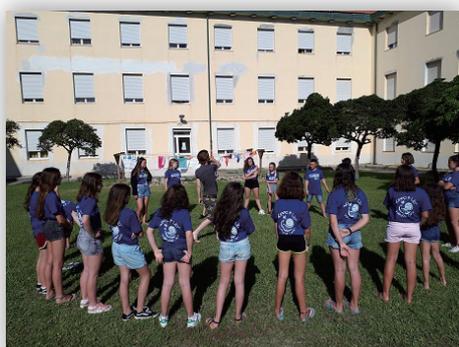
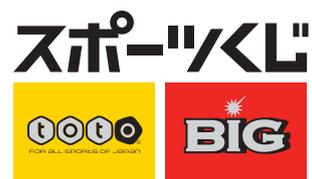


スポーツ指導者海外研修事業

令和元年度帰国者報告書



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
令和元年度帰国者報告書目次

平成30年度短期派遣（1年）

近藤 大生（テニス）	3
山村 宏太（バレーボール）	19
古城 梨早（体操／新体操）	33
中川 貴哉（テコンドー）	55

令和元年度短期派遣（1年）

松原 英輝（サッカー）	71
-------------	----

○平成30年度 短期派遣（1年）4名

競技団体	(フリガナ) 氏名	研修項目	研修先	研修時期
1	テニス コソドウ 近藤 ヒロキ 大生	日本テニス協会とフランステニス連盟のパートナーシップ契約を活用して、地域や県からトップ選手までの育成システムなどを学ぶ。2024パリ・オリンピックに向けて、フランステニス連盟との結びつきをより強固なものにする。	フランス (パリ)	平成30年11月1日～ 令和元年10月31日
2	バレーボール ヤマムラ 山村 コウタ 宏太	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ノベーション。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。	イタリア (リヴォルノ)	平成30年8月20日～ 令和元年8月18日
3	体操 コジヨウ 古城 リサ 梨早	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。	カナダ (トロント)	平成30年8月22日～ 令和元年8月21日
4	テコンドー ナカガワ 中川 タカヤ 貴哉	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。選手のケアや食事などのリカバリーに関する研修。他競技からの種目転向を受け入れる“Fighting Chance”実施についての研修。強化戦略プラン策定に関する研修。	イギリス (マンチェスター)	平成30年8月24日～ 令和元年12月1日

○令和元年度 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	サッカー マツバラ 松原 ヒデキ 英輝	フランスにおけるプロクラブの主に10歳から12歳までの育成プログラムを学ぶ。	フランス (ランブイエ)	平成31年4月1日～ 令和2年3月17日

研修員報告 〈テニス 近藤 大生〉



平成30年度・短期派遣（テニス）



I. 研修題目

フランステニス連盟の主催するジュニア選手のキャンプを中心に視察するとともに、ジュニア選手のトーナメント（Tennis Europe）を観戦する。そこで練習内容、コーチ指導方法などを学び、選手のレベルを把握する。

II. 研修期間

平成30年11月1日～令和元年10月31日

III. 研修地および日程

（1）主な研修先

フランス／パリ フランステニス連盟

（2）受入関係者

Eric WINOGRADSKY（指導者育成部長）

Alexandra FUSAI（10歳～18歳女子強化担当）

（3）研修日程

①通常研修

- 1) フランステニス連盟（以下「FFT」と言う）の主催するジュニア選手のキャンプ及びジュニアツアーの視察
- 2) ナショナルトレーニングセンター（以下「CNE」と言う）にてトッププロ選手の練習及びトレーニングの視察

②特別研修

- 1) グランドスラム大会等の視察
- 2) 日本のジュニア選手サポート

〈研修日程一覧〉

2018年

11月14日～19日	チェコ／プラハ	スパルタアカデミー	視察
11月23日～25日	フランス／リール	デ杯決勝 フランスVSクロアチア	視察
11月27日～30日	フランス／ブロリス	2008年生まれ女子キャンプ	視察
12月1日～6日	フランス／ビヨット	ムラトグルーアカデミー	視察

2019年

1月1日～2日 フランス／ブローニュビアンクール

	テニスヨーロッパ	12歳以下大会	視察
1月4日～8日	フランス／パリ	2005年生まれ男子キャンプ	視察
1月21日～24日	フランス／タルブ	テニスヨーロッパ14歳以下大会	視察
2月1日～2日	フランス／セルジー	11歳以下全国大会	視察
2月5日～8日	フランス／ブロリス	2006年生まれ男子キャンプ	視察
2月11日～15日	フランス／ブロリス	2006年生まれ女子キャンプ	視察
2月23日～24日	フランス／パリ	10歳フランスVSカナダ	親善試合 視察
3月2日～9日	フランス／サントジェ	ネビエブデボア	
		テニスヨーロッパ14歳以下大会	視察
3月11日～22日	フランス／ポアティエ	13歳～16歳フランスベースキャンプ	視察
4月1日～4日	フランス／ブロリス	2009年生まれ男女キャンプ	視察
4月8日～13日	フランス／カブダイ	ITFジュニア大会	視察
4月13日～21日	モナコ／モンテカルロ	ATP1000大会	視察
4月22日～27日	フランス／ブイユ	ITFジュニア大会	視察
4月30日～5月3日	フランス／グロス	\$25000大会男子	視察
5月14日～6月9日	フランス／パリ	全仏オープン	視察
6月18日～20日	イギリス／ロンドン	ATP500大会	視察
6月21日～7月14日	イギリス／ロンドン	全英オープン	視察
7月19日～8月11日	フランス／ナント、 イタリア／サンレモ、 チェコ／プロシ チョブ	日本人選手サポート	
8月14日～16日	アメリカ／オーランド	USTAナショナルセンター	視察
8月19日～9月4日	アメリカ／ニューヨーク	USオープン	視察
9月9日～13日	フランス／ブロリス	2007年生まれ女子キャンプ	視察
9月14日～21日	フランス／ビヨット	テニスヨーロッパ	12歳以下大会視察
9月23日～27日	フランス／ブロリス	2009年生まれ男子キャンプ	視察
9月30日～10月4日	フランス／ブロリス	2009年生まれ女子キャンプ	視察
10月26日～28日	フランス／パリ	パリマスターズ	視察

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ①ジュニア選手のキャンプについて
- ②FFTのジュニア選手への金銭的サポートについて
- ③Tennis Europeについて
- ④日本のジュニア選手について
- ⑤世界のトッププロ選手について

(2) 研修方法

- ①ジュニア選手のキャンプ開催地に出向き視察（及び参加）
- ②ジュニア選手のトーナメントを視察
- ③FFTの担当者に聞き取り調査



(3) 研修報告

最初に14歳以下のジュニア選手を中心に、その指導方法やジュニア選手に対するサポートの仕方を学ぶことにした。

なぜなら、私は現在コーチとして、ジュニアの段階から相当の基礎体力や技術を身に付けておかなければいけないと常々思っているからである。また、私には14歳までの年代の指導の経験がなかったからである。

世界のツアーで活躍する選手、そのほとんどがジュニア時代（18歳以下）から活躍している。ジュニア時代に活躍できるかどうかは、14歳までに決まると言っても過言ではないと考えている。

これらのことから、将来ツアーで活躍する選手を一人でも多く育てるために、フランスにおけるジュニア選手のキャンプやFFTのジュニア選手への金銭的サポートなどについて学んできたので、次のとおり報告する。

①ジュニア選手のキャンプについて

FFTにおけるジュニア選手のキャンプは、11歳から14歳までの選手を対象に年に4回ほど行われる。このキャンプの目的及び内容は以下のとおりである。

1) ジュニアキャンプの目的

まず、印象的だったのはジュニア選手のキャンプの目的である。

このキャンプの目的は3つあり、次のとおりである。

◇1つ目はレベルチェック

試合形式の練習をすることにより、各自のレベルが分かる。また、体力測定、スプリント、ジャンプ、スタミナの各テストを行う。これは、18歳やプロになっても同じものを行う。地方協会も共有している。

◇2つ目はコーチの指導

FFTの担当者は、トッププロを育てた経験やノウハウを生かし、コーチを指導している。トレーナーについても同様である。この時期に必要なトレーニングなどを、選手だけではなく日頃見ているコーチに指導を行っている。

◇3つ目はFFTの担当者からコーチや親へのアドバイス

コーチや親が解決できない問題を、FFTの担当者が相談を受け付けアドバイスする機会を設けている。これによってよりの確なジュニア選手の育成につながっている。

2) ジュニア選手のキャンプの内容

ジュニア選手のキャンプは年代別に次のとおり行われた。

○2009年生まれのジュニア選手の男女（2019年4月1日～4日に視察）

この時は10歳キャンプとして行われた。10歳以下は決められたキャンプなどは行っていないが、機会があれば年に一、二度開かれる。

ジュニア選手はジュニア用の26インチのラケットを使用している。

ボールはグリーンからイエローの一般用に変えたばかりで、まだグリーンで練習

している選手もいるとのことである。

ストローク、サーブ、ボレー、すべてがしっかり形になっている。

FFTの担当者はネットプレーに重点をおいて教えていた。特にネット近くまで前に出ることを強く教えていた。

○上記のジュニア選手は9月から11歳キャンプとなる。

(男子を2019年9月23日～27日に、女子を9月30日～10月4日に視察)

数か月前よりはるかにテニスが形になっている。どのようなプレーがしたいのか、何を狙ったかが見て取れるようになり成長が伺える。

この中で気になった選手がいた。男子のMatisse MARTINである。

彼はまだ小柄だが打点が体の前で取れ、安定していた。ある程度成長してから打点を変えるのは難しい。この年にこの技術を理解し、習得することはさらに難しいことだと思う。彼のコーチにどのように指導したかを聞くと、この練習だけにこの1年間取り組んだと話していた。

他にもフォアハンドのスイングが極めて速い選手もいた。力があるわけではないのに、これだけのスピードが出せるのは体の使い方が上手な証拠で、楽しみな選手である。

一方女子については、最初は皆同じレベルに見えた。だが日が経つにつれて差を感じるようになった。FFTの担当者が提供したアドバイスを初日からコツコツと努力した選手と、すぐに違うことをしてしまう選手に差が出てきたのだ。これはコーチの差とも言えた。常に選手の横にいるコーチが内容を理解し、しっかり正しく伝えられるか、選手ができるようになるまで丁寧に教えられるか、大変重要なことに感じた。

○2008年生まれの女子(2018年11月27日～30日に視察)

11歳のキャンプとは言っても、選手達はこの時まで10歳であった。ラケットもジュニア用を使用していた。このようなキャンプが初めてという選手が多い。トレーナーがアップ、ストレッチ、チューブを使ったインナー強化などを丁寧に指導していく。テニスの上達は毎日の積み重ねであるので、そのルーティーンを教えていた。またポジティブなアクションを取るようメンタル面の指導も行っていた。

この選手たちの試合を2019年9月14日～22日に開催されたTennis Europe Biot カテゴリー1で観ることができた。

キャンプの時点でNo.1だった選手はきれいにボールをとらえ、ミスが少なくコントロールも良かった。体の線は細く、パワーはこれからといったところである。しかし、このNo.1だった選手は約1年後にNo.2だった選手にパワーで圧倒されることになった。その時点で勝つためのプレーと、将来を見据えた練習、指導との兼ね合いが難しいと感じたところである。

○2007年生まれの女子(2019年9月11日～13日に視察)

9月に入ったので12歳から13歳の括りになって最初のキャンプである。FFTの



担当者は去年に引き続きこの年代を指導することになっていた。

キャンプで特に重きを置いていたのは、クレークートのスライドステップである。できる選手は考えなくてもやっているが、特に女子選手でホームコートがハードの場合、苦手な選手が多い。スライドランジから少しずつ動きをつけていき、手出し、ラケット出しとレベルを上げ細かく覚えさせていた。

このころから女子選手は成長期に入る。体が大きくなりパワーがつくと力任せに手打ちになる選手がいる。そこを注意して指導しなければならないとFFTの担当者は話してくれた。

○2006年生まれの男子（2019年2月4日～8日に視察）

男子も早い選手は成長期がスタートする。キャンプ中に膝や踵が痛いと中断する選手がいた。トレーナーやコーチは、無理をさせない。以前モンフィス選手が成長期に無理をして膝を痛め、今もその怪我と戦っている。その例があるので慎重になっている。

それぞれの選手が自分の形を持っている。幅を広げるために、スライスやボレーを混ぜた練習を中心に行われた。

Leo COHEN BACRIEという選手に目を引かれた。ボールの飛ばし方が非常に上手である。一人だけ伸び上がりを我慢でき、スライスやボレーのテクニックもある。今後、ボール、フットワークやタイミングのスピードが上がっていく中、どのようなプレーをするか楽しみである。

○2006年生まれの女子（2019年2月11日～15日に視察）

キャンプに参加したほとんどの選手が成長期後半といったところ。手打ちが癖になっている選手、ストレッチが習慣づいている選手など、所々に差が見えた。キャンプの内容は、アップやクールダウン、体幹トレーニングなど継続しなければいけないメニューをやっていた。

テニスの指導はまず納得させてから、とトレーニング方法などの説明に時間を使っていた。

○2005年生まれの男子（2019年1月4日～8日に視察）

キャンプでは8人のメンバーの中、175cmを超える子が半数いた。まだ皆体が細い。成長期前の選手と比べると体格差は著しい。

パワーやスピードを上手く使いこなしている。動きも良く、コートカバーは1面しっかり守れる。しかし荒削りなところが目立った。スライス、ボレー、セカンドサーブなど、選手によって得意、不得意は様々である。

この年代で注目した選手はAntoine GHIBAUDOである。彼はこの年代のNo.1選手である。このキャンプでのシングルス練習試合で対戦させてもらった。終始ガッツを表に出してきた。右利きの長身選手。サーブの組み立てが上手で、アドサイドのワイドサーブは角度がきつく返球しにくかった。バックハンドのストレートもタイミング良くきれいに打っていた。フォアハンドのグリップが厚くストロークは間

題ないが、リターンの振り遅れが多かった。今後どのように成長するか楽しみである。

3) フィジカルテスト

すべてのキャンプでフィジカルテストが行われた。

項目は3つで、スプリントテスト、ジャンプテスト、スタミナテストである。

ア. スプリントテスト

センサーの間を駆け抜けてタイムを計測することによって行う。

- ・10メートル走（センサーの直前からスタート、助走なし）



- ・トップスピード10メートル走（センサーの20メートルほど後方から走りトップスピードでセンサー間を駆け抜ける）
- ・ジグザグ走（10メートル間にポールを立て、それをかわしながら走る）



