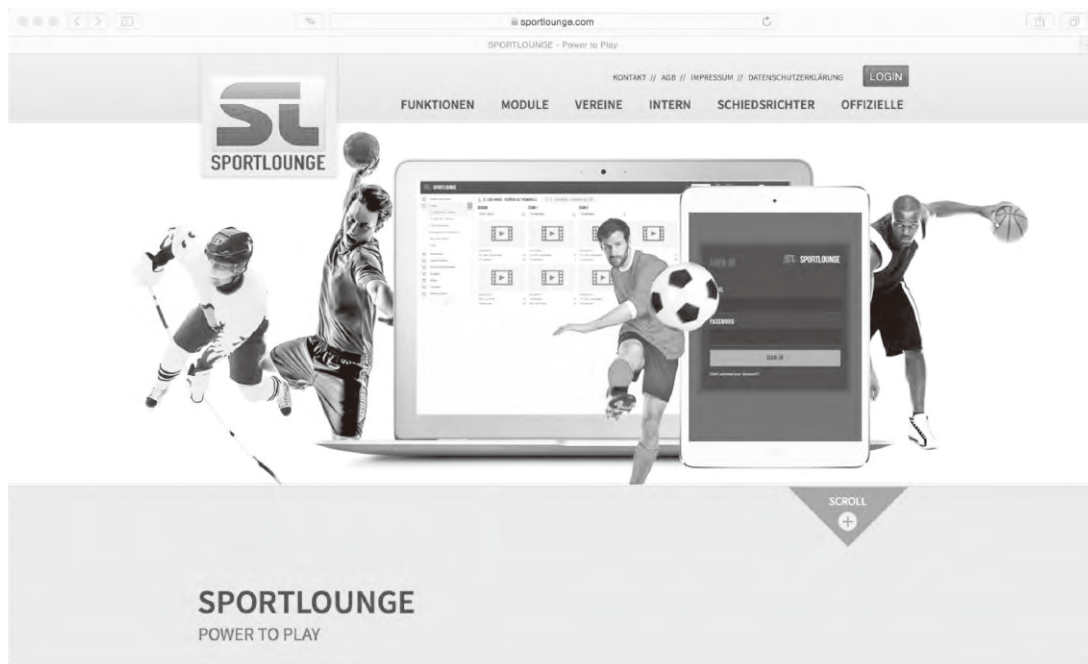
- ・トレーニングの記録、計画などの管理
- ・メニューの記録・作図
- ・選手情報の登録（コンディション・怪我の状況など）
- ・各種映像分析・動作分析・戦術分析
- ・アカウントを所有する者同士の双方向コミュニケーションツールなどの機能を有する。

「Sideline」は多くのブンデスリーガのチームが導入し活用していた。さらには、ドイツ代表をはじめ、欧州の有力国もこのシステムを導入していた。

ゲームの映像は、「Sports lounge (https://www.sportlounge.com)」という専門のサイトに各チームが割り当てられたパスワードを使用してログインしてダウンロードする。ブンデスリーガ1部の全チームは、この専用のサイトを通して自チームの試合のみならず、リーグ戦とカップ戦の全試合の「映像」と「スコア」を入手出来る。このサイトでは、ブンデスリーガ1部の全ての試合が各試合終了後24時間以内にアップロードされる。試合の撮影とアップロードはホームチームの責務であり、全てのチームにとって経済的且つフェアな運営がされていた。

研修先では、試合に際して事前に対戦国（チーム）の情報収集・戦術分析を行い、その結果をヘッドコーチや選手に提示をした。また、スタッフ・選手の要望に沿った分析など活動範囲は多岐にわたった。そして、チームのミーティングの資料を作成し、実際のミーティングではプレゼンター役も担った。

ドイツ代表チームのミーティングも大変興味深く、ダゲル・シグルドソン監督自らが映像や図を使い選手にプレゼンテーションしていた。ミーティングに使用する対戦国の映像は、インターネット配信はもちろん、本人やスタッフが直接スカウティングに行くなど、あらゆるネットワークを使用して収集、精査、分析した。その情



Sports lounge トップページ

報量の膨大さとグローバルなネットワークの広さには驚かされた。

なお、選手がミーティングルームに入室した時には、既に全ての準備が完了しており、プレゼンテーションも実に簡潔に対戦国の特徴等がまとめられていた（全体のミーティング時間は15-20分）。また、選手にかける言葉も常にポジティブなもので、若い選手たちが自信を持って試合に臨めるように配慮されていた。

なお、ダグル・シグルドソン監督は、食事時には素早く自身の食事を済ませ、まだ選手やスタッフが食事中でも拘わらず、分析作業に戻っていた。24時間体制で大会に臨むその姿勢にコーチとしてあるべき姿を再認識させられた。



試合会場ロッカールーム内
(壁には戦術や相手チームへの
対策が記載)

5) ブンデスリーガ・レギュラーシーズン (2015-2016、2016-2017)

渡独した最初のシーズン(2015-2016)、研修先である「Füchse Berlin」は5位(ブンデスリーガ1部・18チーム中)の成績。2シーズン目の2016-2017シーズンは4位の成績であった。2シーズンともに悲願の優勝こそならなかったが、上位5チームに与えられる来季のヨーロッパカップへの参加資格を獲得した。(上位3チームはヨーロッパチャンピオンズリーグ出場権獲得)。ブンデスリーガのトップ3に入ることは出来なかったが、シーズンを通して上位のチームとも互角に渡り合い、勝点を得ることも珍しくなかった。長いレギュラーシーズンにおいては、下位のチームとの対戦時には、決して勝点の取りこぼしがないようにし、また反対に上位チームとの対戦時には厳しい戦いの中でいかに勝点を獲得するかが最終的には順位決定の大きな要因になってくる。

また、2016-2017シーズンでは、ブンデスリーガと並行して開催されているヨーロッパカップでも快進撃を続けて決勝戦に進出。2年ぶり2回目のヨーロッパチャンピオンまであと一步に迫ったが、決勝戦の舞台であるGÖPPINGENのホームチーム「FRISCH AUF GÖPPINGEN (ブンデスリーガ1部)」に敗退し準優勝であった。ヨーロッパにおける主要大会の決勝の舞台に向けてのトレーニングや対戦相手の研究、各選手の集中力の高め方など、コーチングの側面のみならず、会場の雰囲気や記者会見、大会運営などマネジメントの分野でも多くの示唆に富んでいた。さらには、リーグ期間中、同時進行でカップ戦をこなしていくハードなスケジュールを通して選手が精神的にも肉体的にもたくましくなり、これがスタンダードになる「タフ」さと、常に大観衆の前で「高いプレッシャー」を受けながらレベルの高い相手とのゲームを数多く経験することにより、選手が大きく成長していく姿が垣間見えた。

6) ヨーロッパ選手権2016 (EURO2016)

2016年1月にポーランドにて行われたヨーロッパ選手権 (EURO) に帯同した。年末にベルリンで行われた強化合宿では、EUROに向けたブンデスリーガ中断直後



であり、さらにはEURO参加代表メンバーが決定後の初の合宿ということもあり、スケジュールの中に「チームビルディング」も取り入れられていた。具体的な内容は、夜のベルリン市内を専門のガイド（ランナー）の先導で、チーム全員でランニングしながら観光をするといったものや、ボクシングジムに全員で体験入会をするといったものであった。また、合宿のトレーニングの中にも、チーム全員で一つの課題を解決していくようなメニューが組み込まれていた。これらのプログラムは、チームワークの向上は勿論のこと、各選手が所属チームからナショナルチームへ帰属意識を転換する一助にもなったと感じた。

「世界一過酷な大会」と言われるEUROは、全出場国のレベルが拮抗しており、全試合が高いレベルで繰り広げられ、タフな試合の連続であった。

試合会場にて公式練習を行う際には、練習前、観客席等に他国のスカウティング担当がいなかったことや、不審なカメラ等がないことをスタッフで確認してからの練習開始となり、情報セキュリティーに対するリスクマネジメントの重要性を再認識するとともに、チームの緊張感も高まった。

チームの愛称は「Bad Boys（バッドボーイズ）」。チームが円陣を組んだ時の掛け声も「バッド！ボーイズ！！」であった。試合前のロッカールームには、スタッフが用意した「バッドボーイズ」のポスターが張り巡らされ雰囲気盛り上げていた。

大会前は優勝候補に挙げられていなかったドイツ代表が勝ち進むにつれて進化・成長を遂げ、優勝候補といわれた強豪国を次々に打ち破り、ついにはヨーロッパチャンピオンになった。同時にドイツはリオデジャネイロオリンピックの切符を手に入れた。

この結果は、ドイツ国民はもちろん、ドイツ協会内部の人間でさえも予想していなかった結果であった。というのもチームの平均年齢は24・5才と全出場国（16カ国）の中で最も若いチームであり、また、大会前に複数の主力選手をケガで欠くチーム状況だったからである。大会期間中は連日、多くのメディア取材が訪れた。

ダグル・シグルドソン監督のコーチングは、実に興味深く、常に練習は最大90分で終了するが、内容はすべてが試合に直結したメニューであり、早いテンポで「短時間・高強度・高密度」のトレーニングが展開されていた。

また、ダグル・シグルドソン監督は、この大会で世界に先立つ新しい戦術をいくつか披露した。選手もメディアへのインタビューの中で答えていたが、これらの戦術は、「時に常識を超える。」発想であった。

その固定概念にとらわれない柔軟な発想や行動力はとても魅力的であった。これらの戦術は、監督本人も公式に「マスタープラン」と名前をつけて発表している。

その中で、チームマネージャーのオリバー・ロギッシュ（元ドイツ代表・世界選手権優勝経験者）が果たす役割も大きいと感じた。国際経験豊かな彼は、チームの運営がスムーズにいくように各方面で活躍していた。メディアのインタビューもダグル・シグルドソン監督に代わり受け答えする場面も多く、また、連絡手配や会計業務、その他監督・選手がゲームに専念しやすい環境を献身的に整えていた。

今大会では、世界屈指のレベルの高さを誇る「ドイツ・ブンデスリーガ」でプレーしている選手の「たくましさ」「強さ」を見た。選手16名（実際には、ケガにより大会期間中に追加招集された2名を含む18名）は1名の選手を除き、全員がブンデ

スリーガに所属していた（1名はポーランドリーグ所属）。ブンデスリーグのリーグ戦のアリーナは常に超満員であり、目の肥えたファンの前で高いパフォーマンスを発揮し続けなければいけない。その経験はなにものにも変えられない彼らにとっての「強み」であり、彼らが選手・人間として成長する大きな一助になっていると感じた。

また、同時にドイツの選手層の厚さも実感した。それは大会直前、さらに大会期間中に急遽追加招集された選手でさえも、その実力は他の選手と比較して遜色がなく、大会期間中に大活躍している姿を目の当たりにした。

さらに、チームが勝ち上がるに伴いドイツ国内も相当な盛り上がりを見せた。決勝進出時と優勝後にはメルケル首相からチームに激励の電話が入り、チームの士気が高まった。

大会優勝後、ポーランドからドイツへの帰国は専用のチャーター機を利用した。ドイツ（ベルリン）に到着後、滑走路からそのままバスに乗り込み、パトカーの先導により祝勝会会場（Füchse Berlinのホームアリーナ）にバスで直行してイベント（祝勝会・パーティー）に参加した。出迎えたファンの数は会場に入れないうファンが出る程（1万人超）でテレビ中継も入り、大盛況であった。

決勝戦で使用したボールは、選手たちから贈られて、今私の手元にある。若い彼らが試合を通して自信をつけ、勢いを増し、遂にはヨーロッパチャンピオンの称号を得る過程を優勝の瞬間まで共有できたことは大変貴重な経験であった。

ドイツ代表は今回のヨーロッパ選手権を迎えるにあたり、2016年9月以降、下記のスケジュールで強化を行った。

11月2日～11月5日	ドイツ代表合宿（キール）	
11月6日～8日	スーパーカップ（フレンスブルグ・ハンブルグ・キール）	
	対ブラジル	29対20
	対セルビア	37対24
	対スロベニア	31対28
12月28日～30日	ドイツ代表合宿（ベルリン）	
1月2日～4日	ドイツ代表合宿（シュツットガルト）	
1月5日	国際親善試合（シュツットガルト）	対チュニジア 37対30
1月6日～8日	ドイツ代表合宿（ハーノーファー）	
1月9日	国際親善試合（カッセル）	対アイスランド 26対25
1月10日	国際親善試合（ハーノーファー）	対アイスランド 24対27
1月12日～14日	ドイツ代表合宿（ベルリン）	
1月14日	ポーランドへ移動	
以下、ヨーロッパ選手権2016（ポーランド）		
1月16日	ドイツ対スペイン	29対32
1月18日	ドイツ対スウェーデン	27対26
1月20日	ドイツ対スロベニア	25対21（予選リーグ2位）



1月22日	ドイツ対ハンガリー	29対19
1月24日	ドイツ対ロシア	30対29
1月27日	ドイツ対デンマーク	25対23（メインラウンド2位）
1月29日	ドイツ対ノルウェー	34対33（準決勝）
1月31日	ドイツ対スペイン	24対17（決勝）
2月1日	帰国～国内祝勝会	

＊ドイツ代表チーム構成＊

- ・団長 1名
 - ・監督 1名
 - ・アシスタントコーチ 2名
 - ・ドクター 1名
 - ・トレーナー 2名
 - ・チームコーディネーター（用具係） 1名
 - ・チームマネージャー 1名
 - ・選手 16名
- ＊他にもドイツ協会より広報担当者などデレゲーション以外のスタッフも多く参加。



2016年11月スーパーカップ（フランスブルグ）対ブラジル代表



チームビルディング（ボクシング）



チームビルディング (ボクシング)



トレーニング風景 (ドイツ代表)



国際親善試合対チュニジア代表 (シュツットガルト)・対アイスランド代表 (ハノーファー)



ヨーロッパ選手権（ポーランド）対デンマーク代表・対ハンガリー代表



ロッカールーム内に掲示されている「BAD BOYS（ドイツ代表の愛称）」のポスター

平成27年度・長期派遣（ハンドボール）



優勝後のロッカールーム内でのシャンパンファイト



ウィニングボール



マスタープラン



閉会式・表彰式



ロッカールームにて



7) コーチのライセンス

ドイツでのハンドボール指導者のLizenz（ライセンス）は5つのカテゴリーに分けられる。

- Fachübungsleiter-Lizenz Handball (F-Lizenz)
- C-Trainer-Lizenz
- B-Trainer-Lizenz
- A-Trainer-Lizenz
- Diplom-Trainer-Lizenz

Trainer-Lizenzを得る前提として、それぞれ一つ下の資格を持っている必要がある。（例. B-Lizenzの応募者はC-Lizenzを持ってなければならない。）

更にハンドボールチームで最低2年の監督またはコーチの経験が必要である。

各試験の条件と試験内容はDHB（ドイツハンドボール協会）が定めているものであり、その内容はDOSB（ドイツオリンピックスポーツ連盟）の方針に沿って作られている。

B-LizenzとC-Lizenzに関しては、ナショナル選手、ブンデスリーガ1部または2部で主力として活躍した選手には例外的に短期で資格獲得ができるようなシステムをDHBが推奨している。

Fachübungsleiter-Lizenz Handball (F-Lizenz)

- 大衆スポーツ、余暇スポーツとしてのハンドボールを指導する資格である。
- 専門教育期間40コマ（1コマ45分）
- 資格有効期限は4年。
- 承認された研修を受けることで4年の延長が可能、その際に最低2年ハンドボールのチームでの指導（またはトレーニングコーチであった）経験が必要である。

C-Trainer-Lizenz

- 主としてユース世代の基礎トレーニング、または下部カテゴリーのクラブの指導者を務めることができる。
- 資格獲得の前提条件としては満18歳以上で審判講習会の受講証明書及び16時間の応急処置講習の受講が必要である。

更にDOSBはC-Lizenz取得に120時間の専門教育期間を定めている。

例えばドイツ南西部のHVW（ヴェルテンベルグ州ハンドボール連盟）ではC-Lizenz資格取得は1週間の基礎コース、1週間の応用コース、そして5日間の修了コースと修了試験の3つの教育課程で構成されているが、ドイツ北西部のHVN（ニーダーザクセン州ハンドボール連盟）ではC-Lizenz資格取得の教育コースとして6週間にわたる週末コースと試験日を提供している。この様に資格取得の講習日程やコースは州ごとに僅かな違いがある。

- 資格有効期限は4年。
- 15コマの承認された研修を受けることで4年の延長が可能、その際に最低2年ハ

ンドボールのチームでの指導（またはトレーニングコーチであった）経験が必要である。

- 費用は225ユーロ（ハンドブック、ビデオ教材費を含む）

B-Trainer-Lizenz

- 主としてユース世代の応用トレーニング、または中級のカテゴリーのクラブの指導者を務めることができる。
- B-Lizenz取得で副業としての監督業務を行うことができる。
- 資格獲得の前提条件としては、満21歳以上で有効期限内のC-Lizenzを持っていること、更に監督としてハンドボールチームで最低2年の経験を持ち（C-Lizenzを用いた2年の監督経験/実務経験）、ドイツハンドボール協会に加盟している連盟のクラブの一員であること、また十分なドイツ語の知識が必須である。
- 資格取得にはC-Lizenzと同様に州ごとに違いはあるものの、1週間の専門教育コースと2日間にわたる試験は必須であるといえる。
- 資格有効期限は3年。
- 15コマの承認された研修を受けることで3年の延長が可能、その際に最低2年ハンドボールのチームで監督であった経験が必要である。
- 費用は約350ユーロ（ハンドブック、教材費を含む）

A-Trainer-Lizenz

- ドイツハンドボール協会の分野では最も高い等級の指導者の資格である。
- 主としてユース世代のパフォーマンス向上トレーニングや才能の育成、または上級のカテゴリーのクラブの監督を務めることができる。
- A-Lizenz資格取得の教育コースはDHBが提供している、したがって資格取得の教育講演の内容はドイツ国内で統一されている。（C-LizenzやB-Lizenzのように州ごとの差は全くない）
- 資格獲得の条件としては、満25歳以上で有効期限内のB-Lizenzを持っていること、更に監督としてハンドボールチームで複数年の経験（B-Lizenzを用いた監督経験/実務経験）を持ち、その内最低2年は上級クラスのハンドボールチーム（男女関わらず、州連盟またはブンデスリーガ）での指導経験を持っていること、またドイツハンドボール協会に加盟している連盟のクラブの一員であること、十分なドイツ語の知識（単語力、読み書き）が必須である。最終的にDHBがその応募の受理を決定する。
- 資格取得の教育コースは10ヶ月に及び、次の3つの教育課程で構成されている。
 - 1部か2部の（男女どちらでも可）ブンデスリーガ所属のチームで聴講生として計2週間の研修。
 - 2つの基礎コースとプロジェクトコースの受講
 - A-Lizenz試験（筆記・実技・口頭試問）
- 資格有効期限は2年。
- 15コマの承認された研修を受けることで2年の延長が可能、その際に最低1年の



ブンデスリーガ、地域リーグ（最低でも4部まで）での監督であった経験、またはA-Jugend（U-19）の監督経験が必要である。

- 費用は約3,900ユーロ。

Diplom-Trainer-Lizenz

- DHBではなくDOSB管轄の監督資格である。
- 基本的には大学で所定の課程を修了し、試験に合格することで資格取得ができる。
- 資格取得の教育期間は合計3年で、約5,400コマを含んでいる。
- 資格取得の前提条件として、上級専門学校（専門単科大学への入学資格が得られる学校）の修了、有効期限内のA-Lizenzを持っていること、協会からの推薦状、広範囲に渡る現場での監督経験が必要である。
- 費用は約11,000ユーロ。

(3) 特別研修

①Füchse Berlinユースチーム・Länderpokal（2015・2016）

毎年12月末に全ドイツから各州のユース年代の選抜チームが集まり、「Länderpokal（レンダーポカール）」という日本の「国民体育大会」に相当する大会が開催される。そこに毎年、Füchse Berlinのユースチームが参加するのだが、チームは2015年度のドイツチャンピオンとなった（2016年は準優勝）。私もチームの一員として参加する機会に恵まれ、そこではトップチームと違うコーチング方法やドイツ式指導育成方法などを学ぶことができた。また、全チームが同じホテルに宿泊し、夜はホテル内にてドイツ代表監督（Dagur Sigurdsson監督）やドイツ代表選手を招いて大会参加選手向けの講演会がプログラム化されていた。

ドイツでは、ユース・ジュニア世代からブンデスリーガやドイツ代表におけるトップまで、一貫して同様の戦術を用いている。それは、各地方のジュニア・ユースのクラブに至るまで、多少の違いはあるにせよ、大きな幹の部分は同じと感じる。理由として考えられることは、多様な情報が挙げられる。前述のように、毎週末のようにテ



Länderpokal 決勝戦と表彰式、講演会

テレビでブンデスリーガの試合を見ることができ、また、書店でも数多くのハンドボール関係の書籍を目にすることができる。インターネットの世界では更に多くの情報に触れることができる。つまり、ユース・ジュニア世代の指導者も選手も、トップレベルのハンドボールを常に身近に感じることができ、それを日々のトレーニング等で実践できる。そのことは、ハンドボール戦術の標準化につながり、どこのクラブ、地方に行っても、ほぼ同じような戦術でゲームを展開していくことになる。このことは、代表チームを編成した時に、チームの基本戦術徹底を安易にしている。つまり、普段同じような戦術でトレーニングやゲームを展開している選手が代表チームに召集された時には、より少ない時間で、意思疎通を図ることができ、精度の高いチームプレイができる。

②リオデジャネイロオリンピック世界最終予選視察（デンマーク）

2016年4月、デンマークにて行われたリオデジャネイロオリンピック世界最終予選3組を視察した。

3組はデンマーク・ヘアニングで開催。デンマークのほか、ユーロ3位のクロアチア、同4位のノルウェー、バーレーンが2つの切符を争った。初日のデンマークークロアチアは前半2度の3連取でデンマークが主導権を握るが、クロアチアは後半18分から23分にかけて5連続得点で1点差まで迫った。しかし、ここからもう1本が出なかったクロアチアに対し、デンマークは多彩な攻めで28-24と貴重な白星を手にした。第2戦のノルウェー戦は引き分けに追いつかれたものの、この時点でデンマークの突破は確実なものになった。残る1枠は最終日のクロアチアーノルウェーの直接対決で決まることになり、ユーロ3位決定戦からわずか2ヵ月ほどの再戦は再びクロアチアに軍配が上がった。開始から5連打、さらにGKの堅守もあり、ノルウェーのシュートを弾き返した。バーレーンはノルウェーに後半15分1点ビハインドなど健闘したが3連敗でグループ4位という結果に終わった。



リオデジャネイロオリンピック世界最終予選（デンマーク）



【世界最終予選3組結果】

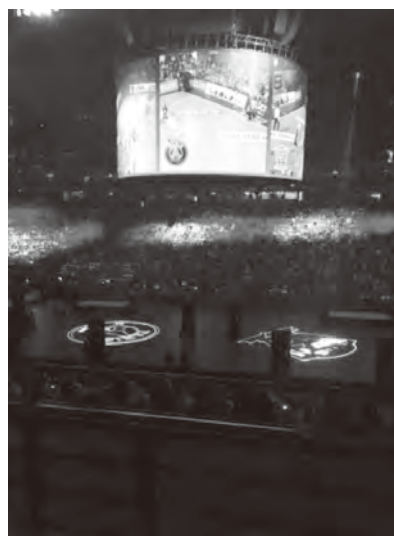
ノルウェー	35-29	バーレーン
デンマーク	28-24	クロアチア
クロアチア	33-22	バーレーン
デンマーク	25-25	ノルウェー
クロアチア	27-21	ノルウェー
デンマーク	26-24	バーレーン

【順位】 1：デンマーク、2：クロアチア、3：ノルウェー、4：バーレーン
 （上位2チームがリオデジャネイロオリンピック出場権獲得）

③2017 Men's EHF Champions League Final 4 視察（ドイツ・ケルン）

EHFチャンピオンズリーグ（EHF Champions League）は、欧州ハンドボール連盟（EHF）の主催で毎年9月から翌年の5月にかけて行われる、クラブチームによるハンドボールの大陸選手権である。1956年に始まり、全ての欧州クラブにとって最大の目標であり、毎年大きな盛り上がりを見せ、特に優勝をかけて2日間行われるベスト4のゲームは「FINAL 4」と呼ばれハンドボール界最大のビッグイベントである。今回、2016年6月3、4日に開催された表記大会を視察する機会に恵まれた。準決勝・決勝ともに両日40,000人以上の観客がコートに立つ選手と一体化し、勝利を求めて躍動する。場内の雰囲気、振動はブンデスリーガ以上の盛り上がりを見せた。

結果は準決勝でFCバルセロナ（スペイン）を破ったヴァルダル（マケドニア）と、ベスプレム（ハンガリー）を下したPSGハンドボール（フランス）がともに初の決勝の舞台に上がった。決勝は、試合終了間際に23-23の同点になり、延長かと思われたが、ヴァルダルは最後の攻撃で決勝ゴールをねじ込み優勝を飾った。優勝したヴァルダルは、準決勝のFCバルセロナ戦でも終了間際に勝ち越しゴールを決めていた。ヴァルダルにとっては、歴史に残る大会となった。チームとして大会初制覇、最優秀選手には素晴らしいセービングを何度も見せ、チームを救ったGKステルビク（スベ



EHFチャンピオンズリーグ FINAL 4

イン代表、37才) が選ばれた。

試合会場の雰囲気や大会主催者側の演出も含め、エンターテインメント性の高い、非常に示唆に富んだ視察となった。

【試合結果】

準決勝

PSGハンドボール 27-26 ベスプレム

ヴァルダル 26-25 FCバルセロナ

3位決定戦

ベスプレム 34-30 FCバルセロナ

決勝戦

ヴァルダル 24-23 PSGハンドボール

(4) 研修を終えて

2017年6月10日。ブンデスリーガ2016-2017シーズンが終了した。私の研修先である「Füchse Berlin」は4位(1部・18チーム中)の成績でシーズンを終え(昨シーズンは5位)、同時に来季のヨーロッパカップへの参加資格を獲得。レギュラーシーズン終了後は各国代表チームの活動期間(National Team Week)に入り、代表選手は休む間もなく合宿・試合に突入した。ここでもトップ選手であればあるほど「タフ」さが求められた。

現在、ドイツ協会は、「2020年の東京オリンピックでの金メダル」を目標に掲げて活動している。今後もこのコーチ研修を通して、欧州のプロクラブならびに代表チームにおけるコーチングについて学ぶとともに、未来に向けて、日本球界のみならず、日本のスポーツ界全体の価値向上と発展に寄与すべく研鑽を積んでいきたいと思う。

2年間の研修を終え、今は充実感と安堵感、またドイツで得た友人たちとの別れの寂しさが入り混じり、言葉にするのが難しく、不思議な気持ちであった。ただ、今言えることはドイツで2年間研修をして本当によかった。もちろん、コーチングスキルや育成方法、トップコーチ・選手のメンタリティーなど多くを学ぶことができたが、それ以上に多くの友人ができたことに感謝している。大変広範囲のネットワークが構築でき、今後の日本ハンドボール界発展に役立てることができればと思う。

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(JOC)、日本ハンドボール協会(JHA)、受け入れ先であるドイツハンドボール協会(DHB)、Füchse Berlinの皆様ならびに関係者の皆様、そしてこの研修にあたりサポートをしていただいたすべての皆様に心から感謝いたします。本当にありがとうございました。

*研修期間中の戦績（ドイツ代表・Füchse Berlin）

2015-2016シーズン

2015.11	SUPER CUP2015	ドイツ代表	優勝
2015.12	Länderpokal	Füchse Berlin (ユース)	優勝
2016. 2	EURO 2016	ドイツ代表	優勝 (リオデジャネイロオリンピック 出場権獲得)
2015-2016	Bundesliga Div. 1	Füchse Berlin	5位
2015-2016	EHF CUP	Füchse Berlin	QR3

2016-2017シーズン

2016. 9	IHF Super Globe	Füchse Berlin	優勝
2016.12	Länderpokal	Füchse Berlin (ユース)	準優勝
2016-2017	Bundesliga Div.1	Füchse Berlin	4位
2016-2017	EHF CUP	Füchse Berlin	準優勝