- ・ シングルスライン間走 (1.5往復)
- ・ シングルスライン間走 (2.5往復)



- イ. ジャンプテスト (センサーの中でジャンプ)
- ・ ハイジャンプ (高さのテスト)
 - ・ 連続ジャンプ (10回連続ジャンプ、地面の接地時間を測定)



ウ. スタミナテスト

400メートルトラックで行う。20メートル間隔でマークを置き、決められた時間内にそのマークを通過する。時間は少しずつ早くなっていき、クリアできなくなるまで続く

〈FFTの担当者〉

FFTは14歳以下の各年代別に次のとおりFFT担当者を設けている。

(2019年9月～)

14歳以下総合責任者	Vincent BONNETAIN
11歳担当 (2009年生まれ)	Jean-Luc COTARD
12歳担当 (2008年生まれ)	Herve GAUVAIN
13歳担当 (2007年生まれ)	Roch VIDAL
14歳担当 (2006年生まれ)	Philippe PECH

また18歳以下～19歳以上のFFT担当者を設けている

18歳以下男子総合責任者	Olivier SOULES
18歳以下女子総合責任者	Alexandra FUSAI
19歳以上総合責任者	Olivier MALCOR

②FFTのジュニア選手への金銭的サポートについて

FFTはジュニア選手へ奨励金を交付している。ジュニア選手がこの奨励金を得るには、「図1、2及び表」の条件をクリアすることが必要になる。

13歳から18歳までを男女別、年代別にITFジュニア等の年代ごとの順位を基に交付条件を定めている。ブルー、グリーン、オレンジの3つグループを設け、年齢が高くなるにつれて条件が厳しくなり、ピラミッド型をしているのが特徴である。

ブルー、グリーン、オレンジのグループ分けは、Tennis EuropeやITFジュニアのランキングを自分の年齢だけに絞ったときに、5位以内ならブルー、50位以内ならグリーンとなる。例えば13歳の選手が、14歳以下のTennis Europeランキングで15位だったとしても、13歳だけに絞ったときに5位以内ならブルーのサポートを受けられる。

グループ分けは年に2回、2月と8月に行われる。

13、14歳における男女の金額の違いは、女子選手の発育が早く、13、14歳で強い選手はTennis EuropeからITFジュニアへ戦いの場所を変え、遠征費用等がより多くかかるためである。このITFジュニアのG5やG4の大会ではホスピタリティーが十分でないということから、多くの金額をサポートしている。

FFTではより若いうちからたくさんの試合の経験を積みせようと、このような金銭的サポートを行っている。データを見てもTennis Europeで活躍できた選手は、大人のツアーでも活躍できる可能性が高い。このことからTennis Europeへの出場を促している。

なお、19歳～22歳についても奨励金を交付している、これはジュニア選手からプロ選手になっても直ぐに賞金を獲得できないからである。この場合、交付される金額に男女の差がある。これは19歳以上の場合はATPツアーとWTAのツアーの賞金額を比べたときに、女子選手のほうが30%少ないという調査結果に準じてFFTがサポートしているからである。

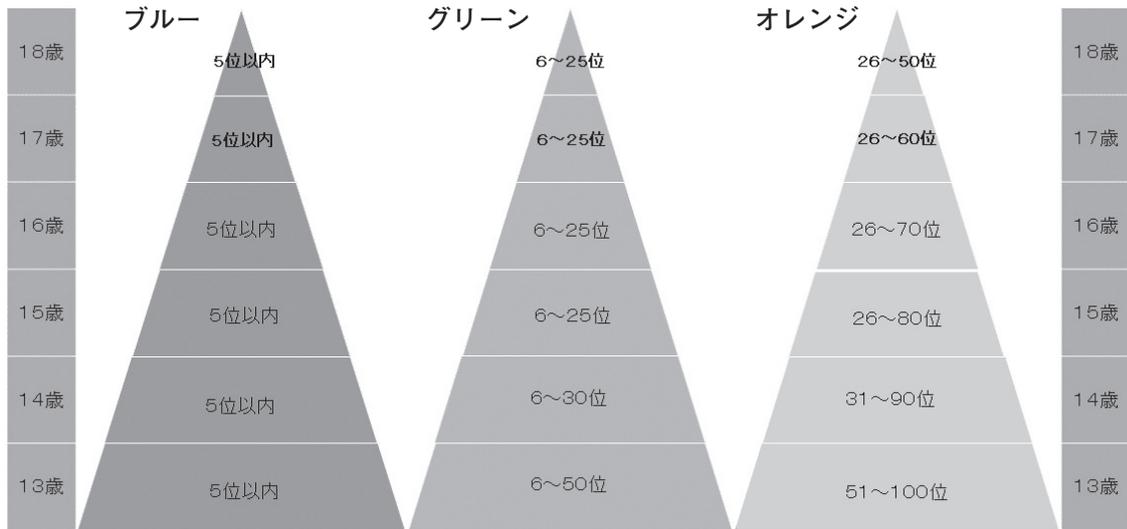


図1 奨励金資格（ブルー・グリーン・オレンジ）基準表「男子」
－Tennis Europe, ITF Juniors ATPの各ランキングを基に決定－

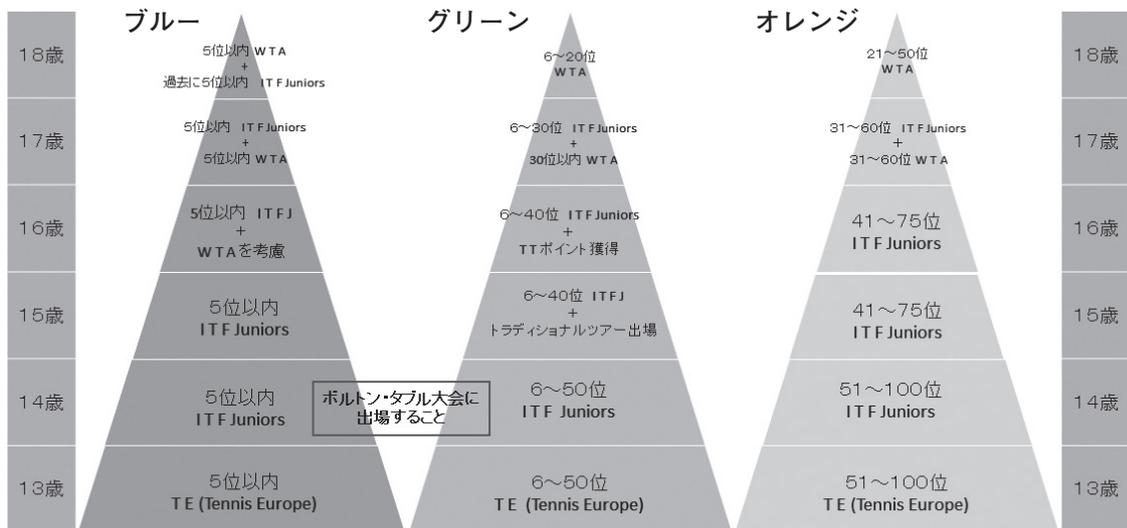


図2 奨励金資格（ブルー・グリーン・オレンジ）基準表「女子」
－Tennis Europe, ITF Juniors ATPの各ランキングを基に決定－

表 年間奨励金について

支援期間：9月1日～翌年8月31日

年齢	ブルーの奨励金 (選手+コーチ)		グリーンの奨励金 (選手+コーチ)	
	女子	男子	女子	男子
18	36,000ユーロ		18,000ユーロ(+グランドスラム大会の経費)	
17	34,000ユーロ		17,000ユーロ(+グランドスラム大会の経費)	
16	32,000ユーロ		16,000ユーロ(+グランドスラム大会の経費)	
15	30,000ユーロ		15,000ユーロ	
14	24,000ユーロ	20,000ユーロ	12,000ユーロ	10,000ユーロ
13	24,000ユーロ	20,000ユーロ	12,000ユーロ	10,000ユーロ
条件	DTNが認めたコーチを出場する試合の80%以上に帯同しなければならない。		DTNが認めたコーチを出場する試合の80%以上に帯同しなければならない。	

※オレンジについては奨励金はない。

〈FFTが掲げる年間の大会出場目標〉

	女子	男子
11・12歳	20大会	18大会
13歳	22大会	20大会
14・15歳	26大会	22～24大会
16・17歳	28大会	28～30大会
18歳	30大会	30大会

③Tennis Europeについて

ヨーロッパにおいてはジュニア選手のテニスツアーであるTennis Europeが行われている。男女別、年齢別に12歳以下、14歳以下、16歳以下の部がある。12歳以下では、カテゴリー1と2、14歳以下と16歳以下では、カテゴリー1、2、3とある。

(2019年の大会)

・12歳以下	Cat 1	60大会	
	Cat 2	42大会	計102大会
・14歳以下	Cat 1	20大会	(ヨーロッパ選手権1大会)
	Cat 2	52大会	
	Cat 3	99大会	計172大会
・16歳以下	Cat 1	10大会	(ヨーロッパ選手権1大会)
	Cat 2	36大会	
	Cat 3	86大会	

Tennis Europeは14歳以下をメインに考えられており、大会数が一番多い。12歳以下では、ランキングを付けていない。大会に慣れてもらうことを優先に考えられている。

14歳以下はヨーロッパのジュニア選手がランキング上位を目指して多くの大会に出場する。

最初はCat 3からスタートして、勝ってランキングが上がればCat 2、Cat 1の大会にも出場できるようになる。

14歳以下の上位のランキングの選手はマネジメント会社と契約し、すでにスポンサーがついている選手もいる。

16歳以下になると上位選手はITFジュニアへと戦いの場を移すので、この16歳以下には、遅くからテニスを始めた選手や、ランキングがなかなか上がらない選手が主に出場している。





〈Tennis Europeを観戦〉

- ・ Boulogne-Billancourt U12 Cat 1 2019年1月1日～3日
- ・ Tarbes U14 Cat 1 2019年1月21日～24日
- ・ Sainte Genevieve Des Bois U14 Cat 1 2019年3月4日～10日
- ・ Biot U12 Cat 1 2019年9月14日～22日

〈ITFジュニアを観戦〉

- ・ G2 Cap D'Ail 4月8日～13日



- ・ G1 Beaulieu-sur-mer 4月22日～28日



Tennis Europe (14歳) からITFジュニア (16歳) へのつなげ方が大きな課題である。ITFジュニアを16歳としたのは一つの目標である。18歳まで出場できるが、16歳での活躍が好ましい。この2年をどう過ごすか、ここも重要な年であると感じた。

④日本のジュニア選手について

今回の研修中、日本のジュニア選手男子チームを次の日程でサポートさせてもらった。

- ・2019年7月22日～28日 Tennis Europe Nantes カテゴリー2
- ・2019年7月29日～31日 イタリア／サンレモ ボブ・ブレット氏の練習
- ・2019年8月5日～10日 ワールドジュニア チェコ、Prostejov

日本チームはボブ・ブレット氏をメインコーチに置いて、その指示のもと練習を行っていた。練習はボレーボレーから始まり、ストロークに移り、ともにミスをしないうで20回ラリーすることを毎日必ず取り入れていた。また試合形式の練習も行っていた。アドバイスはフットワークのことなど、シンプルで基本的なことが多かった。



〈ボブ・ブレット氏のアドバイス〉

- ・打点が体の前にあるか。
 - ・ヘッドを立て、高い位置でテイクバック。振り出したときにヘッドが落ちすぎない。こすり上げない。
 - ・フットワークではボールの後ろに入るようにする。
- これらのアドバイスはどの選手に対しても言っていた。そして選手にアドバイスするときは「20秒以内でシンプルに」を心掛けているという。

一人の選手がサーブの調子を崩した。この日以降、毎朝30分程この選手とサービス練習を行うことになる。リズムの取り方、トスを上げた手の位置、手首のリラックス、肘の出し方など、ほぼ毎日同じようなことを言い続けた。焦ることなく少しずつ丁寧に指導していた。前日良くなった点が元に戻っていても、また同じように根気よく指導していた。とても参考になった。

私にとってとても興味深い3週間となった。これまでフランスの選手、ヨーロッパの選手のおおよそのレベルを把握することができたが、さらに日本のジュニア選手と比較することもできた。その内容は次の通りである。

- 日本のジュニア選手の方が良い点
 - ・ボールのタッチが繊細である。
 - ・ボレーのフォームが良く安定している。
 - ・フットワークが細かく俊敏である。





- ・最後まで諦めないメンタルの強さがある。
 - ・ショットが安定している。
- △同じレベルに感じたところ
- ・テニスのレベル、ボールのスピード、体力。

- ヨーロッパのジュニア選手のほうが良い点
 - ・体格が良い。
 - ・前後のフットワークが良い。
 - ・リスクを恐れず大胆に攻撃する。
 - ・オフェンスとディフェンスのメリハリがある。

⑤世界のトップ選手について

今回の研修中、デビスカップ、ATP ツアー、グランドスラムなどの大会で多くのトップ選手を観戦することができた。テレビやニュースで目にする以外の部分を見ることができた。



- ・サーフェスや場所への対応

まずは、サーフェスの対応についてである。

1月から、ハード → クレー → 芝 → ハードと変わっていく。

選手によって対応の仕方は様々で、興味深く感じた。ボールを多く打つことによって慣れていく選手や、フットワークドリルを使って足の感触を確かめる選手などである。これを見ているだけでも面白かった。



- ・移動することへの対応

プロ選手は世界中の国で試合をしているので、毎週のように飛行機移動が必要になる。食事の面でも大変なことがある。

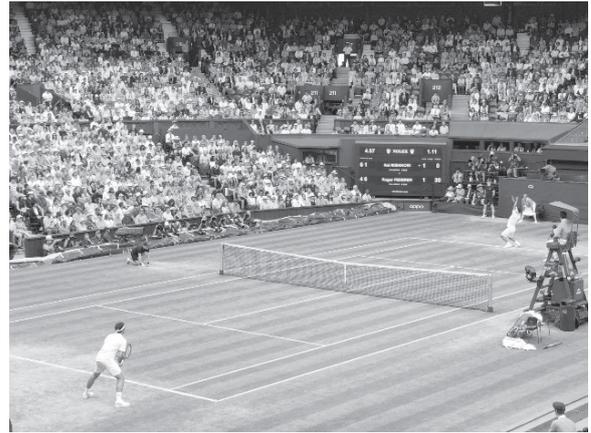
バランスを考えなければならないのと、生ものなどの食あたりへの注意も必要である。「いろいろな場所でいろいろなものが食べられる」とポジティブに楽しむ選手もいる。

- ・怪我への対応

毎週のように大会を連戦しているため、体調が完璧な状態で試合をすることの方が少ないように思う。特に、勝ち上がった準決勝、決勝では、疲れ以外にも少し腰が痛い、肩が痛いなど、テーピングして試合に出ている選手もいる。痛めないようにするのが一番だが、どんな状況でもベストを尽くせる選手が強くなる。

- ・強い選手ほど向上心が強い

今の男子テニス界では、4強と言われている選手が長年トップに君臨している。彼らの年齢は30を超え、ピークを越えているように思えるが、毎年進化し続けている。グランドスラムを何回優勝してもまだ高い目標があり、成長することを止めない。そこに強さの源があると言える。



テニスはコート上のパフォーマンスだけではないことを改めて感じた。選手を育てるにはこのようなことも踏まえた指導が必要である。

また、グランドスラムの視察はテレビ解説と並行して行った。グランドスラムには選手として、コーチとして行ったことはあったが、解説では違う目線で大会を見ることができた。今までと感じ方が全く違った。観客や視聴者を大切だとは思っていたが、どう対応すれば視聴者が満足するかをととても意識する視察になった。メディアや観客の方に良い対応ができる選手になってもらうには、指導者の影響も大きいと感じた。他にも大会ごとに選手はイベントにも参加しなければならない。そのようなことにも、できる限り若いうちに慣れてもらう必要があると感じた。

(4) 研修成果の活用計画（研修を終えて）

低年齢のジュニア選手からトップ選手になるための計画を持った指導、アプローチの重要性を強く感じた研修であった。フランスでは過去の多くの経験から10歳の時、15歳の時など、近い目標、将来の目標、それぞれをしっかりとった指導を行っている。そしてそれを一緒に話し合う仲間も多い。親、コーチ、トレーナーおよびFFTの担当者の連携がうまく取れているように感じた。こうしたチーム作りが必要と感じた。

指導方法に正解はないと思う。一人の成功者を出したとしても、次の選手に当てはまるとは限らない。今のトップについて学んだとしても来年のトップ、さらには5年後、10年後のトップのプレーがどのようなものになっているかわからない。それを想像し、育てていかなければならない。選手は柔軟でなければならぬと感じたが、第一に指導者こそが柔軟でなければならぬ。新しい情報を積極的に取り入れ、ジュニア選手にどう伝えられるか。日々試行錯誤で取り組むことが重要であると痛感した。

今後この研修の経験を活かし、一人でも多くの日本人選手が世界の舞台で戦えるようになるためのサポートをしていきたい。

(5) その他

私はこの研修でいろいろな選手の試合や練習を視察することができ、指導方法などさまざまなことを学ぶことができた。それと同時に、フランスをはじめたくさんの国のコーチ、トレーナー、関係者と知り合うことができた。これは私の大きな財産となっ

た。是非ともこのような貴重な経験のできる制度を今後も続けていただきたい。

(6) 最後に

私にこのような貴重な経験をさせてくださったJSC、JOCの方、日本テニス協会、快く受け入れてくれたFFTやその関係者の方々、今回お世話になったすべての人に感謝申し上げます。今後この経験を活かし、精一杯努力していきたいと思っています。ありがとうございました。



研修員報告 〈バレーボール 山村 宏太〉



平成30年度・短期派遣（バレーボール）



I. 研修題目

- ①世界トップリーグであるイタリアにて、世界スタンダードのチーム強化・育成・マネジメントを学ぶ。
- ②海外の戦術・戦略を日本人に合った戦術・戦略に適用させるための考察

II. 研修方法

イタリアSerieA2 Acqua Fonteviva Apuana LivornoのPaolo監督のもと1年間を通し、世界トップリーグのチームの強化方法・マネジメントを学ぶ。また、アンダーカテゴリー、ジュニア世代の育成方法をシーズンオフに学ぶ。

III. 研修期間

平成30年8月20日～令和元年8月18日

IV. 研修地及び受け入れ関係者

(1) 研修地

イタリア トスカーニャ州 リヴォルノ

(2) 受け入れ機関

SerieA2 Acqua Fonteviva Apuana Livorno

(3) 受け入れ関係者

Vullo Italo (Presidente Societa)、Bellini Fausto (Team Manager)

Montagnani Paolo (1st Allenatore)、Franchi Marco (2nd Allenatore)

Ceccarini Leonardo (scout Man)

Vullo Andrea (Medico)

Piacquadio Simone (Fisioterapista)、Gabrielli Giampietro (Fisioterapista)

V. 研修概要

世界のトッププレイヤーが集まるSerieA Super Lega（以下SerieA）の世界最高峰のプレーや近代戦術・戦略を身近に感じるとともに、自身は下部組織にあたるSerieA2においてアシスタントコーチとしてシーズンを通しチームマネジメント、強化、戦術・戦略を学ぶ。研修受け入れ機関であるAcqua Fonteviva Aquana Livornoは、新規参入のチームであり潤沢な資金があるわけではなく、ホーム&アウェー形式で行われる試合の運営方法や選手の雇用形態なども学ぶ。また、シーズンオフにはアンダーカテゴリーやジュニア・キッズ世代の育成方法を学ぶ。これらをもとに日本人に合った育成、強化、

マネジメント、戦術・戦略を考察していく。

VI. 研修報告

(1) イタリアでのバレーボール観戦

イタリアではスポーツ観戦が娯楽の一つとして定着している。バレーボールはサッカーに次ぐ人気の高さで、SerieAのプレーオフともなると会場に人が入りきらず、満員状態となる。理由としては観戦チケットの安さがあげられる。SerieAで1,500円程度、SerieA2では1,000円程度となっている。また、完全にホーム&アウェー方式を採用していることから、地元の固定ファンも試合に足を運びやすくなっている。これはイタリア人の帰属



満員の様子

意識が国よりも町に重きを置いていることが要因している。日本のバレーボールファンは特定の選手が目当てで試合を観戦するケースが多いが、イタリアでは地元のチームを応援するという違いがある。また、日本では男子バレーには女性のファン、女子バレーには男性のファンと別れているが、イタリアでは子供から年配まで男女問わずまんべんなく観戦している。イタリア人にとって我が町のチームが強いことがプライドであり、スポーツ観戦の楽しみ方でもあるのだ。したがって応援にも相当な熱量を感じる。鳴り物、合唱、ブーイングなど大音量で試合が行われるため、選手間、選手スタッフ間、スタッフ間でのコミュニケーションも大変で、お互いが耳と口を近づけないと聞き取れないほどである。試合後はコートが解放されファンや子供たちがコートにおり、選手たちと直接触れ合うことが出来る。試合に勝とうが負けようが、選手はファンとのコミュニケーションを大切にしており、可能な限り対応していた。今後日本でもスポーツのプロ化が進んでいく中で、イタリアスポーツ界の選手とファンの接し方は一つのモデルケースになるのではないかと感じた。

(2) Acqua Fonteviva Aquana Livornoについて

研修受け入れ機関であるAcqua Fonteviva Aquana LivornoはSerieA2新規参入のチームであり、監督を務めるMontagnani Paolo（以下「パオロ監督」）はイタリアを中心に世界中で監督経験があり、日本においても私が活動していたサントリーサンバーズで2年間監督を務めた人物で、特に相手チームの分析によるブロック&ディフェンスに定評のある人物である。またLivornoは彼の出身地でもあり、このチームへの強い思い入れがあった。私自身が現役時代に彼を師事した際に感銘を受け、今回の研修を彼の下で行いたいと打診したところ快く受け入れを認めてくれた。更には、アシスタントコーチとして招集してくれたことにより、現場でのより実践的なコーチング活動を体験することが出来た。新規参入チームということで、潤沢な資金はなく専用の体育館を所持していないため、普段の練習は市にある様々な体育館を使用した。



ウエイトトレーニング



プールトレーニング

ウエイトトレーニングは、スポンサーになってくれたトレーニング場を利用していたが、一般利用者の数が多くチーム全員を一度に行うことが出来ず、2グループに分けて行っていた。夏場には宿泊しているホテルのプールを使いプールトレーニングも行われた。

(3) イタリアリーグについて

イタリアのバレーボールリーグSerieAはチーム数12チーム、SerieA 2はチーム数27チーム、更に下のカテゴリーとしてB1、B2、Cと分類されている。各カテゴリーで2回総当たりを行い（SerieA 2は2グループ制、13・14チーム）レギュラーシーズンの順位を決定する。SerieAでは、最下位は自動降格、上位8チームによるプレーオフにより最終順位を決定する。プレーオフは準々決勝までは3戦中2勝で勝ち上がり（2-0の場合は3戦目はなし）、準決・決勝は5戦中3勝で勝利となる。SerieA 2は各グループ1～4位、5～12位でプレーオフを行い、1～4位グループの優勝チームは昇格、残り7チームはA2残留となり、5～12位グループ（2トーナメント）の勝者2チームがA2残留の権利を獲得できる。全ての試合がホーム&アウェーで行われるため、ホームでのアドバンテージは大きく、勝敗に大きく関係してくる。如何にアウェー時に勝利するか、またはポイントを稼ぐかがリーグ戦での大きなポイントとなるように感じた。



Play Off Superlega Credem Banca Tabellone		
Quarti	Semifinali	Finale
<p>Sir Safety Conad Perugia 2</p> <p>3 2 3 0 3 0</p> <p>Vero Volley Monza 1</p> <p>3 2 3 0 3 1 3 1 3 2</p> <p>Asmat Leo Shoes Modena 2</p> <p>3 3 0 1</p> <p>Reano Asgover Milano 0</p>	<p>Sir Safety Conad Perugia 3</p> <p>Sir Safety Conad Perugia 2</p> <p>Asmat Leo Shoes Modena 2</p>	<p>Sir Safety Conad Perugia 2</p> <p>3 1 3 0 2 0 3 0 3 3</p>
<p>Itas Trentino 2</p> <p>3 0 3 0 3 0</p> <p>Kiost Padua 1</p> <p>3 1 3 0 3 3 2 3</p> <p>Quindici Lube Civitanova 2</p> <p>3 3 2 1</p> <p>Chilobank Varese 0</p>	<p>Itas Trentino 1</p> <p>Asmat Leo Shoes Modena 2</p> <p>Quindici Lube Civitanova 3</p>	<p>Quindici Lube Civitanova 3</p>

SerieA Super Legaプレーオフ結果

Play Off Promozione Credem Banca Tabellone		
Quarti	Semifinali	Finale
<p>Gas Sales Piacenza 2</p> <p>1 3 3 2 1 0</p> <p>Centrale del Latte Euro Brescia 1</p> <p>3 3 1 1</p> <p>Mantova Spoleto 2</p> <p>3 2 3 0 3 0</p> <p>Motomonte Volley & Castellana Grotte 1</p>	<p>Gas Sales Piacenza 2</p> <p>Gas Sales Piacenza 3</p> <p>Mantova Spoleto 0</p>	<p>Gas Sales Piacenza 3</p> <p>3 3 3 0 0 2</p>
<p>Olimpia Bergamo 2</p> <p>3 3 0 1</p> <p>Conad Riggio Emilia 0</p> <p>3 2 3 1 3 2</p> <p>Synergy Anpi F&M Modigliani 0</p> <p>3 3</p> <p>Pool Libertas Cantù 1</p> <p>Pool Libertas Cantù 2</p>	<p>Olimpia Bergamo 2</p> <p>Olimpia Bergamo 0</p>	<p>Olimpia Bergamo 0</p>

SerieA 2 1～4位プレーオフ結果

Play Off A2 Credem Banca Tabellone															
Quarti	Semifinali	Finale													
<table border="1"> <tr><td>Geost Geoverdical Legnago</td><td>2</td></tr> <tr><td>3 3</td><td></td></tr> <tr><td>2 2</td><td></td></tr> </table>	Geost Geoverdical Legnago	2	3 3		2 2		<table border="1"> <tr><td>Geost Geoverdical Legnago</td><td>2</td></tr> <tr><td>3 3</td><td></td></tr> <tr><td>2 2</td><td></td></tr> </table>	Geost Geoverdical Legnago	2	3 3		2 2			
Geost Geoverdical Legnago	2														
3 3															
2 2															
Geost Geoverdical Legnago	2														
3 3															
2 2															
<table border="1"> <tr><td>Talenti Ciano Bergamasco</td><td>0</td></tr> <tr><td>3 3</td><td></td></tr> <tr><td>2 2</td><td></td></tr> </table>	Talenti Ciano Bergamasco	0	3 3		2 2		<table border="1"> <tr><td>Geost Geoverdical Legnago</td><td>1</td></tr> <tr><td>3 3</td><td></td></tr> <tr><td>2 2</td><td></td></tr> </table>	Geost Geoverdical Legnago	1	3 3		2 2			
Talenti Ciano Bergamasco	0														
3 3															
2 2															
Geost Geoverdical Legnago	1														
3 3															
2 2															
<table border="1"> <tr><td>Elas Messaggeria Catania</td><td>0</td></tr> <tr><td>3 3</td><td></td></tr> <tr><td>2 2</td><td></td></tr> </table>	Elas Messaggeria Catania	0	3 3		2 2		<table border="1"> <tr><td>Menghi Shoes Macerata</td><td>0</td></tr> <tr><td>3 3</td><td></td></tr> <tr><td>2 2</td><td></td></tr> </table>	Menghi Shoes Macerata	0	3 3		2 2			
Elas Messaggeria Catania	0														
3 3															
2 2															
Menghi Shoes Macerata	0														
3 3															
2 2															
<table border="1"> <tr><td>Menghi Shoes Macerata</td><td>2</td></tr> <tr><td>3 3</td><td></td></tr> <tr><td>2 2</td><td></td></tr> </table>	Menghi Shoes Macerata	2	3 3		2 2		<table border="1"> <tr><td>3 2 1</td><td></td></tr> <tr><td>0 3 3</td><td></td></tr> </table>	3 2 1		0 3 3					
Menghi Shoes Macerata	2														
3 3															
2 2															
3 2 1															
0 3 3															
<table border="1"> <tr><td>Sileo Service Ostia</td><td>2</td></tr> <tr><td>3 3</td><td></td></tr> <tr><td>0 3</td><td></td></tr> </table>	Sileo Service Ostia	2	3 3		0 3		<table border="1"> <tr><td>Sileo Service Ostia</td><td>0</td></tr> <tr><td>3 3</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> </table>	Sileo Service Ostia	0	3 3		1			
Sileo Service Ostia	2														
3 3															
0 3															
Sileo Service Ostia	0														
3 3															
1															
<table border="1"> <tr><td>Roma Volley</td><td>1</td></tr> <tr><td>0 2</td><td></td></tr> <tr><td>3 3</td><td></td></tr> </table>	Roma Volley	1	0 2		3 3		<table border="1"> <tr><td>Acqua Fortebrava Apuana Livorno</td><td>2</td></tr> <tr><td>3 3</td><td></td></tr> <tr><td>3 3</td><td></td></tr> </table>	Acqua Fortebrava Apuana Livorno	2	3 3		3 3			
Roma Volley	1														
0 2															
3 3															
Acqua Fortebrava Apuana Livorno	2														
3 3															
3 3															
<table border="1"> <tr><td>Acqua Fortebrava Apuana Livorno</td><td>2</td></tr> <tr><td>3 3</td><td></td></tr> <tr><td>3 3</td><td></td></tr> </table>	Acqua Fortebrava Apuana Livorno	2	3 3		3 3		<table border="1"> <tr><td>Acqua Fortebrava Apuana Livorno</td><td>2</td></tr> <tr><td>3 3</td><td></td></tr> <tr><td>3 3</td><td></td></tr> </table>	Acqua Fortebrava Apuana Livorno	2	3 3		3 3			
Acqua Fortebrava Apuana Livorno	2														
3 3															
3 3															
Acqua Fortebrava Apuana Livorno	2														
3 3															
3 3															
<table border="1"> <tr><td>Trent Giu' Vitore Pista di Postomero</td><td>0</td></tr> <tr><td>3 3</td><td></td></tr> <tr><td>0 0</td><td></td></tr> </table>	Trent Giu' Vitore Pista di Postomero	0	3 3		0 0										
Trent Giu' Vitore Pista di Postomero	0														
3 3															
0 0															