平成27年度・長期派遣（ハンドボール）



研修員報告 〈バレーボール 大久保茂和〉



平成28年度・短期派遣（バレーボール）



I. 研修題目

アメリカでのバレーボールコーチング研修

II. 研修期間

平成28年9月15日～平成29年9月14日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

- USA Women's National Team
- Concordia University, Irvine Women's Volleyball
- Prime Volleyball Club

(2) 受け入れ関係者

- Karch Kiraly (USA女子ナショナルチーム監督)

◆選手としてバレーボール（インドア）とビーチバレーの2種目でオリンピックの金メダルを獲得した世界で唯一の選手。インドアは84年ロサンゼルスと88年ソウルの2大会連続で金メダル獲得。2016年リオデジャネイロでは監督として銅メダル、2012年ロンドンではアシスタントコーチとして銀メダルを獲得。

- Paula Weishoff (Concordia大学女子チーム監督)

◆選手として3度のオリンピックに出場。84年ロサンゼルスで銀メダル、92年バルセロナでは銅メダルを獲得。現在、ミドルブロッカーの主流としてブロード攻撃（片足で踏み切る速攻）が使われているが、彼女がその生みの親と言われている。また2012年ロンドンではアシスタントコーチとして銀メダルを獲得。

- Ron Larsen (PrimeバレーボールクラブU18チーム監督)

◆USA男子チームのアシスタントコーチとして2度のオリンピックを経験。2008年北京では金メダルを獲得。

(3) 研修日程

①通常研修

メインの研修先はUSA Women's National Team (WNT) である。年間を通して練習補佐として活動しコーチング法を研究した。私が渡米した9月の時点では所属クラブを持たない数名の選手がいるだけだった。アメリカは母国のリーグを持たないため、クラブシーズン（およそ10月から4月までがクラブシーズン、5月から9月までがイ

ンターナショナルコンペティションシーズンとして分けられている)の間、アメリカの選手たちは世界各国のリーグで活動している。したがってクラブシーズン中は、リハビリや休養中の選手、有望な大学生数名と練習する日々が続いた。4月頃になると徐々に世界各国から選手たちが帰国し始め、選手たちだけで競い合う機会が増えてきた。それまでは主にカリフォルニア州のクラブや大学のコーチとして生計を立てている人々をボランティアとして練習に招きながらゲーム形式の練習を行っていた。WNT以外にもナショナルチームディレクターのGary Moy氏にConcordia大学のPaula Weishoff氏とPrime ClubのRon Larsen氏を紹介していただき、二つのチームでボランティアコーチとして活動することができた。Weishoff氏とLarsen氏はともにオリンピック経験のあるコーチであり、経験豊かなコーチたちとの時間はバレーボールのみならず広く文化としてのスポーツを、あるいは人としての人生を考える上でもとても有意義なものであった。

研修先 研修地	USA女子ナショナルチーム カリフォルニア州アナハイム	Concordia大学アーバイン 女子バレーチーム カリフォルニア州 アーバイン	Prime Volleyball Club (U18 チーム) カリフォルニア州 レイクフォレスト
9月	年間を通して練習補佐として活動鍛錬期(各国リーグ試合期) WNTでは個別練習 少人数制週2、3回	ボランティアコーチとして活動(9/29~11/19) 週5回	
10月			
11月			
12月			
1月	個別練習から徐々に複合練習へ 部分練習からゲーム形式の練習 へボランティアを招き週3、4回		
2月			
3月			
4月	試合準備期 徐々に全体練習へ移行 世界各地のリーグから選手たちが帰国し随時合流し練習参加		ボランティアコーチとして活動(3/9~4/28) 週1回
5月	5/1 シーズン始動 常時20名前後の選手が練習参加 6月からの試合期へ向け生き残りをかけて鎬を削る		
6月	試合期へ		
7月	遠征メンバーとホームトレーニンググループ(HTG)に分かれる。私は主にHTGの練習補佐として活動		
8月			
9月			



②特別研修

研修先	期間	場所	備考
アメリカバレーボール コーチ会議	平成28年12月13日～ 平成28年12月18日	オハイオ州 コロンバス	アメリカ最大級のバ レーボールコーチ会議
2017年アメリカ女子 ナショナルチームトライアウト	平成29年3月3日～ 平成29年3月5日	コロラド州コロラ ドスプリングス	2017年度アメリカ代表 チームに選ばれる為の トライアウト
JSC海外集合研修	平成29年3月14日～ 平成29年3月18日	英国ロンドン ラフバラ大学	JOC指導者海外研修員 対象の集合研修

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ①Motor Learning（運動学習理論）を基礎とした練習のデザイン
- ②マインドセット
- ③組織論
- ④学習を促進するための計画とフィードバック
- ⑤チームの核となるKiraly氏の信念－5つのF

(2) 研修方法

どこの研修先でも率先して自分のできることを行った。最初から練習補佐としての役割を与えてくれるところがあれば、ボール拾いや床拭きをする中で信頼関係を築き、それ以外の役割を与えてくれたチームもあった。方法としては練習補佐として練習の進行を手伝ったり、選手の中に入って一緒にプレーしたりした。練習内容に関してメモをつけたり写真に収めたりした。

(3) 研修報告

①Motor Learning（運動学習理論）を基礎とした練習のデザイン

USA Women's National Team (WNT) 監督のKarch Kiraly氏の練習の特徴はランダムであることである。ある一定の場所からコーチが球出しをして選手が反応するというようなことが殆どない。試合状況と同じように選手には複数の選択肢の中からひとつを選択し実行することが求められる。野球のバッティング練習に例えるなら、直球を10球、カーブを10球、シュートを10球というように選手がどんな球種のボールが飛んでくるか予め分かってしまうような状況を彼は嫌っている。同じ30球バッティング練習する場合、どんな球種がくるか分からないで練習する方が練習の効果は高いと彼は主張する。私が彼に「なぜこのような練習の組み立て方をするのか？」という問いを立てた。それに対して彼は前者をBlocked practice（区切られた練習）、後者をRandom practice（ランダムな練習）というように区別して説明してくれた。バッティング練習の例でも分かるようにランダム練習の方がミスする確率が高くなる。このときにコーチとしての力量が試される。ミスが増えると選手のモチベーションは下がる。そのまま放っておけば選手は自信を失くす。そうならないためにコーチはミスへの対

処の仕方を教えなければならない。どのように反応への準備を計画することが成功につながるのか、ミスが起こってしまった後にどのようにそのミスを捉えるべきなのか、次の反応の機会の為により良い方法はないのかというような建設的で前向きな姿勢を選手の中に作るのがコーチの仕事であると言える。易しい練習は一時的に選手を気持ちよくさせるかもしれないが、長期的にみると悪くしているといっても過言ではない。またこのランダム練習は成功するまで続けられることはない。WNTでは練習の中で選手のジャンプ回数が測定されていて、そのジャンプ回数によって練習の量がコントロールされている。あるポジションの選手の1試合の平均ジャンプ回数が140回だとする。その数値を参考にしながら、監督とトレーナーと選手との間で練習量の調整が行われる。試合は勝つこともあるし負けることもある。勝つ（成功する）まで続けられることはない。レベルが高くなればなるほど上手くいくことよりも失敗に終わることが増える。Kiraly氏との練習を通して練習で大切なことを考えさせられた。それはいかに練習の中で選手に失敗を経験させられるかであり、その失敗から選手とコーチが学び、選手自身でその失敗から立ち上がることができるように訓練することであるということである。成功だけを求めて一時的に選手を気持ちよくさせることでは決してない。失敗は誰でも嫌うだろう。しかしながら失敗から学ぶという姿勢・心構えを自分（あるいは選手）の中に育むことが、恒常的な成長に必要な要素だと考える。

②マインドセット

WNTの全てのメンバーにはGrowth Mindset（成長型マインドセット）が求められる。資料1はシーズン最初のチームミーティングで配布されたものである。それ

資料1 固定型と成長型マインドセットの比較

FIXED MINDSET 固定型マインドセット	MINDSET CHARACTERISTICS マインドセット 特徴	GROWTH MINDSET 成長型マインドセット
SET YOU HAVE WHAT YOU HAVE 私の能力は決まっていると考える	SKILLS + INTELLIGENCE 技術 + 考える力	CAN BE GROWTH AND DEVELOPED 成長し発展させていくことができると考える
HOW THEY LOOK PERFORMANCE FOCUS 周りが自分をどう見るかに焦点が置かれている	MAIN CONCERN 主な関心	LEARNING / GETTING BETTER PROCESS FOCUS 学んでより良くなっていくという過程に集中する
SOMETHING YOU DO WHEN YOU'RE NOT GOOD 上手くいかなくなってから何かをする	EFFORT 努力	AN IMPORTANT PART OF LEARNING 学習の重要な部分について努力する
GIVE UP / CHECK OUT 諦めて立ち去る	CHALLENGES チャレンジ	PERSEVERE / WORK THROUGH IT - SHOW MORE GRIT 辛抱強くやり通す闘志を見せる
TAKE IT PERSONAL GET DEFENSIVE 自己防衛的になる	FEEDBACK フィードバック	LIKE IT / USE IT TO LEARN それが好きで、学ぶために利用する
HATE THEM / TRY TO AVOID MAKING THEM それらを嫌い、避けようとする	MISTAKES ミス	TREAT THEM AS A LEARNING OPPORTUNITY 学べる機会と捉える

表1 週間スケジュールの例

	月	火	水	木	金
午前	チーム ミーティング				
	リハーサル 3時間	リハーサル 3時間	リハーサル 2時間半	リハーサル 3時間	軽い運動 1時間
		ウェイトトレ ニング1時間	ヨガ 1時間	ウェイトトレ ニング1時間	
昼食					
午後	トリートメント	リカバリーの為 の休息	マッサージ	リカバリーの為 の休息	
	個別ビデオ ミーティング	個別ビデオ ミーティング	個別ビデオ ミーティング		
	ライフスキルに 関する講演				Gold Medal Match (紅白戦)

に私なりの翻訳を加えた。Kiraly氏は選手・スタッフにGrowth Mindsetを手に入れて、常に学び続けてほしいと伝えた。成長型マインドセットを持つ人や組織は、技術やインテリジェンスは生まれ持った才能ではなく、自分で育て発展させることができると考える。集中すべきことは人の評価ではなく、自分自身が学びによってより良くなっていく過程である。努力とは、何かが悪くなってからするものではなく、自分が重要だと思う部分に多くの時間と労力を懸けることである。チャレンジとは、絶対に諦めずに我慢強く闘志を燃やし続けることである。

フィードバックとは、言い訳をしたり人のせいにしてしたりするためではなく、自分がより良くなるためにあるのである。ミスは隠したり見て見ぬふりしたりせず、自分が成長する機会だと捉えるべきである。WNTの全てのメンバーには、固定型マインドセットで自分の能力を限定させずに、成長型マインドセットにより常に成長・変化していくことが求められる。これが単なるチームのスローガンや標語ではなく練習やミーティングの様々な場面でそれを感じることができる。WNTの練習は試合と同じかそれ以上の質・強度・難しさで行われる。いつも成功するような簡単な状況での繰り返し練習は殆どない。1回の練習は2時間半から3時間で終わる。それには最初の練習説明とウォームアップも含まれる。単純な繰り返し練習がないから選手には列に並んで待っている時間などない。練習メニューの多くは対戦型になっていて得点を競う形になっている。ここで選手には激しく競争的になることが求められる。とても高い強度で練習を行うため3時間以上は集中力が持たないだろう。もし集中力を欠

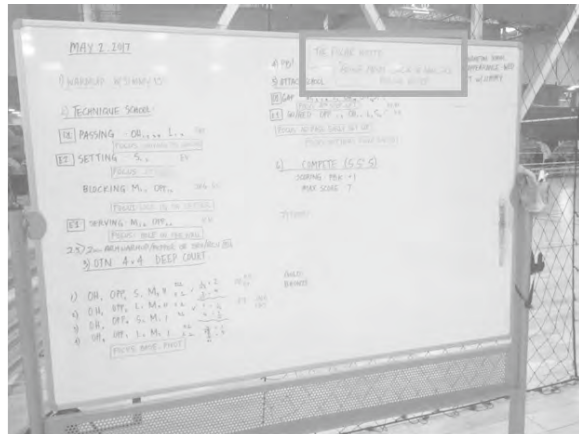
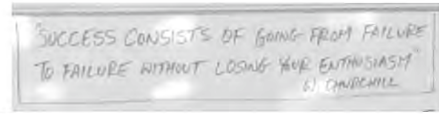
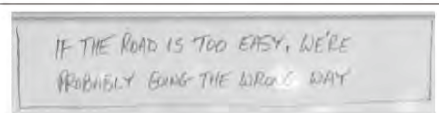
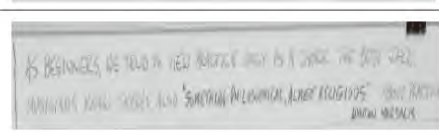

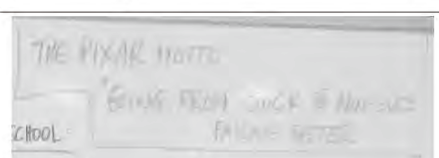
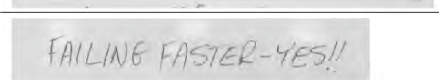
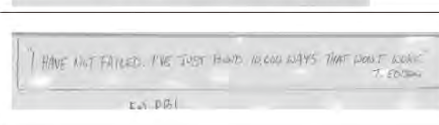
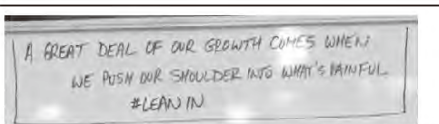
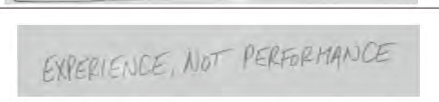
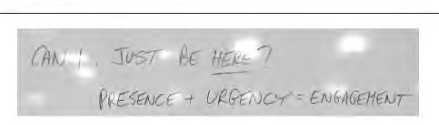
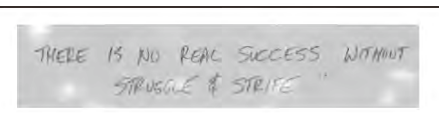
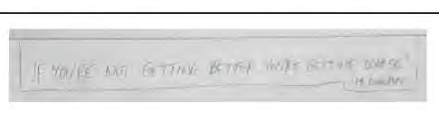


写真1 練習内容が書かれたホワイトボード。上方にある赤枠内に監督からのメッセージが記される。数日に1回の割合で言葉が変更される



いたり、競争的でなくなったりすれば途中で練習を止めてしまうこともあった。表1にある時期の週間スケジュールを示した。WNTの練習は基本的に月曜日から金曜日まで行われ、土・日曜日は休息日に充てられる。休み明けの月曜日の練習ではミスが多かったり、競争的でなかったりすることがある。その時にKiraly氏は一方的に怒ったりせず、「どうすれば今の状況より良くなっていけるのか?」ということを選手たちに話し合わせる。その日の練習内容が書かれるホワイトボード(写真1)には著名

表2 ホワイトボードに記された名言や格言

	<p>成功とは、失敗を重ねてもやる気を失わない才能である。 ウィンストン・チャーチル</p>
	<p>もしその道が簡単すぎるなら、たぶんその道は間違っている。</p>
	<p>初心者にとって練習とは退屈なものではないが、最高のジャズミュージシャンにとって練習は「哲学的で、宗教的でさえある」ということを知っている。 ウィントン・マルサリス</p>
	<p>勝利は失敗の山の頂上にひっそり佇んでいる。</p>
	<p>「最悪の状態から改善していくこと」 ピクサーのモットー</p>
	<p>より早く失敗する。</p>
	<p>私は失敗したことがない。ただ、1万通りの上手いかわからない方法を見つけただけだ。 トーマス・エジソン</p>
	<p>困難なことに足を踏み入れた時に飛躍的な成長への取引が始まる。 シェリル・サンドバーグ著 「リーニン」より</p>
	<p>練習してきたことを出そう。それは人目を引こうとすることではない。</p>
	<p>今この瞬間に懸けることができる? 今に集中することができれば自ずとつながりが生まれる。</p>
	<p>努力と闘争なしに本当の成功はない。</p>
	<p>もし良くなっていなければ、それは悪くなっているということ。 マーブ・ダンフィー</p>



人の名言や偉大な業績を上げた会社のモットーなどがKiraly氏によって記される。これまでに記された言葉の特徴は失敗の捉え方や考え方について書かれたものが殆どであること（表2）。資料1のところでもミスについて触れているが、日々の練習でも失敗との向き合い方について常に意識が向けられている。ミスや失敗は避けられたり嫌われたりするものではなく、歓迎されるべきものであることをWNTの文化として根付かせようとしている。成長型マインドセットを持つ組織や人において失敗は適切に対処され学習の機会や進化がもたらされる。一方、固定型マインドセットの組織や人においては、失敗や欠陥に関わる情報が放置されたり曲解されたりして進歩につながらない状態に陥る。WNTでは、練習は試合以上の強度で行われる。それは試合以上にミスが起こる可能性が高まることを意味する。成長型マインドセットがチーム内で共有されていることにより、それらの失敗は適切に処理されより良いチーム・より良い選手になるための機会としてとらえられる。ミスに対するチームの反応がポジティブだからチーム全体の雰囲気がとてもオープンでチャレンジ精神に満ちている。逆に言うと消極的でミスを怖がるような雰囲気のチームは、言い逃れの文化が根付きミスは偶発的なものとしてとらえられ進歩・発展する機会を失う。どちらが良いチームであるかは明らかである。

③組織論

成長型マインドセットをチームに根付かせる為にコーチングスタッフに求められることは、選手の主張に耳を傾ける姿勢と明確な指示を出す技術である。選手の主張に耳を傾けることで双方向のコミュニケーションを実現する。Kiraly氏を見ているとトップダウンで現場を統制しているようには見えず、成長型マインドセットを核として選手たちの学びを支援しながら自らもコーチとしてより良くなろうとしているように見える。WNTの1週間の流れを見ると、まずその週のテーマとそのテーマを実現するためのコンセプトが決められ、月曜日の練習前にビデオミーティングの中でその週のテーマとコンセプトが説明される。月曜日から木曜日の午前中にリハーサル（WNTでは練習のことをリハーサルと呼ぶ）がある。午後はその練習がどう



写真2 Gold Medal Matchの様子。毎週、生き残りを懸けて鎬が削られる



写真3 写真中央がKiraly氏。選手同士の対話を重視している

だったか事実を伝える（個別ビデオミーティング）。コーチは選手の声に耳を傾ながら選手と一緒に課題を抽出する。その課題に沿った練習をデザインする。金曜日にはGold Medal Match（5月2週目から4週連続で開催）という名の紅白戦が行われる。この紅白戦は、その週のテーマが理解されているかどうかの試験（テスト）として位置づけられる。またこの紅白戦は近隣の高校の体育館を借りて行われ、一般向けにチケットが販売される。観衆の前でプレーすることで、リハーサルにはない緊張感の中で選手はプレーすることになる。この試験を基にして次週のテーマとコンセプトが再構築される。私は、このサイクルを常にKiraly氏と選手、スタッフが一緒になって進めていると感じる。監督の考えを一方向的に押し付けることは全くない。あくまで学習の主体は選手にある。失敗した時には「いまどうだった？」、「何が見えた？」、「何を考えた？」、「より良い解決策は？」、「この状況から少しでも良くなるために何ができる？」、というようにいつも監督が選手に質問しているのが印象的である。「いまのプレーはこうするべきだった」というように先に答えを言うことがない。上手くいったときは「それがUSAスピードだ！」、「その力強い動きがよかった」、「いまのターン&ランは最高だ！」、「いまの声の出し方はチームを助ける声だ」、「その静かで無駄のない動きが好きだ」、「その高さがあれば十分に攻撃にいける」、というようにより具体的に良かった点を強調する。それをとても大きな声で全員に聞こえるように行う。良かったプレーにはそれを強調するようにし、ミスが起こったときはどうすればそれを解決できるかの支援をする。ゲーム形式のリハーサルの中で、Kiraly氏はしばしばタイムアウトを取る。その時に彼は、リズムが良くないチームに対して「一つだけアップグレードするとすれば何をする？」とだけ伝える。すると選手たちは輪になって数人が話し始める。「このままじゃだめ」、「何かを変えなきゃ」、「エネルギーが足りない」、「よし、それじゃあもっと声を出してエネルギーッシュにプレーしよう」という具合に選手たち自身で解決策を考え、その次のラリーからそれを実行する。選手の話し合いの輪に監督自身は加わずに周りで見守っていた。結局そのゲームは「エネルギーが足りない」と話し合ったチームが逆転勝ちした。ゲーム終了後、そのチームのメンバーを集めて監督は「さっきは何をアップグレードしたんだい？」と問うた。それに対してある選手が「エネルギーをあげること」と答えると、「うん」と頷くだけでその輪を解いた。この経験から選手には、「流れが悪くないときにはエネルギーを意識的に上げればよい方向に流れが変わるかもしれない」という一つの解決策が備わったことになる。もし監督がタイムを取ったときに頭ごなしに「なにやってんだ。もっと激しくプレーしなきゃだめじゃないか！」と選手を叱責していたら同じようにそのゲームには勝てたかもしれない。しかし選手の中に残るものが違ったはずである。前者は自ら導き出した答えで後者は監督が怒ったことで出た答え。試合中は刻々と状況が変化する。その中でいち早く流れをつかみ主導権を握る為には選手自身が考えて行動することが望ましい。このワンシーンからも監督と選手の関係が指示を与える人とそれを受ける人というようなトップダウンの関係ではないことが分かる。あくまでも解決策を考え行動するのは選手自身で、監督やコーチはそれを助け支援する人である。WNTの中心にある契約・誓いのようなものが「Growth Mindset」で、その周りを囲むようにしてスタッフ・選手がみんなでもより良くなろうとしているチームに私に

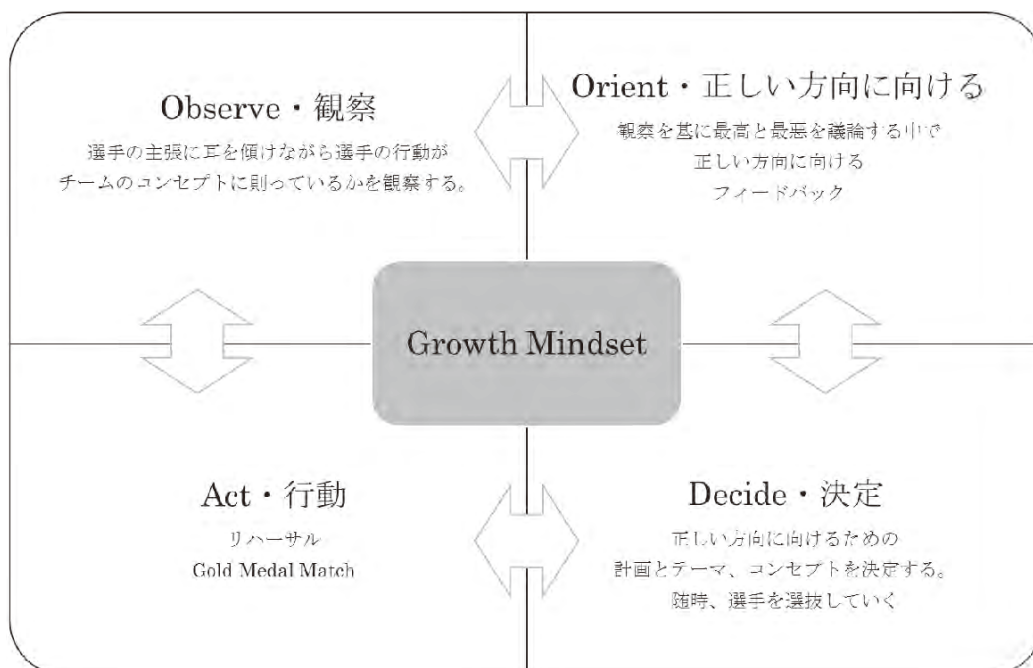


は見た。

④学習を促進するための計画とフィードバック

学習を促進するための環境を生み出すカギは、計画とフィードバックにある。資料2で示したようにリハーサル（練習）を観察し、フィードバックを与え、次の計画やコンセプトを決定し再びリハーサルを行う。例えばその週のテーマがトランジション（切り返しの攻撃）だとすると、そのトランジションのやり方が明確に示される。ブロックに跳んだあと着地してから4歩で下がり4歩でアタックに行くというようにトランジションというテーマを実現するためのコンセプトが示される。このトランジションのやり方を明確に示すことで正解が生まれる。これを示さず選手の個人任せにするとフィードバックするとき何通りにもなりフィードバックが困難になる。この正解というのは、今考えられる最も合理的な答えという意味であってやり方が一つしかないという意味ではない。いまよりも良い解決策が見つければ、この答えはいつでも発展させていくことができる。学習の促進にはフィードバックが必要不可欠である。そのフィードバックを効果的にする為に計画の段階でどうプレーすることが正解なのかを示すことが大事になる。フィードバックは対話とビデオミーティングと宿題によってされる。ビデオミーティングでは理想的な動きと現状の動きがコーチから提示され、どうすれば理想的な動きに近づけるかを選手とコーチが一緒になって解決策を模索する。また宿題はグーグル・フォームで作成され毎週日曜日にメールで送られてくる。その宿題ではその週に学んだことが質問される。それらのフィードバックを基にして次週のテーマやコンセプトが決定される。オリンピックや世界選手権、ワールドカップなどの国際的な競争のトップを目指すことは困難な道を行くことを意味する。一朝一夕に技術や戦術、体力やメンタルタフネスが身につくわけではない。コーチにはそ

資料2 学習を促進するためのサイクル



の遅々とした成長や進歩をキャッチするセンスが必要である。その為の道標となるのが明確な計画とフィードバックである。

⑤チームの核となるKiraly氏の信念－5つのF

WNTのチームブックにKiraly氏がチームに求める信念が5つのFから始まる言葉で示されている。その5つのFはFun、Family、Fast、FerociousそしてFortitudeである。WNTでの研修を語る上で彼がチームに求める信念はとても重要であるので一つずつその内容を見ていきたい。

“Funとは学ぶことを楽しむこと。スタッフも選手も誰一人として完璧な人間などいない。一人一人が成長型マインドセットによって学び、改善し、すべての瞬間、すべてのボールコンタクトにおいてゲームのあらゆる細部をよりよくすることに人生を捧げてほしい。Eric Greitensによれば、私たちの探求は自分自身とゲームを完璧にするのではなく、不完全な自己と不完全なゲームを絶えず改善することであると述べている。私たちが能力の限界に挑戦し、今日の地位を失うことを厭わないなら、明日の改善を達成することができよう。実際、もし心地よくないと感じることや私たちの能力の限界に挑むことから目を背けると、私たちは自分の学習プロセスを妨げることになる。失敗することが不利に働くことだってあるだろう。それで良い。真の勝利は失敗の積み重ねの上にあるものである。肝心なことは、私たちは学ぶことを楽しむことと不完全なものを改善し、心地よくないと感じることに進んでチャレンジすることである。”

ここでも成長型マインドセットについて触れている。今の自分に満足することなく、今日の失敗を明日への飛躍の糧とし、個人が常に成長し続けようと努力することが偉大なチームへ飛躍するための原動力になると信じていることが窺える。アメリカに来て感じたことは、練習の中でコーチと選手が失敗をポジティブに捉えるということ。一旦ミスすることを恐れるとそれ以降プレーが消極的になるが、WNTの練習ではそれを感じなかった。ミスはより良くなるための機会として捉えられるため、たとえ失敗しても引きずることなく次にどうすれば良くなるのか改善策を考えていた。完璧な人間はいない。常に完璧に近づこうと努力し続け、その成長を楽しむことが成功への道であろう。

“Familyとは家族のように団結すること。私たちの力は才能から来るのではなく、良い時も良くない時もお互いの為にプレーすることから、お互いに責任を負うことから、お互いを信頼することから来るのである。私たちが第2の家族になること、バレーボールファミリーになるために、みんなと一体になることに集中することによってのみ私たちをより強くする。私たちには良い選手と良い部分が沢山あってとても恵まれている。それらのパーツが合わさって良いチームは作られる。平凡なチームはその合計よりも少なくなっている。私たちがなりたい偉大なチームは、その合計以上のものになる。これまでの経験からあなたは計り知れない力がどうすれば発揮できるかを知っている。誰かが失敗したとき、みんなですそれを助け、そしてその見返りを誰も期待しないチームになりたい。団結するもう一つの理由は、私たちは一人では強くなれない。団結なしではタフにはなれない。事実、スポーツにおいて何一つとして一人ではできないことはない。さらに不