SerieA2 5～12位プレーオフ結果

(4) 選手の雇用形態

イタリアの選手の雇用形態については、基本的に単年契約がほとんどであり、数年契約はまれである。契約金は高額で約5,000万円となっており、世界最高峰の選手で年1億円の選手がいることを考えると相場は低くなっているようだ。しかし、世界最高峰のリーグであることは間違いなく、自身のスキルアップやキャリアアップのために参加している選手も少なくない。契約期間は8月後半（イタリアでは8月中は休暇期間となっているためほとんどの店が営業していないことが多い）から5月の中旬までとなっている。プレーオフに進出しなかった場合、4月上旬にシーズンが終了してしまうこともあるため、4月・5月のサラリーが支払われないということも多々あるようだ。このことから選手は少しでも長くチームが活動できるようベストプレーを心がけている。このことも日本で活動している自身にとっては驚きであった。日本でプレーをしていた外国人選手が、日本はお金に関してクリーンだと話していたことを実感することが出来た。私が研修していたチームは前述したとおり潤沢な資金はなく、常に資金の調達を強いられていた。選手に関しては外国人選手2名、契約選手8名、残りは金銭の発生しない研修生として4名（内大学生3名）となっており、人件費の面においても削減せざるを得ない状況であった。大学生3名に話を聞いたところ、SerieA2で活動できることは本当に光栄なことで、経験したくてもできることではないと言い、改めてSerieAというネームバリューの高さを感じる事が出来た。日本のバレーボール界は近年プロ化する選手が増えてはきているものの、企業スポーツとしての背景が強い。企業スポーツの良さとして、現在スポーツ界で問題視されているセカンドキャリアに対しては非常に効果的な面を持っている。しかし競技レベル向上という面で考えた場合、単年契約で毎年評価されるプロ世界の方が各個人の意識レベルは高い。また、日本国内ではセカンドキャリアの面から大学進学を選択する選手が多く、社会人



左：中央大学 鎌田憲伸選手
右：シエナ 石川祐希選手



になってからの選手期間が短いのも一つの問題点といえるだろう。海外の選手は若いうちから国外へ出ていくことが多い。自然と語学レベルが向上したり、様々な監督と出会い様々な価値観を学ぶことでプレーの幅も広がるという利点もある。日本の国内リーグにおいても急なシステム変換は難しいとは思いますが、大学生をコートに立たせる（イタリアでは21歳以下はメンバーチェンジなしで何度も交代することが出来る）、海外チームへ練習生として送り出す（中央大学が実施）など具体的な取り組みが必要な時期だと感じた。

（5）選手を取り巻く環境

選手は基本的に練習・試合を行う契約を行うが、地元の選手以外は拠点となる住居をチームが準備しなければならない。私が所属していたチームでは、夏季はリゾート地となるホテルのアパートメントタイプ（家族ロングステイ用2DK）が準備されていた。選手は2名で1部屋を使用する。練習がない時などは誰かの部屋に集まり、食事会の開催やカードやボードゲーム、テレビでのスポーツ観戦をするなど、自然とコミュニケーションを図る文化があるのも日本との違いを垣間見た。



体育館までは車で30分程度かかるので、都度乗り合わせをして行き来する。練習の準備は、SerieAでは体育館に専属のスタッフが常時滞在しているが、SerieA2では常時滞在しているスタッフがいるチームは少なく、監督・コーチで準備をする。また我々がホームの試合で使用していた体育館にはバレーボール用のコートがなかったことから、監督自ら体育館のコート設置の工事なども行っていた。日本での活動時にこのような経験をしたことが無かったので、ホームゲームを自分たちの手で作り上げていくという達成感を得ることもできた。

遠征では公共機関は一切使用せず、10時間以上かかる場合でも全てバス移動であった。時にはマイクロバス程度の大きさに選手・スタッフ20数名が満席状態で10時間以上移動することもあり、選手にかかる負担は非常に大きいものだった。因みにSerieAでは飛行機などを利用するが、4～5時間程度であればバスで移動するのが普通なのだそう。日本での移動は公共機関を利用し、全国各地長くても4時間程度の移動で済むのでその点においても違いを感じた。

（6）各ポジションへ求める能力の違い

研修中パオロ監督がバレーボール指導者に対して行ったコーチング勉強会に参加した。その中で、パオロ監督の考える各ポジションに求める代表的なスキルとその重要度を可視化していたので考察していきたいと思う。女子の可視化もされているが、今回は男子を中心に考察する。

・セッター (S)

パオロ監督の考えるセッターに必要なスキルとその重要性について考察する。

セッター (S)	男子	女子	特記技術
技術	★★★	★★★	MBを中心とした速いトスワーク
ゲームメイキング	★★	★	選択のクオリティ
ディフェンス力	★	★★	
サーブ	★	★★	相手への揺さぶり
ブロック	★★	★	

+リーダーシップ

パオロ監督がセッターに求めることは、高い技術力とゲームメイク能力である。セッターはボールを触る機会が多く、コートの中の監督と呼ばれる存在である。常に自チームの選手の調子や他チームの状況を理解し、最善の選択を繰り返していかなければならない。ゲームメイクを他のポジションに挙げていないことから、セッターに求める重要性を物語っている。コート内の監督といわれることもあり、リーダーシップも求められている。また、近代バレーにおいて諸外国のセッターの大型化は着々と進んでいる。SerieAの上位チームでは、イタリア人以外の外国人プレーヤーが活躍しているが、全員身長が190cm以上となっている。セッターは相手アウトサイドヒッター (OH) とブロックでマッチアップすることが多いのでブロック力も重要視されている。

これに対し、日本人セッターは、海外においても技術力の評価は非常に高いと同時に低身長を残念がられることが多い。日本では技術力が非常に重要視されており、高身長のセッターは少ない。今後の日本バレー界としては、低身長高技術の選手に加え、高身長中技術の選手を育成することで、タイプの違う試合展開を創造するなど、様々な取り組みが必要となるだろう。

・アウトサイドヒッター (OH)

次にパオロ監督の考えるアウトサイドヒッター像を考察していく。

アウトサイドヒッター (OH)	男子	女子	特記事項
アタックハイボール	★★★	★★	
アタックコンビ	★★★	★★	サイドアウト/ブレイク時共に
サーブ	★★	★★	バリエーション
ブロック	★★	★★	全てのポジション
ディフェンス力	★	★★	
レセプション	★★	★★★	男子はオーバーレセプションの重要性

アウトサイドヒッターの役割は非常に多く、ボールに触る回数も多い。求められる技術も必然的に多い。パオロ監督はその中でも攻撃に関する面に重きを置いているようだった。現代バレーにおいてサーブの威力は増々高まり、レセプション (レシーブ) にかかるストレスは増加している。よって、レセプションの返球位置の範囲を拡大し、レセプション陣のストレスを軽減する一方、レセプションのボールの高さで時間的余



裕を作り、セッターにかかるストレスを軽減し、可能であれば早いコンビネーションを実行するというスタイルがイタリアで出来上がっている。したがって、アウトサイドヒッターは状況に合わせ、早いコンビのアタックとハイボールのアタックを打ち切る能力を求められている。ブロックに関しては、対戦相手のオポジットとマッチアップすることが多いので、ブロック能力も必要とされる。また、様々なポジションでブロックを出来るようにすることで戦略の幅を広げることできる。レセプションに関しては、近年ジャンプフローターの威力も増してきているが、ラインをかなり上げオーバーパスでの処理能力も重要視されてきている。サーブはオポジットほどのハイリスク・ハイリターンではないが、緩急のバリエーションなどを取り入れ、ミス率をコントロールしながら攻めるとするのがセオリーになっている。

日本国内のアウトサイドヒッターをみると、海外と比べて体格的に劣っている。更に国内においては攻撃型、守備型と分けて考えられることが多く、その時点でいくつかの役割を諦める傾向にある。日本で現在トッププレイヤーである石川選手は身長的には他の選手に劣っていたが、持ち前の運動能力を活かしコンビでのアタック、ディフェンス、サーブで活躍していた。しかしハイボールのアタック、レセプションで苦勞する場面も見受けられた。このまま海外で経験を積むことにより、海外の高威力のサーブを受けることでレセプションの質の向上、ハイボール時の処理の選択肢を増やすことが期待できると思う。石川選手に続くような選手を次々に輩出していく必要があり、同時に攻撃的、守備的という概念を取り去りオールラウンダーな選手を育成していく一貫性が重要だ。フローターサーブに対するオーバーレセプションに関しては、手の小さい日本人には不向きではあるが、習得できればレセプションのストレス軽減に大きく貢献すると思われる。小さい手でも実践できる身体の使い方を考案していく必要があるだろう。

・オポジット（OP）

次にパオロ監督がオポジットに求めるスキルについて考察する。

オポジット（OP）	男子	女子	特記事項
アタック	★★★★	★★★★	ハイボール
身長	★★	★★	
ディフェンス力	★	★	
サーブ	★★★★	★★	男子はJS（ジャンプサーブ）
ブロック	★★	★★	

オポジットはチームにとってスコアラーであり高い得点能力が問われる。必然的にアタックが最重要項目であり、それを優位にするものが身長ともいえる。とくにハイボールは、レセプションが崩されたときやブレイク時にオポジットに託されることが多く、打点の高さ、パワーが非常に重要だ。SerieA、A2問わず世界的にも代表される選手が多く、近年では他のポジションもプレーすることのできるマルチな選手も増えている。また、サーブにおいても得点源と考えられており、ジャンプサーブでハイリスク・ハイリターンでのポイントを求められている。

日本人オポジットに関しては、大きな課題がある。というのも、日本国内リーグにおいては外国人オポジットを採用するチームが多く、日本人オポジットが試合に出場できる機会が少ないからである。今後の課題としては、国内リーグでの出場機会の創出、他のポジションでの併用、海外への進出を挙げることが出来る。しかし、海外への進出は各チームのハードルが非常に高いため非常に難しいだろう。練習生という形であれば練習に参加することはできるが、試合に出場することはできない。試合の中で得るものも多いため、練習生という形で大きな成果を求めることは難しい。日本バレー界の大きな課題として捉え、様々な施策を実行していく必要がある。

• ミドルブロッカー (MB)

次にミドルブロッカー (MB) について考察する。

ミドルブロッカー (MB)	男子	女子	特記事項
ブロック	★★★	★★	
アタック	★★	★★	<7>、<CC>
サーブ	★	★	JF
ディフェンス力	★	★★	
二段トス	★	★★	ミス数を少なく

ミドルブロッカーは、前衛3つのローテーションを任されることが多いため、ブロックとアタックに高い技術が求められる。特にブロックに期待される部分が大きく、セット毎1本のシャットアウトが求められていた。この数字は国内リーグでもブロック賞が取れる数字である。アタックに関しては「CC」と呼ばれるAクイックからBクイックへの移動攻撃が主体として使われていた。レセプションが少し崩された場合でも使えるコンビであり、高さとパワーを活かせるコンビを好んで使っているようだった。逆に、ディフェンスや二段トスなどの技術の要求は少なく、可能な限りミス減らすという内容が多かった。

日本人ミドルブロッカーは海外選手と比較すると体格面で劣っていることが多く、ブロックよりもアタックでの貢献が目立つ選手が多い。体格面で劣る部分をいかに戦術・戦略面で補っていくかが今後の大きな課題ということが言える。

• リベロ (L)

最後にパオロ監督が考えるリベロ像を考察していく。

リベロ (L)	男子	女子	特記事項
レセプション	★★★	★★★	
ディフェンス力	★★	★★★	
二段トス	★★	★★	場面に合わせた技術

+リーダーシップ

リベロは攻撃することが許されておらず、守備専門のポジションである。したがって求められる技術自体は少ない分、一つ一つの精度が求められる。レセプションでは

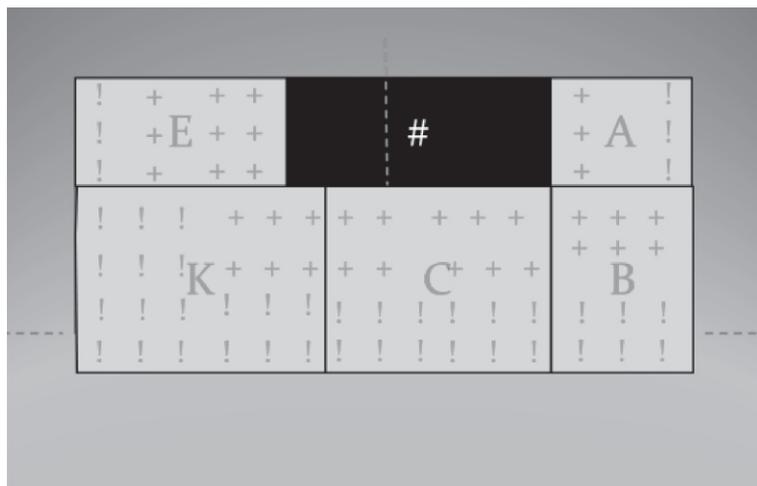


守備範囲の広さ、返球の質、ラインコントロールなどを求められる。ディフェンスでは相手アタックのディグ、自チーム攻撃時のブロックフォローの統括などが求められる。二段トスはセッターがファーストタッチした際のトスの高速化が進んでおり、通常のハイボールとともに高い技術力が求められる。レセプション時のラインのコントロール、ディフェンス時のブロックフォローの統括、二段トス時のアタッカー陣とのコミュニケーション、試合中の選手の鼓舞などからリーダーシップも求められている。