完全な自分との闘いに呑み込まれることから私たちは解放される。プレーを向上することができて、コートにいるときもそうでないときもチームをより良くできる選手たちは、私たちのチームをより良くすることができるし、このプログラムによって自分たち自身もより価値の高いものに行うことができる。”

ここでは団結することが偉大なチームになるには不可欠であることを述べている。彼は選手の才能よりも団結する心やチームメイトを敬う心を評価しようとしている。「見返りを求めない」というフレーズも非常に重要だ。誰かを助けたい気持ちと、その見返りを求めてしまう気持ちはセットである。親から子へ、コーチから選手へ、見返りを求める気持ちを捨てた無償の愛こそが人々の心を動かすのだろう。

“Fastとは早く準備すること。必然的に私たちは競争の中に身を置くことになり、これらのハードルを越えるための準備を絶え間なくしていかなければならない。絶え間のない準備とは、毎日、すべてのプレーにおいて最大の努力を惜しまないということである。それは事の大小に関わらずあらゆる局面において注意を払い規律を持つということであり、これにより私たちをより高みへと導いてくれる。私たちは自分たちのスピードを信じ、地球上のどのチームよりも速くそして美しくプレーしたいと熱望している。その準備は私たちをより速いチームへと進化させる。このプレーで速いプレーをしたなら、次のプレーの準備をより早くしよう。速くプレーし早く準備することにより数カ月後、数年後には私たちをはるかに良くしてくれる。絶え間なく準備することは、私たちは大胆にそして自由にプレーできることを意味している。なぜならそのために準備してきたのだから。準備はお互いを信じること、信頼することにつながり、より良くプレーすることにつながり、どんな相手にも臆せず、笛が鳴っても特別なことは何もいらない、私たちが積み上げたものを信じて行えばそれでいい。”

ここでは準備することの必要性を説いている。どの国よりもプレーのスピードを速くすることが勝利への鍵になると考えている一方で、それを実現するためには事前の準備が肝心であること。準備とはプレー直前の準備もさることながら、生活全般に渡って注意を払いコート上に万全の状態で臨めるように準備することを選手に望んでいる。

“Ferociousとは猛烈な競争心のこと。私たちはスコアボードをコントロールすることはできない。すべてのことを正しく行えるかもしれないが、次のプレーに勝てるかどうかは分からない。たったワンプレーの結果さえ保証されないのであれば、私たちは一体何をコントロールできるだろうか？私たちはオッズをコントロールすることができる。私たちは次のプレーに勝つためのチャンスを最大限にすることができる。私たちが競争的に何度もそれを繰り返すなら、たくさんの良いことが起こるだろう。もし私たちがそのプロセスに、精神的にも肉体的にも、私たちの目も、バレーボール脳も、体も私たちの全てを投資するならば、私たちは猛烈に競争的になる。私たちがより多くのラリーをシーズンの最も重要なプレーのように、またシーズンの最後のプレーのように扱えるようになったなら時間の経過とともにお互いをより良くすることができる。ジムでの練習において練習が激しくなればなるほど、チームの仲間との競争が難しくなればなるほど、

世界のチームと対戦するときには私たちはより猛烈に戦うことができるようになる。”

これは日々の練習の質を限りなく高めるための言葉である。レギュラーになってホットしている選手やスターティングメンバーには入れないがベンチ入りできていることに甘んじている選手がいれば高いレベルで競い合うことはできない。練習場で試合のような闘志を出すことが日々の鍛錬には必要である。それができれば試合を練習のようにプレーできるはずである。

“Fortitudeとは逆境における不屈の精神のことである。アメリカはこれまで一度も簡単だったことはない。不屈の精神とレジリエンス（回復力・弾性・逆境力）で逆境に立ち向かおう。これは偉大な成果の特徴である。逆境の例とは

- ・ 何度も相手にマッチポイントを握られる
- ・ 本当にタフな相手との対戦
- ・ キーパーソンの怪我や病気
- ・ 審判は時に大事な場面でミスジャッジをする
- ・ 数年前のスーパーボウルでは長い間停電した
- ・ 水道管が破裂し、コートと天井が水浸しになる
- ・ 相手のコーチが故意に試合を長引かせるかもしれない
- ・ バスのタイヤがパンクして、試合前5分間しかウォーミングアップの時間が取れないかもしれない
- ・ 私たちはリオオリンピックの準決勝で負けた。私たちが本当に望んでいたのは決勝だったから、三位決定戦でもう一度闘志を奮い立たせるのは容易ではなかった。

このリストに終わりはない。偉大な勝利も、金メダルも逆境を乗り越えなければ辿り着くことはない。弱いチームは「なぜこんなことが今私たちに起こるんだ？」と考える。自分ではコントロールできない多くのことがあるが、一つだけ常に自分でコントロールできることがある。それは私たちの周りで起こることに対する私たちのリアクションである。逆境に対してどう反応するかということが強さのバロメーターである。例えば、発想を逆転することができる。「なぜこんなことが私たちに起こるんだ？ここから私たちは何を学び、より良くなることができる？」というように。自ら進んでこのような逆境を積み重ねよう。パンクしたタイヤを私たちにください。私たちは逆境から学ぶことができ、楽しむことができる。「もっと逆境はないのか？あるなら全部持ってこい」と。”

バレーボールに限らず試合ではちょっとした心の変化でゲームの流れが急変する。自分がコントロールできることだけに集中することがチャンピオンのメンタリティには必要である。日々の練習や対話の中、ミーティングやホワイトボードに書かれる言葉など、日常の様々な場面でこれら五つのFで言われているようなことを感じる事ができる。理想だけではどうにもならないが、自分やチームがどうなりたいかという理想を掲げることでそれに向かって努力することができよう。良いコーチングには計画（理想）とフィードバック（改善）が必要である。

(4) 研修成果の活用計画

研修成果の活用計画について、いつどこで活用するかは未定である。私は2009年から8年間にわたり日本代表女子チームのアシスタントコーチとして活動してきた。リオオリンピックの結果を受け、日本代表チームは現在新体制で東京2020に向けた強化が進められている。今後私がナショナルチームの強化に携われる機会があれば、この度の研修成果を活用したいと考える。又、今後私が所属する場所がナショナルチームであるかどうかにかかわらず、以下の二点については現場で実践を通して研究を続けていきたい。

一つ目は、練習の強度を試合よりも上げること。WNTと私が携わった日本代表の練習を比較すると練習量では圧倒的に日本のほうが多い。しかしながら強度に関してはWNTの方が高いと感じる。これまで私たちは体格で劣る日本人は他国より練習量を増やし技術力で他を圧倒しなければならないと考えてきた。それはある意味では真理なのかもしれないが、違う角度から見れば「1日に7、8時間やっても耐えられる練習の強度は果たして試合よりも高いと言えるのか？」ということを検証しなければならない。週間予定で例えるなら、仮に試合の強度を100として、100の強度で一日3時間、5日間繰り返し2日間休息をとる方法と、80の強度で1日7時間、6日間繰り返し1日休息をとる方法とではどちらが試合に向けた準備として効果が高いのかということの研究をしたい。WNTの練習で感じたことは、各々の選手の生産性がとても高い点である。生産性が高いということはバレーボール（トレーニング）している時間が多いということである。コートに入って練習しているのが3名でその他大勢はコートの後ろで待っているというようなことが殆どなく、練習はスタッフによって分刻みで管理され、だれがどこで何をすることが明確に合理的に計画されていた。多少話がずれるかもしれないが、日本の部活動では3年間ボール拾いばかりしていたという人が珍しくない。部活動の場合、教育的側面が強調されるため「我慢する心の育成」や「個よりも組織の規律を重んじる社会性を身につける」ことに教育的価値があるためバレーボールする以前に人間形成に重きが置かれる。しかし、バレーボールはバレーボールをしなければ上手くはならない。1回の練習でより多くの選手により多くのボールに触る機会、あるいはボールに反応する機会を与えることがコーチの役割である。順番待ちをしたりボール拾いをしたりする時間を多く与えることではない。練習の中で各選手の生産性を上げ、試合よりも強度を高めること。その上で、極限まで練習の量を高めていくことが必要である。

もう一つは個人の経験則に頼らずに科学を取り入れることである。WNTでは積極的に科学を取り入れていた。Motor LearningやMindset、組織論についてこれまで



写真4 写真右側の男性陣は世界各地からの訪問者。多くのコーチがWNTを訪れ学んでいる。またWNTのスタッフも彼らから学ぼうとしている



述べてきたが、WNTのスタッフは単にバレーボールを上手くする、強くするという視点だけではなく、どうすれば人としてより良くなれるか、組織として成長し続けられるかという大きな視点に立って選手とチームに向き合っていた。WNTでは月に一回血液検査を行っていた。どのような項目をモニタリングし、どのように活用しているかということを知ることはできなかったが、おそらく選手の健康管理のために検査を行っていたと考えられる。練習中や試合中、選手のジャンプ回数を測定していることに関しても、選手を鍛えるという側面だけではなく、選手の心身の健康を守るという側面にも十分に考慮する姿勢は日本も見習うべき点である。コーチは、極限まで練習の強度と量を高めることを考える一方で、同時に選手の健康を維持するために科学を活用することも重要である。また私の研修期間中、アメリカ国内外から多くのコーチがWNTを訪れ練習を観察していた。WNTのスタッフは、その訪問者に対しても寛容でオープンな姿勢であることに感銘を受けた。訪問者からの質問に親身になって答え、自分たちの練習を隠そうとするのではなく、外からの情報を受け入れ今より更に学びを深め、自分たちのプログラムをより良いものにしようと努めていた。自分たちのやっていることを隠してしまうとそこで進歩が止まってしまう。成長し続けるためには他チーム、他国、他競技、他分野などだれからでも学ぶ姿勢を持ち続けることが恒久的な成長の唯一の方法である。

(5) 謝辞

今回、このような機会を与えてくださった日本オリンピック委員会の皆様、これまで私を育て、一年間の海外研修を勧めてくださった日本バレーボール協会の皆様、私を受け入れてくださったUSA Volleyballの関係の皆様、そしていつも私を支えてくれている家族にこの場をお借りして御礼申し上げます。この成果をこれからの日本のスポーツ界の発展に活かせるよう力を尽くして参ります。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 研修員一覧
3. スポーツ指導者海外研修事業 研修員名簿

スポーツ指導者海外研修事業実施要項

1. 趣旨

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

2. 海外研修員の種類と研修期間

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

3. 海外研修員としての条件

海外研修員は、次の条件を全て満たしている者でなければならない。

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

4. 海外研修員の募集人数

募集人数については、若干名。

5. 海外研修員候補者の選考

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

6. 海外研修員の決定

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

7. 海外研修員に支給する経費

海外研修員に対する経費は、別に細則で定める要領で支払うものとする。

8. 海外研修状況の報告

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

9. 海外研修の中止

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

10. 海外研修報告書の提出

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

11. その他

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

- *平成12年4月1日 一部改訂
- *平成14年4月1日 一部改訂
- *平成16年4月1日 一部改訂
- *平成18年11月1日 一部改訂
- *平成22年12月22日 一部改訂
- *平成27年1月20日 一部改訂
- *平成28年4月1日 一部改訂
- *平成30年4月1日 一部改訂（平成30年4月1日より適用）

スポーツ指導者海外研修事業 派遣者一覧

競技/年度	昭和54	昭和55	昭和56	昭和57	昭和58	昭和59	昭和60	昭和61	昭和62	昭和63	平成元	平成2	平成3	平成4
陸上	澤木啓祐	宮川千秋	鬼塚純一	村木征人	室伏重信		永井 純		宮下 憲		吉田雅美			
水泳	*田口信教	松井 守	宮原利幸 二木広幸				元好三和子			高橋繁浩	高橋繁浩 坂本 弘	中森智佳子	*田中 京	
サッカー	森 考慈		松本育夫			田村 脩		山口芳忠					田嶋幸三	
スキー	*笠谷幸生 *富井澄博					古川年正					*八木弘和		北島光則	
テニス		本村 行									田村伸也			
ボート														
ボクシング									荻原千春					
ハレーボール			古沢久雄		荒木田裕子	荒木田裕子								*田中幹保
体操		監物永三		北川淳一					*具志堅幸司			加納弥生	秋山エリカ	
バスケットボール	西尾末広	田中徹雄												
スケート					入沢孝一									
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												
カヌー	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											田口 隆
自転車競技														
卓球										須賀健二			前原正浩	
相撲														
馬術									石黒健吉					
フェンシング			*藤沢義彦											
柔道	中村良三		重岡孝文		柏崎克彦			山下泰裕			細川伸二		松岡義之	山口 香
バドミントン				関根義雄							蘭 和真			
ライフル射撃	栗田俊昭		*香西俊輔					市村 忠						
剣道	巽 申直	志沢邦夫												
近代五種			富安一朗											
ラグビー				水谷 真										
カヌー		本田宗洋					福里修誠							
空手道			真野高一									西村誠司	佐久本嗣男	
アイスホッケー														
なぎなた	田中ミヤ子													
ボブスレー・リュージュ			市橋善行								鈴木省三			
野球														筒井大助
武術太極拳													桑原典子	
トライアスロン														
テコンドー														
バイアスロン														
合計	13	8	13	5	4	5	3	3	4	3	10	3	8	4