日本のリベロを見てみると、海外での評価は非常に高いと言える。日本人の高い技術力は海外でも評価されており、現在では海外でプレーする選手も増えてきている。海外でプレーする選手が増えることで海外の高さ、速さ、パワーに慣れることが出来、更にはポジション内競争が活発になることで意識の向上も見込まれる。今後ますます海外でプレーする選手が増えることを期待している。

(7) ブロックシステム

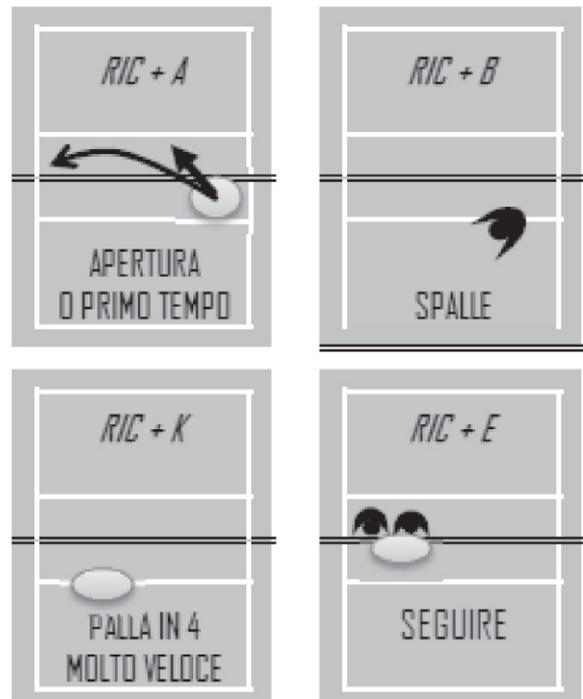
ここではパオロ監督が実践していたブロックシステムについて考察していく。度々触れているが、近年のサーブの威力はJS（ジャンプサーブ）、FS（フローターサーブ）ともに増している。それに伴いブロックシステムも変化してきている。ブロックシステムといえば、リードブロック、コミットブロックなどを例に挙げることが出来る。リードブロックは2008年の北京五輪で優勝したアメリカチームが代表であり、近代バレーにおける基本的なシステムということが言える。更にはデーターバレーの普及に伴い、相手チームの分析が高度なものになり、監督によりブロックシステムは変化し特徴が変わる。パオロ監督もリードブロックを基に、レセプションの評価を細分化し相手セッターを分析することを得意としている。下図はパオロ監督のレセプション評価である。



先ずゾーンの分類が#、A、B、C、K、Eに分けられている。更にゾーン内の+と!に分けられているのは、クイックの使用が可か不可で分類されている。これを基にアナリスト（データーバレー分析官）とコーチで相手セッターを分析していく。選手に伝えられる内容は、特徴が出ているいくつかに絞られる。残りの細かい特徴は、対応

する選手、または試合中の指示として使われる。

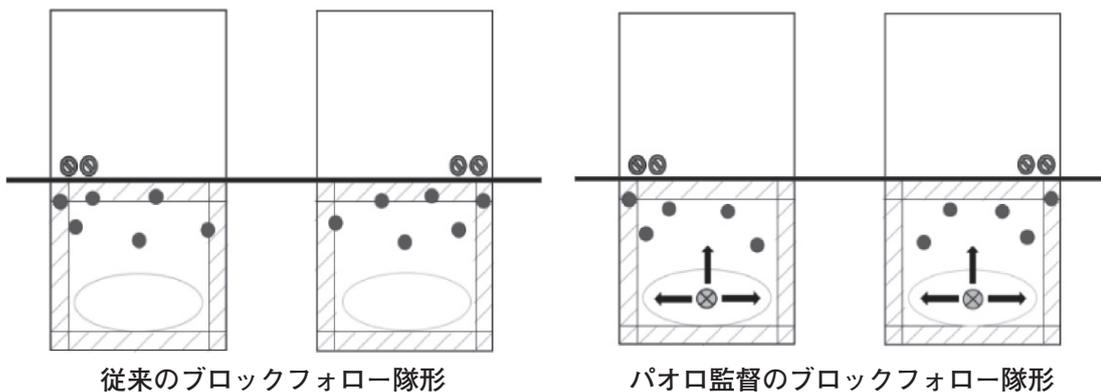
例1：ミーティング用紙ではレセプション評価A、B、E、Kが図と共に記載されている。RIC+Aの場合、クイックかレフトサイドの攻撃が多い。RIC+Bの場合、背中をライト方向へ向けた際セッターはライトを選択する。RIC+Kの場合、レフトサイドへ上げるトスは非常に速い。RIC+Eの場合、ミドルブロッカーは相手セッターへついていく。このように選手には試合前に細かい情報が与えられる。更には、相手アタッカーの特徴、傾向、頻度など情報は多岐にわたるが、これらの情報のコントロールが重要だと説いていた。あまりにも多すぎる情報は選手を混乱させてしまい、少なすぎる情報では統制することが出来ない。チームとして押さえておくべき情報、選手に合わせ都度タイミングよく出す情報を見極めコントロールしていくことを学ぶことが出来た。



例1：ミーティング用紙

(8) ブロックフォロー隊形

パオロ監督はチームメンバー集合後、最初に戦術面で取り組んだのがブロックフォロー隊形である。ブロックフォローは自軍アタックのシャットアウトを防ぐものだが、上手く処理することが出来れば再度攻撃につなぐことが出来る。パオロ監督はこの中でもコート後方に落ちるボールに注目している。もちろん、前方に落ちるボールをフォローすることも重要なのだが、前方に落ちるボールは球速も速く処理が難しい。後方に落ちるボールは落ちるまでの時間があるために、処理出来る可能性が高くなる。しかし後方に人が残っていなければ処理することが出来ず、失点につながってしまう。そこで、必ず後方に一人残っているよう徹底的に指導していた。図は、従来なりがち



従来のブロックフォロー隊形

パオロ監督のブロックフォロー隊形



なフォロー隊形とパオロ監督が指導していたフォロー隊形の図となる。

従来のブロックフォロー隊形では、全ての選手が前方へ詰めてしまっており、後方のエリアに多くのスペースが出来てしまっている。パオロ監督のブロックフォロー隊形では、リベロないしセッターが必ず後方に一人残り後方のエリアをカバーできるようになっている。またコートの斜線部分は元来フォローが難しいエリアであるが、従来では多くの選手が斜線部に入ってしまったのに対し、パオロ監督のフォロー隊形では斜線部に選手は入っていない。チーム始動時は後方に選手が残る習慣がなく、斜線部にも多く選手が残ってしまっていたが、チーム発足以来根気強く指導し続け修正をしていた。その結果、リバウンドボールの再攻撃回数が増え、試合をコントロールできるケースが多々あった。ただし、バレーボールは常に動きの伴うスポーツであり、常に同じ場所にとどまっておくことは難しい。後方エリアに行くことは重要だが、目的はリバウンドボールを拾うことである。味方が攻撃する際には必ず静止し、どのようなボールにも反応できる準備をすることと、難しいボールにチャレンジすることも常々注意していた。

（9）次世代育成

イタリアでは学校に運動クラブというものはほぼなく、バレーボールをしたい子供たちはクラブチームに所属して活動している。U18、U16、U13と細かくカテゴライズされており、各カテゴリーにおいて特殊ルールを採用していることもある。代表的なものは、U13ではサーブはアンダーサーブのみなどで、これはサーブによる失点を減らし多くボールに触らせる狙いがあると考えられる。力のある選手は上のカテゴリーの練習に参加をすることが出来る。いくつかアンダーカテゴリーの試合を視察に行ったが、感想としては日本の同世代の方が技術面においては優れていると感じた。これは練習時間が大きく影響しているだろう。日本では部活でほぼ毎日2～3時間練習を行っているのに対し、イタリアでは週に2、3回で、一回の練習時間も1.5～2時間と短い。しかしながら、U18からプロへ上がっていく選手は向上心が強く意識も高い。日本の同世代と比べると、高校高学年から大学低学年と同じだが、バレーボールで生活していくという覚悟のようなものを感じる。日本では小、中、高、大と進む中、下級生と上級生を繰り返すことで、試合に出られる、出られないということを繰り返すことが多い。また指導者もその都度変わるので、様々な指導者と触れ合える半面、一貫指導という点においては疑問符が残るところである。イタリアにおいても一貫指導という点では現在非常に問題視されているという話を聞くことが出来た。各個人の意識にまかせ優秀な人材が出てくるのを待っている状態だという。他の国を見ても同じような状況に置かれているような国は多いのではないかと感じた。このことを好機ととらえ、いち早く次世代の育成プログラムをバレーボール界に浸透させることが出来れば、世界と戦っていける選手を多く輩出していくことが出来るのではないだろうか。

ジュニア世代のキャンプへ参加することもできた。キャンプというのは約1週間、親元を離れ集団生活を送る。プログラムは室内練習、ビーチバレー、海・プールでの水泳、野外アクティビティ、英会話教室、救急人命救助など様々で、子供たちはバレー



キャンプの様子

ボールだけでなく様々なことを集団で体験する。バレーボールの技術向上はもちろん目的の一つではあるのだが、とにかく楽しむということが一番に置いていたように感じる。日本ではこれが学校行事であり部活動ということになるのだろうが、バレーボール中心でありながら、楽しみながら学ぶということも重要なことではないかと感じた。

Ⅶ. 研修を終えて

一年間を通しイタリアのプロチームに在籍することが出来、様々なことを学ぶことが出来た。チーム発足からチームの解散までのマネジメント、監督の持つ戦術・戦略の選手への浸透、個人スキルの醸成、ホーム&アウェーの戦い方、ホームゲームの作り方、次世代育成など多岐にわたり学ばせてもらうことが出来た。監督・スタッフのコーチングに対する熱量、選手の成長への意欲と覚悟、それを支える関係者や家族の姿勢、全てが揃うことで観に来てくれる観客を魅了することが出来るのだと感じた。文化の違いはあれスポーツの持つ魅力は同じであり、素晴らしいものであると再確認できたことも大きな糧である。学びは今回の研修で終わりではなく、今後も継続していかなければならない。また今回の研修で学んだことを発信し、日本のバレー界、スポーツ界に貢献していきたいと思う。

また、異国文化に触れ改めて物事の考え方の違いや感性を知ることが出来、今までの考え方だけでなく別の視点で物事を考えられるようになった。日本の考え方は理解さ

れないことも多かったが、日本人の礼儀作法に関しては高い評価があり、自信をもって海外でも生活を送れると感じた。

VIII. 謝辞・その他

今回の研修で一番大変だったのはビザの取得であった。世界情勢やイタリアの難民問題などもあったが、元来イタリアビザの就労・研修ビザは非常に取得条件が厳しかった。今回は就学ビザを取得し渡航に至ったが、本当に沢山の方々の協力があり実現することができた。一年間という期間は本当にあっという間に過ぎ、大きな充実感と共にまだまだできることがあったのではないかという後悔もある。しかし、今回の研修で学んだことを今後へ活かすことが何よりも重要だと思う。お世話になった方々へ少しでも恩返しをするために、引き続き学びつつ日本スポーツ界へ還元していけたらと思う。

イタリアのバレーボール界においても、スポーツ人口、金銭面、次世代育成など様々な問題に直面しており、大きな革命が必要だと多くの関係者が話していたことが印象的である。日本のバレーボール界でも同じような問題があり、問題解決のため私自身に出来る範囲にはなると思うが尽力していこうと思う。

最後になりますが、貴重な研修の機会を与えてくださった日本スポーツ振興センター、日本オリンピック委員会、日本バレーボール協会、Team Fonteviva、所属会社、サポートしていただいた皆様、本当にありがとうございました。本研修で得た経験、知識、人の輪を大切にしながら更なる成長を出来るよう努めてまいります。



研修員報告〈体操／新体操 古城 梨早〉



平成30年度・短期派遣（体操／新体操）



I. 研修題目

ブルガリア人の指導者による、カナダでのジュニア期からの選手育成方法、指導方法、作品作り方法を学ぶ。

II. 研修期間

平成30年8月22日～令和元年8月21日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

JUSCO (カナダ/トロント)

(2) 受け入れ関係者

Mimi Masleva

(3) 研修日程

①通常研修

平成30年8月21日～令和元年8月21日

②特別研修

令和元年8月1日～ Summer camp

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ・ブルガリア人の指導者によるカナダでのジュニア期の育成方法
- ・年代別トレーニング方法
- ・ジュニア期からナショナル選手の育成方法

(2) 研修方法

研修期間である1年間、トロントにあるクラブを拠点とし、JUSCOでチャイルドからナショナル選手の育成方法及び強化システムについて研修を実施した。

V. 研修報告

現在の日本では、指導者による肉体的、精神的な負荷や体罰等、過度な練習、様々なハラスメントと判断される発言や行為、身体や容姿に係る人格否定的な発言等の問題が多く取り上げられている。一方、カナダやアメリカでは、指導者から選手にこのような

問題行動は絶対に行ってはいけないとされており、カナダの選手やアメリカの選手達が少しずつ技術が向上しているところに着目した。

今まで、新体操といえば、ロシア、ブルガリア、ウクライナ、ベラルーシという強豪国に注目していたが、どこの国も指導者は選手に対して、肉体的、精神的な負荷や過度な練習を強いることが当たり前になっている印象がある。例えば、選手が泣いているにも関わらず、指導者は選手の開脚をさらに開脚度をあげようとする行動や、一つの技に対して100回以上の回数という課題を与えるなどの状況である。

そして、新体操は長時間練習が当たり前であるという印象が根強くあるが、合宿や土日の練習は12時間（休憩含む）になることも多かった。

実際に私が現役時代にも、開脚柔軟は椅子に足をのせた状態から、床につくまでといった柔軟トレーニングをやることがほとんどだった。

しかし、カナダのJUSCOで行われている練習は全く違うものであった。柔軟をするときに指導者は絶対に押すことはしない、さらに短時間の練習であるがナショナル選手を育成し、カナダ全体のクラブチームの試合では優勝をしている。

カナダのナショナル選手達を見ていても、手具操作はブルガリアの選手並みにこなすことができ、身体難度も正確である。

私は今後、日本の新体操に必要な事は、今までのようなロシア式や、ブルガリア式、もしくは日本式のトレーニング方法ではなく、選手達の人権を守っていく指導方法を普及させることなのではないかと考え、このクラブで研修させていただく事を決めた。

(1) 練習環境

練習環境としては、小さい体育館と小さなホール、新体操専用の大きな体育館を使用していた。小さい体育館では主にベビークラスやチャイルドクラス（レクレーションクラス）ジュニア（レクレーションクラス）、小さなホールと新体操専用の大きな体育館ではチャイルドクラス（育成クラス）、ジュニア（育成クラス）、ジュニア（ナショナル）、シニア（ナショナル）が使用していた。新体操専用の体育館はバレエ用のバーや、身体全身が見ることが出来る鏡、肋木、選手たちが演技終了直後に自分で自分の動きをチェックできるようにカメラと、映像で見ることが出来るようにスクリーンが設置されていた。トロント市内のほかのクラブも決められた時間での交代制であり、毎日使えるわけではない。環境は十分に整っているわけではないが、新体操用のマットを用意するなど、工夫しながら練習をし、選手達も限られた時間の中で質の良い練習を行うように心がけていた。

また、指導者も子供達や選手達が練習に集中していない時は、指導する場面があった。



演技練習後に指導者と選手達で確認中



(2) クラブ内の指導者

指導者は、ナショナル選手担当2人、AGGとジュニア担当1人、バレエ担当2人、ジュニア、チャイルド、ベビークラスを担当しているコーチが3人であった。

ナショナルコーチとバレエ担当のコーチの中には、今までにブルガリア、スペイン、日本、中国等といった様々な国での指導経験があり、とても経験豊富な指導者がそろっていたのが印象的だった。そして、移民大国というカナダの特徴もあるため様々な人種の選手がいるが、一人一人の性格や特徴、個性を理解し指導していた。

(3) 年間スケジュール

8月	Summer camp	
9月	作品作り、新しい難度や技の練習	各クラス
10月	作品作り、新しい難度や技の練習、演技の練習	各クラス
11月	演技の練習	各クラス
12月	演技の練習	各クラス
1月	演技の練習	各クラス
2月	試合シーズン	各クラス
3月	試合シーズン	各クラス
4月	試合シーズン	各クラス
5月	試合シーズン	各クラス
6月	試合シーズン・クラブ内発表会	各クラス
7月	新しい作品作り	各クラス

(4) 練習内容

シーズンオフ（8月～10月）では、ナショナルチーム所属のシニア選手、ジュニア選手の練習見学、ジュニア選手のウォーミングアップ指導、試合に向けて作品作り、作品の練習を行っている。

練習時間が短時間であるが、内容はとても効率の良い練習を行っていた。さらに、ナショナルコーチの指導の際の言葉や、助言の仕方に日本との違いを感じた。

現在のカナダでは、親を含む大人が子供を怒鳴る行為は虐待しているとみなされる。その為指導者は、どの年齢の選手に対しても人前で怒鳴る行為や、選手を批判する発言はしない。しかし、カナダで指導をするブルガリア人のコーチもこの文化での指導をするのは難しいと感じているようだ。

例えば日本では、一つの技を習得するのに指



ロシアのマルガリータ・マムーン選手による基礎レッスン

導者が選手に回数を50回、もしくは100回を超える課題を与える場面をよく見る。またはそれ以上することもある。しかし、ジュニア、シニア関係なく指導者は回数5回というとても少ない回数の課題を与える。カナダでは課題を与える際に10回以上はやらせない。多くても10回に設定し、毎日繰り返し、少しずつ習得するという方法である。そして、5回という少ない回数ですぐにできるほど身につけてきたら連続5回という課題を与える。時には連続で5回ができずに多い回数になるときもあるが、「5回」という言葉により心理的負担を与えすぎないように心掛け、指導者が選手の様子を見ながら調整しているため、無理矢理やらせるのではなく自発的に技の反復練習ができ、身体的負担も掛かり過ぎないように心がけていた。

また、カナダの選手は両親の出身国も様々であり、個々の考え方が全く違うように感じた。

このクラブチームには、日系、ロシア系、ブルガリア系、中国系等様々なバックグラウンドを持つ選手が所属している。その為、考え方や意見が異なっていたが、指導者は様々な差別に関する発言や行動に気をつけながら指導していたのが印象的だった。

さらに、海外選手と日本人選手の特徴の違いを比較し、長時間の練習に耐えられる日本人の忍耐強さや真面目さ、努力できる能力は良いところであると改めて感じることもできたが、指導者の意見を聞きすぎてしまい、自分で考えることや意見を述べるのが難しく感じる状況に置かれているという欠点にも気がついた。

そして、カナダの指導者はどの年齢の選手に対しても意見を必ず聞くという行為にも驚きを感じた。なぜなら近年日本では、指導者が選手に対するパワーハラスメントが問題視されている競技が少なくないからである。また、指導者の勝利欲を選手に同じように持たせるように言葉がけをする事や、指導者の意見だけで物事を決めてしまう等、日本では指導者が主体となっているということである。しかしながら、自立した選手を育成するためには、選手が指導者に対して要望や意見を言う事が悪いことではないということを伝え、勝利する為には何が一番良い方法であるのかということ、指導者と選手で話し合い決めていくことが最善の方法であると考えた。

そして、日本の指導方法を改善するためには、もっと選手が意見を言いやすい環境づくりをすることも、指導者には必要な事であるのではないかと考えた。

カナダでは、指導者が選手にアドバイスをした時に選手が納得できなかった場合、どんなに年齢が低い選手にも「なぜそうしなければいけないのか。なぜ納得できないのか？」という質問を問いかけ、自分の意見を発言させる場を設ける。そして、最終的に選手と指導者が納得した方向に進む。決断までに時間がかかる時もあるが、いかにお互いの意見を寄せ合い試合に向けてトレーニングしていくことが重要であるかを感じた。

選曲の仕方も同様である。日本では、第三者にどう見られるかを考え、指導者が選曲し選手が曲を理解し、演技をすることが多いように思うが、カナダの選手たちは最終的な自己の意思で曲を決めることが多い。そして指導者が必ずその時に言う言葉は「これはあなたの演技である。この曲は好きか？この曲のどこが好きか？なぜこの曲



がいいか？」と質問し、選手と指導者で話し合う。

自分の演技の曲や言葉に対して深く考え、自分の性格、自分の表現したいことを追求しているように感じた。

さらにカナダの選手は、自分自身のことをとても深く理解しており、はっきりと自分の意思を伝えることができることには驚いた。このことは、指導者と選手間に信頼関係があるからできることではないかと感じた。そして、自分の意見を人に伝える事は日本人選手や指導者にとっても重要な事なのではないかと考える。

【5歳～8歳トレーニング】 3時間（15分休憩の際に軽食）

●ウォーミングアップ

- ・ランニング
- ・スキップ
- ・歩く練習（手と足逆の方向）
- ・ギャロップ、シャッセ

●バレエ

センター

6番ポジション（つま先を握りこぶし一つ分空ける）、1番ポジション

- ・プリエ×8セット
- ・ルルベ×8セット
- ・1番ポジションで手のポジションの練習

バー

- ・プリエ→ルルベ ×8（6番、1番、2番ポジション）
- ・タンジュ 右足前2回 左足前2回 右足横2回 左足横2回 右足後ろ2回 左足後ろ2回
- ・ジュッテ 5番から右足前2回 横2回 後ろ2回 足首だけ動かす（左側も同じこと）
- ・クッペ→パッセ 右足前から2回 後ろから2回（左側も同じこと）
- ・ロンデジャンプアテール 外回り3回 内回り2回（左側も同じこと）
- ・バットマン 前8回 横8回 後ろ8回（左足も同じこと）
- ・シェネの練習

※バレエレッスンの際には、バレエの専門用語を使いながら指導する。そして、レッスン中に指導者が子供たちに質問を行い子供たちが答える場面がある。言葉を理解させ、身体を使い同時に覚えるという方法である。そして少しずつ正しい身体の使い方を覚え上達していく。

※音楽もシンプルで理解しやすいバレエ音楽を使用する。

センター

- ・前後開脚 各足1分 (右・左)
- ・仰向けで横開脚1分
- ※音楽を聴きながら行う

●作品練習・作品作り

【9歳～13歳トレーニング】3時間

●ウォーミングアップ

- ・ストレッチ
- ・ロープを使い 二重跳び
- ・筋力トレーニング
(アメリカンカ) 5回
- ・蛇動 ※音楽を使い柔らかい動きの練習



8歳～9歳 バレエレッスン

●バレエ

バー

- ・プリエ×2 グランプリエ ポールドブラ (1番、2番、4番、5番ポジション) 右・左
- ・タンジュ 前4回 横4回 後ろ2回 横2回 右・左
- ・ジュッテ 5番から前2回 横2回 後ろ2回 横2回 (左側も同じこと)
- ・クッペ→パッセ 右足前から2回 後ろから2回 (左側も同じこと)
- ・ロンデジャンプアテール プリエしながら外回り1回外回り2回 前に90度まで上げてキープしながら後ろまで
プリエしながら内回り1回内回り2回 後ろに90度まで上げてキープしながら前まで (左側も同じこと) パンシェキープ
- ・フォンデュ 前足を右手で支持し身体に引き寄せる 横も同じこと 右・左
- ・バットマン 前8回 横8回 後ろ8回 (左足も同じこと)
- ・シェネの練習 ※手は胸の前、高い踵の位置をキープしながら速く回る
- ・ピケ・ピケ・シェネ×2 アラベスクキープ ※パッセの位置やかかとの位置を高くし、手の位置は胸の前にして回る

※バレエレッスンの際にバレエの専門用語を覚えさせながら、正しい身体の使い方を教える。

※音楽もシンプルで理解しやすいバレエ音楽を使用する。

センター

- ・前後開脚 各足1分 (右・左)
- ・仰向けで横開脚1分
- ※音楽を聴きながら行う



●作品練習・作品作り

カナダの国内ルールに沿って、作品作りと作品の練習を行うが、この時に回数を多くても10回に制限する。そして、選手のレベルに合わせて難しすぎることはやらせないように注意する。

【12歳】個人演技の練習（選手A、選手B 合計2人）

身体能力と本人の向上心があり、将来ナショナルチームに所属できるような選手を選抜し、少しずつ試合で点数を取れるための練習をしていく。

まず1分半の演技を3分の1に分け、担当選手の練習を見ながら注意をする。
(音楽無しで行う)

1. 選手Aの演技3分の1を5回→次に選手Bの演技3分の1を5回行う
2. 選手Aの演技3分の2を5回→次に選手Bの演技3分の2を5回行う
3. 選手Aの演技3分の3を5回→次に選手Bの演技3分の3を5回行う
※3分の1の演技の最中に指導者は注意など言葉がけをする。
失敗したら、失敗した部分だけをやり直し次に続ける。
4. 音楽を使用し、演技全体の通しをする。
ここでは、様々なコーチにも見てもらい改善点や注意をもらう。

選手全員（シニアの選手、ジュニアの選手）で交代に行い繰り返す。
最後に、筋トレやクールダウンを行い1日の練習を終える。

【ナショナルジュニア・シニア選手15歳～23歳】

●ボール

1. 立位でボールを足に挟み、各足10秒バランスを取りながら静止する。(右足・左足) ×5セット
2. 膝立ち(右足前)になり、ボールを両手で持ち、バックルの状態になる。そのままの状態の後ろ脚を上げる×10(右左)
3. 膝立ち(右足前)になり、ボールを両手でもち、バックルの状態で10秒静止(右左)
4. 膝立ち(両足揃えた状態)になり、ボールを両手で持ち、バックルの状態になる。両足同時に上げる×10
5. 膝立ち(両足揃えた状態)になり、ボールを両手で持ち、バックルの状態になる。両足同時に上げ下げ×10

●チューブ

1. チューブを使いアラベスクの形になる。そのままスローターンをする
※右足にチューブをかけたなら、左手でチューブを握る。身体が平行な状態を保ちスローターンを行う×3周(右左)
2. パンシェの形→MGキックの形 往復×5(右左)
※右足にチューブをかけたなら、左手でチューブを握る。

3. パンシェターンの練習 右左
※チューブを付け、肩のラインを平行に保たせて回転する。

●ジャンプ

1. 一番ポジションでウォーキングの練習（バレエのタンジュをしながら歩く）
2. ルルベでウォーキングの練習（かかとの位置を高くした状態で歩く）
3. ルルベ→デュバンの形でバランス→パッセ（右足）→ルルベ→デュバンの形でバランス→パッセ（左足）
4. ルルベ→アラベスクの形でバランス→パッセ（右足）→ルルベ→アラベスクの形でバランス→パッセ（左足）
5. シャッセ

腰にロープを巻き、チューブを足に設置する。開脚になる時に少し負荷をかける。

6. 45度ジャンプ
7. 大ジャンプ 右左
8. 鹿ジャンプ（バックル） 右左
9. 大そりジャンプ 右左
10. ジャンプターン 右左

●作品練習

- ・新しい作品の練習（音楽を使用する）

試合に向けての練習（11月～1月）

【5歳～7歳】（15分休憩の際に軽食） 3時間

●バレエレッスン（内容は同じ）

●柔軟（内容は同じ）

●筋トレ

1. うつ伏せから足で目を覆う
2. うつ伏せで背筋をしながら足を縦にバタ足する
3. うつ伏せで背筋をしながら手と足を交差する
4. ひざ立ちの状態からブリッチをして起きる