※合計数は延人数

*印は長期(2年)派遣者

平成5	平成6	平成7	平成8	平成9	平成10	平成11	平成12	平成13	平成14	平成15	平成16	平成17	平成18	平成19
	青戸慎司		内田孝男		*土江寛裕				吉田孝久	近野義人		今村文男		
	緒方茂生	緒方茂生		鈴木大地					岩崎恭子	林 享		*立花美哉		*稲田法子
野地照樹										木村孝洋				
		*佐藤 晃				菅野範弘		斗澤由香子	斗澤由香子				*工藤昌巳	佐々木耕司
			西野真一		米沢 徹				*植田 実				谷澤英彦	
		杉藤洋志	杉藤洋志											
					本 博国									
				佐藤浩明							山田晃豊		松本洋	
		梶谷信之		瀬尾京子	瀬尾京子	三浦華子	*畠田好章		菅原リサ	*松永里絵子	橋口美穂	原田睦巳		
								青柳 徹	青柳 徹	和田貴志	和田貴志			
	*佐藤 満			赤石光生					嘉戸 洋					
						松本真也								
		東根明人		松井幸嗣		玉村健次		*田中 茂				*山田永子		
		大門 宏												
								渡辺理貴			河野正和			
齋藤一雄														
*後藤浩二郎														岡崎直人
中西英敏			田辺陽子	岡田弘隆	持田達人	増地千代里	金野 潤	長井淳子	中村行成	楢崎教子	中村兼三	阿武教子		
金坂広幸						*藤井 彌		三野卓哉						
		勝田 隆				山本 巧								
成田寛志														
清野 勝											坂井寿如			
	栗山浩司													
							小島啓民							
				二宮秀夫				神庭裕里						
								佐藤吉朗						
7	4	7	4	7	5	7	5	7	8	8	4	4	4	2

競技/年度	平成20	平成21	平成22	平成23	平成24	平成25	平成26	平成27	平成28	平成29	平成30	計
陸上	山崎一彦		高岡寿成	柳澤 哲	杉林孝法	今井美希	谷川聡	岩水嘉孝				22
水泳				原田早穂		中村真衣	*塩田義法	*三木二郎				22
サッカー	猿澤慎治			今泉守正	廣山 望	田村奈津枝	山尾光則	広瀬統一		小川秀樹	須藤啓太	17
スキー								安食真治		久保貴寛	河野恭介	15
テニス							土橋登志久	*岩淵聡			近藤大生	10
ボート		中村さなえ				*大戸淳之介		*白井祐介				6
ボウリング												3
ハレーホール		*中垣内祐一 小林 敦				*菅野幸一郎		荻野正二	大久保茂和		山村宏太	14
体操	*村田由香里	上村美揮			原 千華	黒田真由	*鹿島丈博	*遠藤由華		桑原俊	古城梨早	25
バスケットボール												3
スケート	白幡圭史	神野由佳					*出島茂幸				小原英志	10
レスリング					*笹本 睦				*米満達弘			11
セーリング		中村健一		橋元郷								5
ウエイリフティング												5
ハンドボール						*高橋豊樹		*舎利弗学				11
自転車競技		沖 美德				*福島晋一						5
						*小田島梨絵						
卓球			三原孝博		*梅村 礼							7
相撲												2
馬術												3
フェンシング					*和田武真		長良将司					5
柔道	*井上康生			*塚田真希	*谷本歩実					金丸雄介		23
バドミントン												3
ライフル射撃												7
剣道												3
近代五種												2
ラグビー												4
カヌー		上原茉莉		*栗本宣和								5
空手道												5
アイスホッケー												3
なぎなた												2
ボブスレー・リュージュ												4
野球												3
武術太極拳												4
トライアスロン												2
テコンドー											中川貴哉	2
ハイアスロン			小笹 操						進藤隆			3
合計	5	8	3	6	7	9	9	12	1	4	7	233

スポーツ指導者海外研修事業 研修員名簿

平成30年度現在

氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
1 田口 信教	54年長期	水泳(競泳)	昭和54年10月24日 ～昭和56年10月31日	アメリカ インディアナ州 ブルーミントン	インディアナ大学 ジェームズ・E・カンシルマン	競泳の指導技術の理論と実践
2 市口 政光	54年長期	レスリング (グレコローマン)	昭和54年9月20日 ～昭和56年9月18日	アメリカ ウィスコンシン	ウィスコンシン大学 ウィリアム・P・モーガン	レスリング競技の運動構造と 技術分析に関する比較研究
3 笠谷 幸生	54年長期	スキー(ジャンプ)	昭和54年11月29日 ～昭和56年12月3日	オーストリア インスブルック	オーストリア国家検定 ジャンプコース 養成コース	ジャンプ競技におけるコーチング トレーニング法の修得
4 富井 澄博	54年長期	スキー(アルペン)	昭和54年9月5日 ～昭和56年5月15日	オーストリア インスブルック	オーストリア国家検定 アルペンコーチ 養成コース	滑降競技における運動機能技術 分析に関する比較研究
5 森 孝慈	54年短期	サッカー	昭和54年11月21日 ～昭和55年11月20日	ドイツ ケルン	西ドイツ プンデス フットボールリーグ IFCケルン	ナショナルコーチにふさわしい 知識の習得、指導実践の現地研修
6 沢木 啓祐	54年短期	陸上競技(中・長距離)	昭和54年9月16日 ～昭和55年7月7日	アメリカ オレゴン州	オレゴン大学 オレゴントラッククラブ	米国における中・長距離 コーチング法の修得
7 早川 清孝	54年短期	ハンドボール	昭和54年10月11日 ～昭和55年9月25日	ドイツ ケルン	ケルン ドイツ体育大学 (D・S・H・S)	西ドイツハンドボール組織のあり方 選手育成・ナショナルチームの指導体制
8 西尾 末広	54年短期	バスケットボール	昭和54年9月18日 ～昭和55年9月13日	アメリカ レキシントン	ケンタッキー大学 ジョー・B・ホール	バスケットボールについての コーチング論の研修
9 福田 弘	54年短期	ウエイトリフティング	昭和54年11月5日 ～昭和55年10月30日	アメリカ ロサンゼルス	ロサンゼルス マーベリッククラブ他	ウエイトリフティングの理論 育成コーチ・システム
10 栗田 俊昭	54年短期	ライフル射撃	昭和54年12月5日 ～昭和55年11月24日	ドイツ ヴィスバーデン	西ドイツ ヴィスバーデン射撃学校	射撃技術の修得・コーチ学 トレーナー課程の研修
11 中村 良三	54年短期	柔道	昭和54年10月6日 ～昭和55年10月30日	フランス パリ	フランス柔道連盟	外人選手の特性への対応策 コーチング学の研修
12 巽 申直	54年短期	剣道	昭和54年10月18日 ～昭和55年9月10日	イギリス ロンドン	ネリキ道場 英国剣道連盟	英国人の剣道観に関する実態調査
13 田中 ミヤコ	54年短期	なぎなた	昭和54年10月18日 ～昭和55年10月18日	アメリカ ロサンゼルス	アメリカ なぎなた連盟他	アメリカにおける武道(スポーツ)の 動向等調査
14 監物 永三	55年短期	体操	昭和55年10月30日 ～昭和56年10月24日	アメリカ カリフォルニア	カリフォルニア大学 ロサンゼルス校	体操競技のコーチング 体操競技国際公認用語の習得
15 松井 守	55年短期	水泳(水球)	昭和55年10月17日 ～昭和56年10月16日	ハンガリー ブタペスト	ハンガリー ブタペスト B. V. S. Cクラブ	水球の技術研修
16 松山 和興	55年短期	ヨット	昭和55年11月15日 ～昭和56年11月12日	イギリス ワイト島	英国ナショナル・ セイリングセンター 王立ヨット協会	ヨット・コーチ学の研修・選手強化 施設、方法の調査
17 本田 宗洋	55年短期	カヌー	昭和55年11月11日 ～昭和56年12月10日	ドイツ デュイスブルグ	西ドイツスポーツシュレ 西ドイツカヌー協会	カヌーの漕法および指導法
18 田中 徹雄	55年短期	バスケットボール	昭和55年10月15日 ～昭和56年10月15日	アメリカ ケンタッキー	ケンタッキー大学 ジョー・B・ホール	バスケットボールコーチ指導法 ウエイト・トレーニング他
19 宮川 千秋	55年短期	陸上競技(短距離)	昭和55年11月8日 ～昭和56年9月20日	アメリカ カリフォルニア	カリフォルニア大学 ハイワード	陸上競技における指導法 (特に短距離走について)
20 本村 行	55年短期	テニス	昭和55年11月5日 ～昭和56年11月4日	アメリカ カリフォルニア	カリフォルニア大学 ロサンゼルス他	テニス指導法(特にジュニアの指導法)
21 志澤 邦夫	55年短期	剣道	昭和55年12月26日 ～昭和56年12月27日	オーストラリア シドニー他	オーストラリア剣道連盟	オーストラリアの剣道実態調査 コーチ法の研修
22 香西 俊輔	56年長期	ライフル射撃	昭和56年11月15日 ～昭和58年11月15日	アメリカ テキサス	ラニー・パッシュャム射撃学校	射撃技術の研修 メンタル・マネージメント・プログラムの研修
23 藤澤 義彦	56年長期	フェンシング	昭和56年8月2日 ～昭和58年8月1日	フランス パリ	国立スポーツ研究所 (I. N. S. E. P)	フェンシング基礎技術、競技規則 審判技術指導法等の研修
24 山下 脩	56年長期	ウエイトリフティング	昭和57年1月29日 ～昭和59年1月28日	ドイツ ミュンヘン	ナショナルスポーツセンター バイエルン州ウエイトリフティング連 盟	ウエイトリフティング理論、育成システム クラブ組織、コーチングシステム
25 古沢 久雄	56年短期	バレーボール	昭和56年12月15日 ～昭和57年10月13日	ブルガリア ソフィア	ソフィア体育大学 ブルガリアバレーボール連盟	バレーボール指導法の体系とスポーツ 社会学理論およびゲーム分析
26 鬼塚 純一	56年短期	陸上競技 (混成競技)	昭和56年9月10日 ～昭和57年9月11日	アメリカ カリフォルニア州	カリフォルニア州立大学 ロングビーチ校	混成競技における技術水準および競技水準向上に 関する具体的方法論の研修
27 宮原 利幸	56年短期	水泳(水球)	昭和56年10月25日 ～昭和57年10月31日	アメリカ カリフォルニア州	アメリカ水球 ナショナルチーム	水球競技におけるコーチ学の研修と技術の研修
28 二木 廣幸	56年短期	水泳(飛込)	昭和56年10月13日 ～昭和57年10月2日	アメリカ カリフォルニア州	ミッションビエホ・スイム・クラブ マイアミ大学	飛込技術の修得およびエージ・グループの指導法の 研修
29 松本 育夫	56年短期	サッカー	昭和56年10月9日 ～昭和57年10月8日	ドイツ ケルン	西ドイツサッカー協会 I. F. C. ケルン	西ドイツにおけるジュニア選手の育成とその方法
30 櫻塚 正一	56年短期	ハンドボール	昭和56年10月13日 ～昭和57年9月9日	ドイツ ケルン	ケルン・ドイツ体育大学 (D・S・H・S)	ナショナルプレーヤーの指導内容と指導体系、クラブ チームシステム等研修
31 富安 一郎	56年短期	近代五種	昭和56年9月1日 ～昭和57年8月31日	アメリカ テキサス州	サンアントニオ近代五種トレーニン グ・センター	選手強化策の現状把握、ジュニア底辺の普及対策 指導者養成の実態調査
32 真野 高一	56年短期	空手道	昭和56年11月25日 ～昭和57年11月25日	アメリカ ニューヨーク州	コロンビア大学体育学部 全米空手道連盟	競技力向上に関する研究(体力・技術) 空手におけ るパワー、体力向上のための理論と実践
33 市橋 善行	56年短期	ボブスレー	昭和56年11月10日 ～昭和57年11月10日	スイス サンモリツ他	スイスボブスレー連盟 イタリア・コルチナ ボブスレー製造メーカー	ボブスレー競技、技術向上のための実技研修 ボブ スレー機の修理調整研修