●蛇動の練習

※蛇動とは、身体を柔らかく動かす動作である。新体操には柔らかく身体を動かすことが重要であるため、この年齢から蛇動の練習を行う。また、作品の中にも2





種類の蛇動が必須項目であるためこの練習はとても大切であると考える。

1. 正座で上半身のみ蛇動
 2. 正座からうつ伏せの状態の後屈→蛇動しながら正座に戻る
 3. 膝立ちで右まわりに上半身を回す（左も同じこと）
 4. 右ひざを前に出し前蛇動→後ろ蛇動（左も同じこと）
 5. 立位で前蛇動
 6. 立位で後ろ蛇動
 7. 横蛇動（右・左）
- ジャンプ
1. 1番ポジションからつま先を伸ばしながらのウォーキング
 2. ルルベでウォーキング
 3. シャッセ 右左
 4. シャッセ→鹿ジャンプ（両足踏切）右左
 5. シャッセ→大ジャンプ（片脚踏切）右左
- アクロバット
1. 側転→肘側転→後転
 2. 前転→前転→後転
 3. 後方ブリッジ→後方ブリッジ→ローリング
- ロープ（シートの13mラインを使い、端から端まで動作を続ける）
1. 右手に持って、身体の左右に回しながらウォーキング
 2. ランニング前跳び
 3. ランニング後ろ跳び
 4. 2歩歩いて、くぐる
 5. 2歩ランニング、くぐる
 6. 4歩歩いて、右足を伸ばし左足を曲げたステップをしながらくぐる
 7. シャッセ鹿ジャンプ（鹿ジャンプの時にくぐる）
 8. シャッセ大ジャンプ（大ジャンプの時にくぐる）
- 作品練習
徒手団体（5人）グループ
- ・側転→側転→肘側転
 - ・鹿ジャンプ（両足蹴り）
 - ・パッセターン
 - ・蛇動 2回



ジュニア 基礎練習

- ・コラボレーション 3回
- ・パッセバランス
- ・ローリング
- ・ステップ 8秒間 2回

徒手（内容）

- ・パッセバランス、横バランス
- ・両足鹿ジャンプ
- ・パッセピボット
- ・側転、肘側転
- ・ダンスステップ



ジュニア 徒手団体（AGG）

【10歳～13歳トレーニング】 3時間

- ストレッチ
- ロープを使い 二重跳び
- 筋力トレーニング（アメリカンカ）5回
- 蛇動 ※音楽を使い柔らかい動きの練習
- バレエレッスン（内容は前回と同じ）
- 作品練習・作品作り

【個人】

徒手（A選手）

- ・鹿ジャンプターン
- ・ステップ 8秒間
- ・デュバンローテーション
- ・前蛇動
- ・側転→片手側転→肘側転
- ・コサックジャンプ
- ・パンシェバランス（支持あり）
- ・ステップ 8秒間
- ・横バランス
- ・デュバンバランス
- ・横蛇動
- ・シェネ→後ろ蛇動
- ・後方ブリッジ→後転→後転
- ・前後開脚からドロフィン
- ・アチチュードローテーション
- ・ステップ 8秒間

身体難度 7個



蛇動 3個

ステップ 8秒間 3回

徒手（B選手）

- ・パンシェバランス 右
- ・大ジャンプ 右
- ・横バランス 右
- ・ダンスステップ
- ・後ろ持ちローテーション
- ・前蛇動
- ・前方ブリッジ→前方膝ブリッジ→ローリング
- ・ダンスステップ
- ・後ろ持ちバランス
- ・横蛇動
- ・鹿ジャンプターン
- ・後方ブリッジ3回
- ・後蛇動
- ・開脚ローテーション

身体難度 7個

蛇動 3個

ステップ 8秒間 2回

ロープ（C選手）

- ・AD（手具のテクニク）
- ・パッセローテーション
- ・ダンスステップ
- ・AD
- ・DEL（投げ技）
- ・AD
- ・ダンスステップ
- ・横バランス 右
- ・横蛇動
- ・鹿ジャンプ
- ・デュバンバランス
- ・コサックジャンプ
- ・DEL

身体難度 5個

蛇動 1個

ステップ 8秒間 2回

AD 3個 DEL 2個

【ジュニア個人】

試合後の練習では必ず徒手、ボール、ロープの種目に入っている難度と、ミスしたAD（手具のテクニック）、DEL（投げ技）を単独で練習する。5回成功したら、次の技を5回2セット行う。

ボール（A選手）

- ステップ
- 鹿バックルジャンプ
- パンシェバックルバランス
- DEL
- AD
- パンシェバランス
- ステップ
- AD
- 後ろ持ちバランス
- 鹿バックル 両足蹴り
- アチチュードローテーション
- DEL
- AD

身体難度 6個

蛇動 2個

ステップ 8秒間 2回

AD 3個 DEL 2個



ジュニア ボール（作品練習）

徒手（B選手）

- ダンスステップ
- 後方 3回
- 横蛇動
- 後ろ持ちバランス
- 大ジャンプ
- ダンスステップ
- 鹿バックル
- アチチュードローテーション
- 前方→側転→後転
- パンシェバランス
- ダンスステップ
- 後蛇動
- デュバンローテーション
- パンシェバランス（支持あり）
- 前蛇動



ジュニア 徒手演技（試合）

身体難度 7個

蛇動 3個

ステップ 8秒間 3回

【ジュニア団体】 練習方法 3時間

- ロープ 二重とび
- ランニング
- ボール
 1. 膝立で8の字をしながら回旋
 2. 胸支持でボールの転がし
 3. 仰向けでボールを足ではさみ落としたのを足でキャッチ×10
 4. 足の上にボールをのせた状態で腹筋×10
 5. うつ伏せで手のひらに（逆手）ボールを持ち、横に動かす（股関節の柔軟をしながら）

- 椅子開脚 各足1分半
 1. 前後開脚 右
 2. 前後開脚 左
 3. 後ろ足のせて開脚 右
 4. 後ろ足のせて開脚 左
 5. 横開脚 右
 6. 横開脚 左



ジュニア 椅子開脚

- 壁バットマン
 1. 後ろバットマン 10回 右
 2. 後ろバットマン 10回 左
- ジャンプ
 1. ルルベ ウォーキング
 2. ルルベ・プリエ ウォーキング
 3. 小さい大ジャンプ 左右交互にステップ無しで行う
 4. パッセ 小さい大ジャンプ
 5. シャッセ 両足鹿ジャンプ
 6. シャッセ 小大ジャンプ、中大ジャンプ、大ジャンプ
 7. リングバランス→両足鹿ジャンプ
 8. 大ジャンプ→コサック
 9. 両足蹴り バックルジャンプ→背面回転
 10. 側転 連続10回
 11. 側転→後方ブリッジ→後転
 12. 側転 前方 連続10回



13. 後方 連続10回

●作品練習

【レクレーションクラス】 3時間

●ウォーミングアップ

1. ロープでランニング
2. 二重跳び
3. うつ伏せで転がし 手から足まで
で→足から手まで
4. うつ伏せでサイクル 右まわりと左回り
5. 仰向けでクロス2回 横開脚
6. 首の後ろにのせて、膝立ちしながら転がし
7. 胸支持で転がし
8. 背筋しながらボール持ち替え
9. ボールに前足をのせて前後開脚 右左
10. 横開脚
11. 足にはさみながら側転



ジュニア団体 練習

●ジャンプ

1. ルルベでウォーキング
2. ルルベ・プリエでウォーキング
3. シャッセ両足鹿ジャンプ
4. コサック
5. 大ジャンプ
6. 側転→側転→肘側転
7. 後方→ローリング→後転

●作品に入っているDELを10回行う

●作品練習

(5) 演技内容の比較 (個人演技)

2月～6月はほぼ毎週試合が続き20回程の試合があった。試合は、トロント市内に属しているクラブチームが集まる試合や、オンタリオ州のクラブチームが集まる試合があり、初めて試合に出る選手や、試合経験が豊富な選手など様々であった。そして、とても細かく年齢とレベル別のカテゴリー分けをされていることが印象的であった。また、どの試合でも9歳までは出場した選手全員にメダルが与えられる。日本でも市内大会など小さな試合では全員に賞が与えられるというシステムは見たことがある。しかし、日本では各県内や市内で毎週試合が行われているところはない。また県外に行くとなると遠征費等の費用と時間もかかり選手達の経験を積むには難しい環境であ



ると考える。

さらには、日本では1つのクラブチームから出場できる人数が制限されていることがある為、全員を試合に出場させるということとはできない。これはカナダの新体操人口と日本の新体操人口が大きく違うという理由もあるが、日本の選手はジュニア期に試合数をこなし、経験を積むことにより、シニア期になった時にここぞという力を発揮できるように成長するのではないかと考えられる。

試合が多くあることが必要と考える理由は以下の通りである。初めの試合では、多くのジュニア選手達は、緊張し失敗も多く練習の成果が出せずにいた。指導者達は「あまりいい結果とは言えない。」と言っていたが、試合後に指導者達はジュニア選手達に失敗の原因や、点数がでなかった原因などを説明していた。そして、失敗した選手達に対して決して頭ごなしに叱るのではなく、次の練習の際に失敗した箇所を成功5回という課題を与え、練習をするように指示していた。ここでも、カナダと日本の違いを見つけることができた。このように、試合が多いことで、これらの課題解決場面も必然的に多く創出することができるというメリットがある。

例えば日本では、試合で失敗した際よく指導者が選手に対して叱っている光景をよく目撃する。さらには、試合後の次の練習では失敗した箇所を100回、50回、少なくとも30回等、数多く繰り返す練習が多い。以前は、技術を身につけるためには、回数を増やすことが一番成功の確率を上げる方法だと考えていた。加えて、カナダで指導している指導者からは、「新体操の強豪国であるブルガリアやロシアでは一つの技に対して200回という多い回数をやらせるのが普通である。」という話を聞くことが出来た。しかし、個人の権利や子供の権利を大切にするカナダでは同じような方法で練習することができず、強制的に多い数を練習させることは虐待とみなされてしまう。そのため指導者が選手に課題を与える際は少ない数にし、選手自身が同意したうえで行わなければならない。

今後日本人選手に対して指導する際は、個人の権利を守るため少ない回数でも理論的に考えながら練習することや、映像でのチェック、または特性に合った科学的トレーニングを取り入れながら練習を行い、自ら成功する方法と改善策を考えながら練習することが大切であり、過度な精神的、身体的の負荷を防ぎつつ技を身につけることを考えていくことが重要であると考え。今後日本全体で練習方法を改善するとなったときには、この方法を視野に入れ、世界レベルの試合で確実に勝利へ導く方法を見つけていく必要があるのではないだろうか。

さらに、試合ごとに演技全体の内容をチェックし、修正しながら毎試合に備えていた。そのようなことを繰り返しているうちに、7回目や8回目の試合では失敗することなくできるようになり、さらに点数も上がり、小さな積み重ねが結果として出てきているのを感じる事が出来た。ジュニア選手達も回数を重ねるたびに、少しずつ自信がつき、演技も堂々と踊れるようになっており、明らかに選手達の成長を見ることができた。

実際に、昨年まで指導していた大学生にも、小さいころに試合経験が少ない、また

は試合で成功経験が少ない選手達は、大学生になっても試合での極度な緊張や、そのことによる失敗という悩みが多いように感じ、さらには自分の心と体のコントロールの仕方が分からなくなってしまう選手もいた。しかし、試合経験の多い選手ほどストレスの係る場面の経験が豊富なため、試合中に自分自身でコントロールする技術を身に付けているように感じた。そのような選手は、小さい失敗やアクシデントが起こっても動じずに対処することができ、本番でも成功させ結果を残すことが出来ている。今後も試合経験の豊富な選手を増やすことで日本全体のレベルがさらに上がり、ナショナルチームの選抜の際にも本番で成功させる能力がある選手を選抜することが出来、演技内容もさらに高度な技を入れつつ、成功率の高い選手が世界に行くことが出来るのではないかと考える。

そこで今回はカナダの個人ナショナル選手と日本の全日本選手権に出場するレベルの個人選手の演技を比較した。

現在の新体操のルールでは、AD（手具テクニク）という技が多く含まれる演技構成が高い点数を獲得することができ、技の正確な再現力、さらに芸術に関して細かくルールが定められており、いかに曲に合った表現力が備わっているかという、この二つが重要視される。

両選手の比較による大きな違いの一つは、ADの個数である。カナダのナショナルコーチは、新体操強豪国であるブルガリアで指導経験を持つ指導者である。カナダの選手は4種目ある中、各種目の演技に少なくとも10個のADが入っている。クラブには14個のADが入っていた。これはブルガリアの特徴でもある手具操作の巧みな選手を育てる知識やノウハウがあるため、カナダの選手も手具操作が巧みな選手が多いと改めて感じる事が出来た。

さらに持ち替え、転がし、投げ、受けなど価値が高いADの技が満遍なく入っておりとても工夫されていた。

※ADとは、手具操作の技0.2の価値、手以外の持ち替え0.3の価値、転がし0.3の価値、投げ0.3の価値、受け0.4の価値（ADの定義）

日本の個人選手の演技を分析してみると、各種目にばらつきがあり、得意な種目にはADが10個以上入っているが、不得意な種目には8～9個というように偏りが見えた。まず、このADの個数を全ての種目に増やす必要があり、さらに成功することで高い得点を獲得することが条件であると感じる。

しかし、ADをむやみに入れるだけだと、動きが一つ一つ途切れてしまい、音楽が意味のないバックグラウンドミュージックとなってしまう。これは表現力にかけてしまい芸術点からの減点要素となる。

カナダのナショナル選手達の構成は、巧みなADと豊かな芸術性が含まれた構成であった。さらには、歌詞が英語の曲が多く選手や指導者も意味を理解して使用しているため、曲と動きがとても合っており、芸術の減点も限りなく少ない構成であると感じた。つまり、巧みな手具難度の加点が多く、豊かな表現力により減点の少ない演技であることがわかる。さらに身体難度の正確性が加わるとさらに点数が伸びるように



感じるが、選手達自身の潜在能力はとても高いため、時間をかけて難度の正確性を強化することで世界でもさらに順位を上げることができるのではないかと考える。

日本の個人選手は、ADは10個以内に抑え失敗のリスクを減らし、芸術で点数が減点されにくい構成をしているように感じる。しかし、今後個人選手が世界基準の試合に出場する際、難しいADの技と表現力を高めることによりさらに点数をあげる事ができるのではないかと考える。そして、日本の中でも世界基準で物事を考え理解し、演技構成をしていくことが日本全体のさらなる競技力向上につながるのではないかと考える。

さらに、子供達の指導の際に手具に多く触れさせ、技が出来る選手を増やさなければいけないと考える。例えばウォーミングアップの際に普通にランニングではなく、ロープを使いながらランニングをする。または身体の筋力トレーニングをしながらボールの操作をする等、少し工夫するだけでも効果がでてくるのではないかと考えるが、帰国後実際に取り組み成果が出るかどうかを検証したい。

近年では、日本の練習方法は美しい身体を作る為、身体のみを焦点をあてる。手具の練習では手具に焦点を当てるなど、カテゴリーを分けて行うのが主流となっている。この練習のおかげで美しい身体や正確な手具操作をできる選手が増えた事は事実であり、新体操に必要な要素を備えることはできた。しかし、ウォーミングアップの時間が長くかかり、本来練習すべき演技の練習までに子供達は集中力が切れてしまうというデメリットもある。そのため、基礎を身につけた選手達が身体と手具のトレーニングを同時に行えば、短時間のウォーミングアップが可能となり、選手達の集中力がある中で練習が行えるためとても効率的なのではないかと考える。