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

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
67	細川 伸二	元年短期	柔道	平成元年11月4日 ～平成2年11月3日	フランス パリ	フランス柔道連盟	フランスを中心としたヨーロッパにおける科学的トレーニングの理論を含む選手強化の対策の現状と比較検討及び社会体育としての普及発展状況とその指導方法について
68	蘭 和真	元年短期	バドミントン	平成元年10月10日 ～平成2年10月9日	イギリス ロンドン	英国バドミントン協会	イギリスを中心としたヨーロッパ各国の選手強化策、特にオリンピック対策(体制、組織、方法)の調査
69	鈴木 省三	元年短期	ボブスレー	平成元年12月10日 ～平成2年12月9日	カナダ カルガリー	カルガリー大学	医・科学的サポートの現状、選手育成システム、トレーニング計画と年間計画
70	加納 弥生	2年短期	体操	平成2年9月26日 ～平成3年9月19日	アメリカ	ユタ大学	体操競技の指導方法(コロログラフイヤー)と選手育成システム
71	西村 誠司	2年短期	空手道	平成2年11月1日 ～平成3年10月31日	アメリカ シアトル	アメリカ空手道連盟	アメリカ大陸の空手道近代技術の研究
72	水野 智佳子	2年短期	水泳(競泳)	平成2年10月27日 ～平成3年10月26日	アメリカ コロラドスプリングス	USOCスポーツ科学研究所	競技者の泳法及び指導法
73	田中 京	3年長期	水泳 (シンクロナイズドスイミング)	平成3年9月12日 ～平成5年9月11日	アメリカ	Walnut Creek Aquanuts Synchronized Swimming・Club	ウォールナットクリークでの実践トレーニング方法及びコーチング研修他
74	秋山 エリカ	3年短期	体操(新体操)	平成3年10月5日 ～平成4年8月15日	ロシア	Ретной Вокзал (Динамо) Москва	新体操の指導方法とソビエトにおける選手育成システムの研修
75	田嶋 幸三	3年短期	サッカー	平成3年10月7日 ～平成4年9月27日	ドイツ イタリア	サンブドリア ジェノバ他	サッカー選手の一貫指導、特に10～18歳迄のトップ選手の指導システムの研修
76	松岡 義之	3年短期	柔道	平成3年11月8日 ～平成4年11月7日	アメリカ	アメリカ柔道連盟(VSJF)他	アメリカにおける科学的トレーニング理論・方法を含む選手強化対策の現状と比較検討、社会体育としての柔道の普及発展状況とその指導方法について研修
77	前原 正浩	3年短期	卓球	平成3年9月16日 ～平成4年9月15日	イギリス	国際卓球連盟	イギリスを中心としたヨーロッパ各国卓球協会の指導体制、強化体制、トレーニング方法の研修
78	勝部 典子	3年短期	武術太極拳	平成3年11月27日 ～平成4年11月26日	中国 北京	北京体育学院	武術競技「南拳」の競技技術及びコーチングメソッドを北京市、中国武術研究会にて研修
79	佐久本 嗣男	3年短期	空手道	平成3年11月3日 ～平成4年11月2日	ドイツ	ドイツ トレーナーアカデミー他	ヨーロッパにおける空手道近代トレーニングの実態を視察調査、研究するとともにその指導法の研修
80	北島 光則	3年短期	スキー(コンバインド)	平成3年6月20日 ～平成4年6月19日	ノルウェー	ノルウェー スキー連盟他	ノルデックコンバインド競技指導技術の研究とコーチングをノルウェーナショナルチームにおいて研修
81	田中 幹保	4年長期	バレーボール	平成4年9月20日 ～平成6年8月15日	アメリカ イタリア	アメリカ ナショナルチーム イタリアプロリーグ他	世界最強イタリアチームの技術、戦術の研究と修得イタリアリーグの運営システムの研究、アメリカのスポーツ医学から見た選手強化策
82	田口 隆	4年短期	ハンドボール	平成4年11月16日 ～平成5年11月15日	ドイツ	ケルン体育大学他	ヨーロッパでのトレーニング指導方法、理論の研修及び新戦術の研究
83	山口 香	4年短期	柔道	平成5年2月15日 ～平成6年2月14日	イギリス	ハイウイカム柔道センター	イギリス柔道の強化の実態他
84	筒井 大助	4年短期	野球	平成4年8月31日 ～平成5年8月30日	アメリカ	ジョージア南大他	アメリカ式ベースボールの考察
85	野地 照樹	5年短期	サッカー	平成5年12月8日 ～平成6年12月7日	イギリス	イブスウィッチ フットボールクラブ	イングランドサッカーのコーチング イングランドサッカーの指導者養成
86	齋藤 一雄	5年短期	相撲	平成5年10月3日 ～平成6年10月2日	オーストラリア	オーストラリア相撲連盟	オーストラリアのタレント発掘方法及びジュニアからトップまでの選手育成システム、および体力強化の実情等についての研修
87	中西 英敏	5年短期	柔道	平成5年12月21日 ～平成6年12月20日	イギリス	エジンバラクラブ	英国および欧州を中心に欧州柔道の技術と指導法の研究および指導体制、強化体制からトレーニング方法の研修(強化現状把握・指導体系・練習体系・強化システム)
88	金坂 広幸	5年短期	ライフル射撃	平成5年10月31日 ～平成6年10月30日	ドイツ	U・Sオリンピック シューティングセンター	エア・ライフル、スモール・ライフル射撃の指導技術およびメンタルトレーニング
89	成田 寛志	5年短期	空手道	平成5年10月23日 ～平成6年10月22日	アメリカ	ジョージタウン大学	選手強化法を含むスポーツ医学全般の研修 空手道における動作の分析 脊椎のスポーツ傷害の診断と治療の研修
90	清野 勝	5年短期	アイスホッケー	平成5年8月26日 ～平成6年8月25日	カナダ	カルガリー・フレームス(NHL)他	カナダナショナルチームのスタッフとして、アイスホッケーのコーチング、心理学、技術の習得
91	後藤 浩二郎	5年長期	馬術	平成5年11月18日 ～平成7年11月17日	フランス ル・マン	ル・マン乗馬クラブ他	総合馬術競技に係わる選手の育成と競技馬匹の調教
92	青戸 慎司	6年短期	陸上競技	平成6年11月7日 ～平成7年11月6日	アメリカ コロラド	コロラド大学 ボルダー校	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 ミネソタ州他	ミネソタ大学 アメリカ水泳連盟他	アメリカの水泳とコーチングの実習
95	佐藤 満	6年長期	レスリング	平成6年11月17日 ～平成8年11月16日	アメリカ ペンシルバニア	ペンシルバニア州立大学	アメリカレスリング協会のシステムの研究トレーニング指導法及び処方研究 レスリング技術の研究
96	梶谷 信之	7年短期	体操	平成7年9月1日 ～平成8年8月29日	アメリカ サンフランシスコ	スタンフォード大学	体操競技の指導方法について 選手育成システムについて
97	東根 明人	7年短期	ハンドボール	平成7年8月30日 ～平成8年8月29日	ドイツ ライプツヒ	ライプツヒ大学	ハンドボール競技におけるトレーニングコーチ方法全般について
98	大門 宏	7年短期	自転車	平成8年2月2日 ～平成9年2月1日	イタリア	スポーツグループエキップ93	ロードレースの新しい技術、高度な指導技術の研究 開発 諸外国の競技力の分析・戦術・戦法について
99	勝田 隆	7年短期	ラグビー	平成7年9月25日 ～平成8年9月24日	イギリス	イングランド・ラグビー フットボール・ユニオン	最新ラグビーとコーチングの理論と実際について ラグビー先進国の強化システムと内容について

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

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
133	斗澤 由香子	13年短期 14年短期	スキー	平成13年8月14日 ～平成14年8月28日 平成14年11月5日 ～平成15年12月27日	カナダ ヴィクトリア	National Coaching Institute(B.C)	フリースタイルスキーに関するコーチングの実戦研修
134	植田 実	14年長期	テニス	平成14年12月9日 ～平成17年1月23日	スペイン バルセロナ	サンチェス&カサル テニスアカデミー	コーチングの実践研修
135	吉田 孝久	14年短期	陸上競技	平成14年7月27日 ～平成15年7月26日	イギリス レスターシャー	ラフバラ大学UK陸連ハイパフォー マンスセンター (HIPC)	跳躍種目コーチング技能の修得
136	岩崎 恭子	14年短期	水泳	平成14年10月4日 ～平成15年9月30日	アメリカ ロサンゼルス	ミッションビエホ・ナグドーズ・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	コーチングの実践研修
138	和田 貴志	14年短期 15年短期	スケート(スピード)	平成14年7月25日 ～平成15年7月24日 平成15年9月1日 ～平成16年8月31日	アメリカ ソルトレークシティ	ユタ・オリンピックオーバル	コーチング及び強化システム研修
139	嘉戸 洋	14年短期	レスリング	平成14年8月16日 ～平成15年7月21日	ウクライナ キエフ	ウクライナ国立スポーツ専門大学	コーチングの実戦研修
140	中村 行成	14年短期	柔道	平成14年8月18日 ～平成15年8月17日	イギリス エジンバラ	イギリス柔道連盟及びEdinburgh Club	ヨーロッパ柔道のトレーニング方法及び コーチングについて
141	松永 里絵子	15年長期	体操(新体操)	平成15年10月5日 ～平成17年10月4日	カナダ バンクーバー	War Memorial Gymnasium	選手強化育成システム及びコーチングの 実戦研修
142	林 享	15年短期	水泳	平成15年10月16日 ～平成16年10月15日	アメリカ 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	橋崎 教子	15年短期	柔道	平成15年9月19日 ～平成16年9月18日	アメリカ オマハ	Offutt Air force Base Judo Team	コーチング及びトレーニング方法の研修
144	近野 義人	15年短期	陸上競技	平成16年1月19日 ～平成17年1月18日	アメリカ デーヴィス	カリフォルニア大学デーヴィス校	中距離トレーニング及びコーチング研修、 バイオメカニクス研究
145	河野 正和	15年短期	卓球	平成15年9月23日 ～平成16年9月22日	イギリス ノッキンガム	英国ナショナルトレーニングセン ター、イギリス卓球協会	英国及び欧州各国の卓球コーチング システム、クラブ運営システムの研修
146	木村 孝洋	15年短期	サッカー	平成15年8月1日 ～平成16年7月31日	イギリス ロンドン	アーセナル	若手有望選手の指導・育成方法の研修
147	坂井 寿如	15年短期	アイスホッケー	平成15年8月6日 ～平成16年8月5日	カナダ エドモントン	Concordia大学	コーチングの実戦研修
148	山田 永子	16年長期	ハンドボール	平成16年8月1日 ～平成18年7月12日	ノルウェー オスロ	Bekkelaget Sport Club	ハンドボールの指導法、強化システムの研修
149	中村 兼三	16年短期	柔道	平成16年10月12日 ～平成17年11月23日	イギリス ロンドン	Budokwai柔道クラブ	コーチング、ナショナルチームとの交流
150	橋口 美徳	16年短期	体操	平成16年11月28日 ～平成17年11月30日	オーストラリア ブリスベン	Moreton Bay College	ジュニア選手の育成、ナショナル強化選手の指導方 法、環境施設運営面等の研修(Moreton Bay College で研修)
151	山田 晃豊	16年短期	バレーボール	平成16年9月29日 ～平成19年9月2日	イタリア ラベンナ	イタリア女子バレーボール・ナシヨ ナルユースチーム(CLUB ITALIA)	世界トップレベルのセリエAを中心に ヨーロッパバレーリーグの視察と 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及びコーチングに関 する研修
154	原田 睦巳	17年短期	体操	平成17年9月13日 ～平成18年9月11日	アメリカ バロアルト	Men's Gymnastics Arrillage Family Center	選手強化に関する指導方法の研修および、大学組 織の競技運営方法の比較の調査
155	阿武 教子	17年短期	柔道	平成17年8月25日 ～平成18年8月24日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	柔道競技人口が世界一のフランスにおいての指導方 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	バットキャッシュインターナショナル テニスアカデミー	ジュニアからプロ選手までの指導方法
158	松本 洋	18年短期	バレーボール	平成18年11月30日 ～平成18年12月27日	ブラジル リオデジャネイロ	Centro de desenvolvimento de Voleibol	ブラジルバレーボールの強化システムとスキル、プロ フェッショナルリーグの現状について
159	岡崎 直人	18年短期	フェンシング	平成18年11月20日 ～平成19年11月19日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	トレーニング方法全般の修得およびマネジメント
160	稲田 法子	19年長期	水泳	平成19年12月16日～ 平成21年12月14日	アメリカ アリゾナ フェニックス	Brophy College Preparatory	アシスタントとしてトレーニング方法を学ぶ
161	佐々木 耕司	19年短期	スキー(スノーボード)	平成19年8月26日～ 平成20年8月24日	カナダ カルガリー	National Coaching Institute Calgary	コーチング技術、トレーニング方法を習得し施設を視察。カ ダのコーチングシステムやその構築背景を研究
162	村田 由香里	20年長期	体操(新体操)	平成20年12月19日 ～平成22年12月18日	ロシア イルクーツク	ディナモスポーツクラブ	ロシア新体操の選手育成システム及び指導方法につ いて学ぶ
163	井上 康生	20年長期	柔道	平成21年1月11日 ～平成23年1月10日	イギリス エジンバラ	イギリス柔道連盟	英語研修及びイギリスを拠点として、ヨーロッパにお ける柔道指導法及びヨーロッパ各国の柔道事情を学ぶ
164	山崎 一彦	20年短期	陸上競技	平成20年9月20日 ～平成21年9月19日	イギリス レスター	ラフバラ大学	イギリスのオリンピック強化システムと対策の調査およ びコーチングを学ぶ
165	猿澤 真治	20年短期	サッカー	平成20年8月13日 ～平成21年8月5日	フランス クレーフオンテーヌ	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ックおよび選手強化、選手育成システムを学ぶ
167	沖 美穂	21年長期	自転車	平成21年5月9日 ～平成23年3月31日	イタリア ベルガモ	Selle Italia-Ghezzi	自転車コーチング技術・語学研修及びイタリアサイクリングコーチングライセンスの習得
168	中垣内 祐一	21年長期	バレーボール	平成21年8月3日 ～平成23年5月2日	アメリカ アナハイム	アメリカバレーボールトレーニングセンター	世界トップレベルの指導法習得
169	中村 さなえ	21年短期	ボート	平成21年9月9日 ～平成22年9月8日	ドイツ ポツダム	Olympia Stutz Punkt Brandenburg	ナショナルチームのマネジメント、コーチング、選手育成システム、選手選考方法、コーチ育成プログラムを研修
170	小林 敦	21年短期	バレーボール	平成21年7月22日 ～平成22年7月20日	アメリカ アナハイム	アメリカバレーボールトレーニングセンター	各国シニア・ジュニア等トップチームの合宿にて指導者としての研修を行い、指導法、強化システムについて学ぶ
171	上村 美揮	21年短期	体操(体操競技)	平成22年2月27日 ～平成23年2月26日	アメリカ テキサス	Bela Karolyi Gymnastics Center	アメリカ体操界のジュニア育成システム及びその指導方法について学ぶ
172	神野 由佳	21年短期	スケート(ショートトラック)	平成21年4月27日 ～平成22年4月26日	カナダ カルガリー	Calgary Olympic Oval	ショートトラックにおける指導方法及び選手強化、選手育成システムについて
173	中村 健一	21年短期	セーリング	平成22年3月31日 ～平成23年3月30日	イギリス サザンプトン	Royal Yachting Association	ユース世代の育成・強化について学ぶ
174	上原 茉莉	21年短期	カヌー	平成21年10月11日 ～平成22年10月10日	ドイツ マグデブルク	ドイツカヌー連盟	日本カヌー界のレベルアップとロンドンオリンピックでメダルを獲得するための技術・トレーニング方法を研修する
175	高岡 寿成	22年短期	陸上競技	平成22年8月31日 ～平成23年8月30日	アメリカ マンモスレイク	マンモストラッククラブ	高地トレーニングなどの科学的なトレーニング及びアメリカの選手強化方法
176	三原 孝博	22年短期	卓球	平成22年8月30日 ～平成23年8月11日	中国 河北省	正定国家訓練基地	若年層からトップまでの育成方法
177	小籠 操	22年短期	バイアスロン	平成22年6月21日 ～平成23年2月20日	オーストリア ザルツブルグ	オーストリアスキー連盟 オーストリアバイアスロン連盟	バイアスロン競技におけるスキー技術、射撃技術、指導法を習得し、バイアスロン連盟組織のあり方についても学ぶ
178	塚田 真希	23年長期	柔道	平成23年9月7日 ～平成25年9月6日	イギリス ロンドン	エジンバラ柔道クラブ 武道会	英語研修、そして国外における柔道指導法および、諸外国の柔道事情を学ぶ。また諸外国コーチとのネットワークを構築する。
179	栗本 宣和	23年長期	カヌー	平成23年7月17日 ～平成25年7月16日	ハンガリー ブラハ	ハンガリーカヌー連盟	ハンガリーにおけるカヌー・カヤックスポーツの組織体制とコーチングシステム・強化プログラムのあり方について学ぶ。
180	柳澤 哲	23年短期	陸上競技	平成23年10月8日 ～平成24年10月7日	オーストラリア ブリスベン	Australian Institute of Sport (AIS)	各世代における体系化された練習方法の習得と組織としての運営方法
181	原田 早穂	23年短期	水泳 (シンクロノイズドスイミング)	平成23年5月15日 ～平成24年5月14日	マルタ共和国 スリーマ	Aquatic Sports Association of Malta	語学の鍛錬とともに、シンクロの中心であるヨーロッパにおいて指導力を磨く。
182	今泉 守正	23年短期	サッカー	平成23年7月13日 ～平成24年6月1日	アメリカ フロリダ	フロリダ州立大学(FSU)	US ODPプログラムの研修、IMGアカデミーでの育成プログラム研修等
183	橋元 郷	23年短期	セーリング	平成23年9月1日 ～平成24年8月31日	イギリス サザンプトン	国際セーリング連盟 英国セーリング連盟	英国における主にユース世代(U-19)の育成システム、およびセーリング組織の運営方法
184	笹本 睦	24年長期	レスリング	平成24年6月2日 ～平成26年6月1日	ドイツ ミュンヘン	Sportinternat Schifferstadt	ヨーロッパにおけるレスリングのコーチングスキルの習得と語学習得とプロクラブの運営システム等。
185	梅村 礼	24年長期	卓球	平成24年6月27日 ～平成26年6月26日	オーストリア ザルツブルグ	Werner Schlager Academy	欧州の強豪クラブにてヨーロッパの強化育成システムを学ぶ。
186	和田 武真	24年長期	フェンシング	平成24年7月25日 ～平成26年7月24日	ハンガリー ブタペスト	Budapest Honved(旧軍隊チーム)	元ナショナルチームの所属クラブにてピギナーからトップ選手に対し指導を行いながら指導技術、マネジメントを学ぶ。
187	谷本 歩実	24年長期	柔道	平成25年3月31日 ～平成27年3月30日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	欧州の強豪国の1つであるフランスにおいて、柔道指導法、強化システムの調査、研究及び周辺諸国の柔道事情を学ぶ。
188	杉林 孝法	24年短期	陸上競技	平成24年9月15日 ～平成25年9月14日	スウェーデン ヨーテボリ	エルグリーテIS	世界トップレベルチーム及びコーチのもとでコーチングの研修を行うとともに語学研修を行う。
189	廣山 望	24年短期	サッカー	平成25年1月8日 ～平成26年1月7日	スペイン マドリッド	RCDエスパニョール	欧州のプロクラブにおけるトップ、育成、普及各レベルのコーチングを学ぶ。また、ヨーロッパの指導者ライセンスを取得する。
190	原 千華	24年短期	体操(新体操)	平成24年11月1日 ～平成25年10月31日	ベラルーシ ミンスク	National Center of Olympic Training in Rhythmic Gymnastics	ベラルーシのジュニア期の選手発掘・育成方法から、日本選手が国際試合で結果を残すための指導方法について学ぶ。
191	大戸 淳之介	25年長期	ボート	平成25年9月14日 ～平成27年9月13日	イギリス ロンドン	Staines Boat Club	チームマネジメント、コーチ育成プログラム他
192	菅野 幸一郎	25年長期	バレーボール	平成25年7月4日 ～平成27年4月27日	アメリカ	テキサス大学	バレーボール指導方法、世界レベルのチーム強化方法
193	高橋 豊樹	25年長期	ハンドボール	平成25年8月17日 ～平成27年8月16日	デンマーク スペンボー	オーレホイスコール ハンドボールトレーニングセンター	ジュニア育成、コーチ育成システムおよびその指導方法、強化システムについて学ぶ
194	福島 晋一	25年長期	自転車(ロード)	平成25年11月18日 ～平成27年11月17日	フランス	SA Vendee Cyclisme	チームマネジメント、コーチング、フランス語、IF関係等
195	小田島 梨絵	25年長期	自転車(MTB)	平成25年8月2日 ～平成27年7月31日	スイス	Velo Club Tamaro	地域チーム運営、ジュニア選手のトレーニング方法、英語・イタリア語習得
196	中村 真衣	25年短期	水泳(競泳)	平成25年9月8日 ～平成27年9月7日	アメリカ ミッションビエホ	ナタドールズスイミングクラブ	普及、強化、指導者育成等全般
197	今井 美希	25年短期	陸上競技	平成25年7月1日 ～平成26年6月30日	スウェーデン ヴェクショー	IFKヴェクショー	跳躍(特に走り高跳)指導論・トレーニング論・トップアスリートの男性選手・女性選手の育成方法の違い、スウェーデン陸連関連
198	田村 奈津枝	25年短期	サッカー	平成25年6月13日 ～平成26年6月12日	ドイツ フライブルグ	フライブルグFC	トップチームの普及、強化、指導者養成等全般を学ぶ

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
199	黒田 真由	25年短期	体操(体操競技)	平成25年8月3日～平成26年8月26日	アメリカ テキサス	World Olympic Gymnastics Academy	ジュニア期の育成方法
200	塩田 義法	26年長期	水泳(水球)	平成26年11月18日～平成28年11月17日	アメリカ(ロサンゼルス)	USA Water Polo, Inc.	アメリカの代表チーム及び大学水球チームのコーチング、マネジメント方法、選手育成システム、コーチ育成プログラムを研修
201	鹿島 丈博	26年長期	体操(体操競技)	平成26年11月30日～平成28年11月29日	アメリカ(バロアルト)	スタンフォード大学	アメリカにおける体操競技の実態と強化について研修
202	出島 茂幸	26年長期	スケート(スピードスケート)	平成26年9月12日～平成28年9月11日	アメリカ(ソルトレークシティ)	ユタオリンピックオーバル	アメリカナショナルチームにてコーチング研修、育成システム、医科学サポートの活用方法、マネジメントについて学ぶ
203	谷川 聡	26年短期	陸上(ハードル)	平成26年7月30日～平成27年7月29日	アメリカ(フロリダ)	University of Central Florida ほか	アメリカにおけるトレーニング理論、トレーニングシステム、コーチング論を学ぶ
204	山尾 光則	26年短期	サッカー	平成26年9月10日～平成27年9月9日	ドイツ(ライムスバッハ)	IFC, Reimsbach	グラスルーツ・育成年代・トップチームのトレーニング研修、ゲーム分析、ゲーム環境等の調査等
205	坂尾 美穂	26年短期	サッカー	平成26年5月10日～平成27年5月9日	ドイツ(デュイスブルグ)	MSV デュイスブルグ	ドイツプロクラブの育成カテゴリーのプランニング・トレーニングの構築およびコーチング、プロクラブの普及・育成・強システムについて研修
206	土橋 登志久	26年短期	テニス	平成26年10月31日～平成27年10月30日	フランス(パリ)	フランステニス連盟 ほか	フランスのプロ・ジュニア選手の育成・強化システム、トレーニング方法、メンタルアプローチ、大会でのコーチング等ほか、国による強化・組織の運営システムを学ぶ
207	大島 杏子	26年短期	体操(体操競技)	平成26年10月12日～平成27年10月11日	アメリカ(サクラメント)	Elevate Gymnastics Academy	アメリカ体操界のジュニア選手育成システム及びその指導方法、跳馬の技術指導方法について学ぶ
208	長良 将司	26年短期	フェンシング(サーブル)	平成26年7月27日～平成27年7月26日	アメリカ(ポートランド)	Oregon Fencing Alliance	世界トップのナショナルチームの技術指導及びマネジメントを学ぶ
209	三木 二郎	27年長期	水泳(競泳)	平成27年8月31日～平成29年8月30日 予定	イギリス(ロンドン)	イギリス水泳連盟	イギリス水泳連盟の運営システム・強化システム・指導プログラムを学びながら、ヨーロッパ諸外国コーチとのネットワークを構築する
210	岩瀬 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、またアメリカの段階別・レベル別選手育成システムとその構築された背景を研究について学ぶ
213	森 起人	27年長期	体操(体操)	平成27年7月10日～平成29年7月9日	イギリス(バジルトン)	South Essex Gymnastics Club	イギリスにおけるジュニア～シニアへの一貫教育システムおよびナショナルチームでの指導方法を学ぶ
214	米満 達弘	27年長期	レスリング(フリースタイル)	平成27年8月31日～平成29年8月30日 予定	アメリカ(ペンシルバニア)	ペンシルバニア大学	世界に勝ち抜くためのフリースタイルの専門技術及び戦略・戦術を修得し、強豪国の強化対策等の研修並びに世界のトップクラス選手情報を収集・分析する
215	舎利弗 学	27年長期	ハンドボール	平成27年8月31日～平成29年8月30日	ドイツ(ベルリン)	Fusch Berlin	欧州のプログラムや男子ドイツ代表チーム各年代のコーチングやスカウティング方法を学び、また海外遠征、合宿時に活かせるネットワークの構築をはかる
216	岩水 嘉孝	27年短期	陸上競技	平成28年12月20日～平成29年12月19日	オーストラリア(メルボルン)	メルボルントラッククラブ	メルボルントラッククラブにおける中長距離とマラソンの実践的トレーニングと指導内容を学ぶ
217	広瀬 統一	27年短期	サッカー	平成27年9月6日～平成28年9月5日	アメリカ(サンノゼ)	San Jose State University	フィジカルトレーニングの実地研修およびアスレティックトレーニング指導論の研修を行う
218	安食 真治	27年短期	スキー(アルペン)	平成27年6月12日～平成28年6月11日	オーストリア(インスブルック)	オーストリアスキー連盟	オーストリアにおけるスキー競技のコーチングシステムと強化環境の調査及びコーチングスキルを学ぶ
219	荻野 正二	27年短期	バレーボール	平成27年8月29日～平成28年8月28日	ブラジル(サンパウロ、リオデ・ジャネイロ)	ブラジルバレーボール協会	指導法や世界トップチームの強化方法を学ぶ
220	進藤 隆	27年短期	バイアスロン	平成27年7月27日～平成28年7月28日	ノルウェー(リレハンメル)	ノルウェーバイアスロン連盟	バイアスロン射撃術、クロスカントリースキー技術、トレーニング法およびその指導要領を学ぶ
221	大久保 茂和	28年短期	バレーボール	平成28年9月15日～平成29年9月14日	アメリカ(カリフォルニア)	アメリカバレーボール協会	アメリカにおけるバレーボールの最新コーチング及びトレーニングプログラムを学ぶとともに、アンダーカテゴリーにおけるカレント発掘・育成プログラムを視察する
222	小川 秀樹	29年短期	サッカー	平成29年6月19日～平成30年6月18日	ドイツ(インゴシュタット)	FC Ingolstadt04	ドイツ・ブンデスリーガのクラブにおけるチーム強化及び選手育成、地域におけるプロクラブのあり方を学ぶ
223	久保 貴寛	29年短期	スキー	平成29年5月14日～平成30年5月13日	フィンランド(ヴォッカティ)	Vuokatin Urheilupuisto	フィンランドの強化拠点となっているヴォッカティを中心に夏季及び冬季におけるジャンプトレーニング、クロスカントリートレーニング、その他トレーニング内容の把握
224	桑原 俊	29年短期	体操	平成29年8月29日～平成30年8月28日	アメリカ(スタンフォード)	Ford Burnham gymnastics gym	スタンフォード大学にて体操競技の指導、他国の指導・技術分析の方法を学び実際に指導を行う。
225	金丸 雄介	29年短期	柔道	平成29年4月5日～平成30年3月31日	イギリス(カーディフ)	Sports Wales National Centre	イギリスをはじめとするヨーロッパ諸国のトップクラス、及びナショナルチームにおける柔道指導法、強化システムの調査、研究および周辺諸国の柔道事情を学ぶ。
226	須藤 啓太	30年長期	サッカー	2018年7月9日～2020年7月8日	スペイン/バスク	ATHLETIC CLUB	世界トップレベルを走るスペインの育成年代の日常に触れ、スペイン人と日本人の技術、戦術、フィジカル、メンタル面における違いから日本人が海外でプレーする際にアドバンテージとなる部分を見極める。
227	河野 恭介	30年長期	スキー	2018年7月10日～2020年7月9日	オーストリア/インスブルック	Arlberg Ski club	アルペンスキーのコーチング理論、育成方法(日本との違い)を海外チームから学ぶ。
228	小原 英志	30年長期	スケート	2018年8月10日～2020年8月9日	カナダ/カルガリー	カナダスケート連盟 Canadian Sport Institute Calgary	カナダにおけるスピードスケートのコーチング技術の習得、カナダのスピードスケートナショナルチームにおけるサポート体制の調査、カナダにおけるコーチ養成システムの調査
229	近藤 大生	30年短期	テニス	2018年11月1日～2020年10月31日	フランス/パリ	フランステニス連盟	今年のデビスカップで優勝したフランスから、地域や県からトップ選手までの育成システムを学ぶ。
230	山村 宏太	30年短期	バレーボール	2018年8月20日～2020年8月19日	イタリア/ラツィオ	Fonteviva Livorno/ Paolo Montagnani	世界スタンダードのバレーボール習得と日本人に合わせたインベーション、そして日本人におけるブロックシステムの構築とコーチングスキルの向上について
231	古城 梨早	30年短期	体操	2018年8月22日～2020年8月21日	カナダ/トロント	Jusco Rhythmic Gymnastic Club	カナダのチームで指導しているブルガリア人コーチのもとで、語学の研修と手具の技術やトレーニング等、各年代の指導プログラムを学ぶ。


スポーツ指導者海外研修事業報告書


	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
232	中川 高哉	30年短期	テコンドー	2018年8月24日～ 2020年8月23日	イギリス/マンチェスター	GB Taekwondo (GaryHall)	ナショナルテコンドーセンターにおける強化活動、運営についての研修、練習映像および試合映像の撮影方法および分析方法、活用方法についての研修

**スポーツ指導者海外研修事業
平成29年度帰国者報告書**

発行日 平成30年11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 岸記念体育館内

TEL03-3481-2230 FAX03-3481-2282