私は、現代の新体操を競技種目として選択した子供達や選手達が最も輝ける時期に、世界を視野にいた技術を習得するとともに、幸せに新体操選手生活を過ごし、なおかつ勝利できるというのが理想である。

選手生活が終わってからの選手達のことを考えると、指導者が選手達の身体と心を守らなければいけないのではないかと考えた。この考え方の実現に向けて指導者の考え方や指導方法を変えていくことは簡単な事ではないが、世界ではすでに、効率の良い練習を行い、かつ世界で勝てる集団を作っていくことが大切であるという考えで先へ進んでいる。今から、もっと柔軟な考え方と、指導者と選手の両者の成功のために、新しい指導方法を確立していきたい。

（6）演技構成の仕方

研修期間中にお世話になったクラブチームの発表会があった。これは試合とは違い、点数をつけることなく、すべての選手が演技を披露するというもので一年間のまとめの発表会でもあった。この時に幼児クラス～お楽しみクラスまで演技構成を作成し子供達に合った選曲や振付を行った。子供達は楽しく演技をすることができ、試合以外で点数を気にすることなく演技をする場所も大切であると感じた。

なぜかという、子供達は、本来の新体操の楽しさを満喫しているように見えたからである。時には選手達が自由に振付をし、指導者と話しながら構成を良いものに変化させていくという形で演技を仕上げていた。これは、振付に対する好奇心や演技を

構成する楽しさを選手達が知っているからできるものだと感じた。自らが選曲を行い、自由に表現する楽しさを知っているからこそ、率先して演技構成をしていたのだと感じた。さらに指導者も選手の作った作品に対して決して叱ることや否定することはなかった。

時折、指導者が曲に対して「こっちのほうが合っているのではないか？」とアドバイスしたり、動きに対して「この難度をするときはこの角度が綺麗に見える。」と提案するような会話はあったが、お互いに意見を言い、理解をしあい、納得した状態で次に進んでいるのが印象的であった。日本でも発表会はあるが、多くは指導者が選曲、振付を行うのが一般的である。しかし、日本人の選手達は、構成を作るとことや、自分のやりたい演技がどういうものかという点が明確でないことが欠点だ。もし、カナダのように自由に踊るということをコンセプトに機会を与えてあげることができれば、選手にとってもさらに自分らしい演技というのを見つけられる手助けになるのではないかと考えた。

今では英語の歌詞やスペイン語の歌詞、ロシア語の歌詞、フランス語の歌詞等、様々な歌詞ありの曲を使用することが公式の試合でも許されている。カナダは様々なバックグラウンドを持った選手がいるため、多くの人が2カ国語、3カ国語を話し、理解する事ができる。さらにカナダで育つ子どもは英語とフランス語の他に両親の出身国の言葉が話せるのが一般的である。

選曲をする際に指導者からは、リズムや雰囲気だけで音楽を選ぶのではなく、バックグラウンドや文化、言葉を理解し、選曲をすることが大切であるという話を選手達にしていた。

日本では、2カ国～3カ国語話すことが出来る人はとても少なく、カナダの移民大国という文化の違いを感じる事が出来た。その為に選曲する幅も広がり、個性豊かであった。また指導者たちは言葉の意味をよく理解し、新体操の表現にふさわしい言葉を使用している曲であること、さらに自分の出身国や、自分の年齢に合っている曲を選ぶことを重要視していた。例えば公式試合で、幼児や小学生が愛を語っているような曲は少し違和感がある。やはりこの年齢に合った曲というのは愛を語るというものよりも、音楽に合わせて踊る楽しさを表現している曲や、リズムのテンポがよく乗りやすい音楽が合っているのではないかと思う。また、やはり子供達はディズニーの曲や日本のジブリの曲といった可愛らしい曲を選択する傾向があり、子供達によく合っているように感じた。15歳～18歳といった少し年齢が高くなるにつれて、選択する音楽に少しずつ変化があった。選手達は英語やスペイン語など様々なジャンルから選択し、生きる事や自分の人生について語っている曲を自分とすり合わせて、表現したいという意見を言う選手がおり、選曲に対してとても真摯に向き合い、自分自身をよく理解していると感じた。

このような発言を選手からするという場面は日本では無かったので驚いた。自分の生き方や自分の新体操のスタイル、路線が明確ということである。私は今まで日本人の選手に演技を作る時は、容姿や選手のイメージ、また外的にどのように映るか、聴こえるかということを考え選曲していたが、今後は自ら自分の新体操を見つけ、自ら踊りたい曲を選曲できる選手を育成していくことが大切であると感じた。



8月前半にLimaで行われた試合があり、カナダのシニア1位と2位の選手が出場した。1位の選手は私が所属しているクラブチームでジュニアの頃から育った選手だった。この試合でアメリカの選手とカナダの選手を比較したところ大きな身体能力の差は無く、失敗をした選手が負けるという状態だった。

今回はカナダの選手がミスをしてしまい優勝はできなかった。選曲、振付、演技のつなぎなど審判的目線で見てもカナダの選手の個性は印象に残るものだった。カナダの国柄の個性もありつつ日本の映画の「GEISHA」の曲を使用していた。振付も日本らしさが見えるものだった。欧米の選手やヨーロッパの選手の中に入ると、この日本らしさを表現しようとするのがとても魅力的に見えた。今後海外の試合に日本の選手が出る機会があるときには、この思考を忘れずに海外選手にないものを生かしていきたいと感じた。

（7）シーズンオフ

8月の3週間はSummer campが開催された。朝9:00～12:00、13:00～15:00の二部練習であった。ここでは、小学生3年生からシニアの選手まで参加した。年齢やレベル別に練習内容は分かれていたが、ナショナルチームの選手が小学生に教えるなど交流する時間があり、子供たちにとっては憧れの選手から指導してもらうことが出来、楽しく練習をしていた。そして、この期間に試合用の演技も新しくし練習を行った。やはり、この際も選曲や振付は同じ方法だった。来シーズンに向けての新しい作品は徐々に完成度を上げていくため、まだまだ練習段階であったが、昨シーズンよりも少し技を増やし、高い難度に挑戦していた。ここでも、日本では無理に近いほどの難しい技をやらせることがあるが、カナダでは技を一つや二つ増やし、できるようになったらさらに一つ増やしというやり方であった。そして、一年間の中でこの調整を繰り返して成長していくというペースである。私は、スローペースすぎるのではと思う時もあったが、選手の身体や精神的不安を考えるとこのくらいのペースで進めていくことが選手の為であることに気が付いた。指導者が難しいことをやらせたいから選手にやらせるのではなく、選手が一步成長したら、次に進ませてあげるといった選手一人一人の成長速度に合わせてあげるやり方だ。このやり方のほうが、一つの技が身につくから次に進むので効率がよく、確実に選手ができるものしか演技に入っていないということになる。今後新しい作品を練習するときにはこの方法を取り入れ、選手のペースに合わせていきたいと思う。

また、カナダではクラブチームに所属しながらコーチにコンタクトを取りプライベートレッスンを行う家庭もあった。カナダでは、新体操はそれほど有名なスポーツではないが、女子のスポーツとしてはフィギュアスケートと新体操を同時進行的にレッスンさせる家庭が多いように感じた。子供が幼い時に色々な競技を行い、子供の能力にあった競技を選択していた。また、学力や学歴もカナダで生活する上では非常に重要であることや、新体操を引退後、新体操で生活する事が困難であるという理由から、高い能力があっても学業に専念し競技をやめてしまう選手もいた。そのような選手達を見て、新体操だけや勉強だけといった偏りが無いように、文武両道を大切に

していかなければいけないということと、新体操選手が競技引退後のことも考えてキャリアを積む等、指導者自身が新体操のトップアスリート達のキャリアについて視野に入れる必要があると考える。



左 Katherine Uchida (CAN)
Lima2019 銀メダル獲得

(8) 試合スケジュール

1月18日～20日	RG Slonny Cup
25日～27日	RG Olympium Invitational
2月3日	RG Mississauga
10日	RG Valentine
13日～17日	RG Elite Canada
22日～24日	RG Trillium Invitational
3月2日	RG Burlington
23日～24日	RG Elite Ontario
23日～24日	RG Spring Blossom
4月5日～7日	RG PQ 1
12日～14日	RG Eastern Regional Championships
25日～28日	RG Koop Cup
5月3日～5日	RG PQ 2
10日～12日	RG Jusco Invitational
15日～19日	RG Canadian Championships
25日～26日	RG York Stars Invitational
6月1日	RG Kanata
2日	RG Viva Invitational
7日～9日	RG Ontario Championships

(9) 研修を終えて

研修を終えて、アスリートのことを最優先に考えるというカナダの指導方法を学ぶことができ、その指導方法がとても重要であることが理解でき、大きな習得であると考えている。

そして、今後の新体操ではアスリートの身体的、精神的負担を十分に考えた指導を行っただけで、計画的かつ効率の良い指導をしていくことを重要視し、さらにはこの方法で結果を出すことが可能ではないかという考え方を持つことが出来た。

現在の日本の新体操では結果を出すことが出来ていても、試合後に選手が怪我をし長期休養が必要となることもある。このような怪我によるトレーニングが出来ない期間を無くしていくことも、勝ち続けるには必要不可欠だと考える。

また、自発的に競技力向上に向けて試行錯誤しながら、自分と向き合いパフォーマンスを改善し、結果に繋げていくことが出来る選手を育てることが、日本の指導方法の進化に寄与するとともに、指導者育成にも繋がるのではないかと考える。そうする事により、選手の質も指導者の質も向上するため、相乗効果により競技力向上につながると考える。

ただし、カナダで学んだことを同じように指導しても日本人には理解しづらいことや、困難なことがあるかもしれないが、長期的目標と短期的目標を考えた上で、今回経験したことや学んだことを踏まえて試行錯誤し、日本人に合う効率的かつ結果を残せる指導方法を模索し続け、実行していこうと考える。



Lima 2019 試合会場

(10) その他

今回の研修の際に、カナダのVISAを取得する際に審査が厳しく、取得するのがとても困難だった。研修前から早めに取得するために行動していたが、渡航前には取得する事ができず、カナダに行ってから手続きをシアメリカのバッファローでVISAを取得することができた。VISAを取得するために、平日は語学学校に通ったため学生VISAで一年間過ごすことになった。

今後、この事を把握した上でVISA取得の手続きする事が、カナダへ研修に行かれる方の参考になるのではないかと考える。

VI. 謝辞

1年間の研修はとても貴重な経験となり学びの多い期間となりました。カナダの文化や習慣に触れながら、考え方や視野を広げることができ自分自身でも成長できたのではないかと感じています。

そして、日本では思いつかなかった指導方法や海外の方々の考え方や発想を学ぶことができとても充実した1年間となりました。今後指導していく際に、学ばせていただいた事を決して忘れることなく伝え続けていくことと、コーチングについて学び続けることが重要であると考えています。

今回、このような貴重な機会を与えていただいた日本スポーツ振興センター様、日本オリンピック委員会様、日本体操協会様、及び関係者の全ての皆様に感謝申し上げます。有難うございました。



研修員報告〈テコンドー 中川 貴哉〉



平成30年度・短期派遣（テコンドー）



I. 研修題目

- ・ナショナルテコンドーセンターにおける強化活動についての研修
- ・ナショナルテコンドーセンターの運営についての研修
- ・強化戦略プラン策定に関する研修

II. 研修期間

平成30年8月24日～令和元年12月1日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

イギリス／マンチェスター GB Taekwondo, National Taekwondo Centre

(2) 受入関係者

Mr. Gary Hall (Performance Director)

Mr. Michael Harvey (Female National Coach)

Mr. Ruebyn Richards (Female National Coach)

Mr. Torann Maizeroi (Female National Coach)

Mr. Stephen Jennings (Male National Coach)

Mr. Martin Stamper (Male National Coach)

Mr. Nelson Saenz Miller (Male National Coach)

Mr. Romaine Bailey (Development Programme Coach)

(3) 研修日程

①通常研修

GB Taekwondo, National Taekwondo Centre

平成30年8月24日～令和元年11月30日

②特別研修

平成30年9月 日本人女子選手1名、イギリス合同合宿

平成30年10月 テコンドーワールドグランプリ3rd（マンチェスター）の視察

平成30年10月 全英選手権の視察（イギリス/シェフィールド）

平成31年1月 日本人女子選手1名、イギリス合同合宿

平成31年2月 全日本テコンドー選手権兼世界選手権選考会視察

令和元年8月 フランス国立スポーツ体育研究所（INSEP）イギリス、フランス合同合宿（フランス/パリ）

- 令和元年8月 イギリス、フランス合同合宿（イギリス/マンチェスター）
令和元年9月 テコンドーワールドグランプリ 2nd（千葉）視察
令和元年11月 全英選手権の視察（イギリス/マンチェスター）
令和元年11月 日本人女子選手2名、イギリス合同合宿

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目と研修方法

①研修題目細目

- 他競技からの種目転向を受け入れる“Fighting Chance”実施についての研修
- 練習及び試合映像の撮影、分析、活用方法についての研修
- 選手のケアや食事などのリカバリーに関する研修

②研修方法

イギリスのナショナルチーム強化拠点である、ナショナルテコンドーセンター（NTC）の強化活動および運営について学ぶために、平成30年8月から令和元年11月末日までの期間で合計1年間、現場視察を中心とした研修を実施する。特に、イギリスチームが力を入れている映像分析の手法や強化現場に落とし込む活用方法、試合会場でも目を引くケアなどのリカバリーについて、医科学の視点から研修を行う。また、他競技からの種目転向を受け入れる“Fighting Chance”は、日本でも実施予定のタレント発掘のため、種目転向後の選手をメダリストに育て上げたパスウェイについても研修を行う。そして、様々な分野からの豊富な強化プログラムを実施する礎である、強化戦略プランの策定方法について学び、帰国後の東京2020大会におけるメダル獲得に繋げる。

V. 研修報告

(1) イギリスを選んだ理由

自国開催であった2012年ロンドンオリンピックの2年前から本格的な強化を促進し、同大会では金メダル、銅メダル1つずつを獲得、その後も世界トップを走り続けるイギリスチームのロールモデルを通年で学び、2020年東京オリンピックはもちろんのこと、2024年パリオリンピックに向けた強化を促進する目的である。

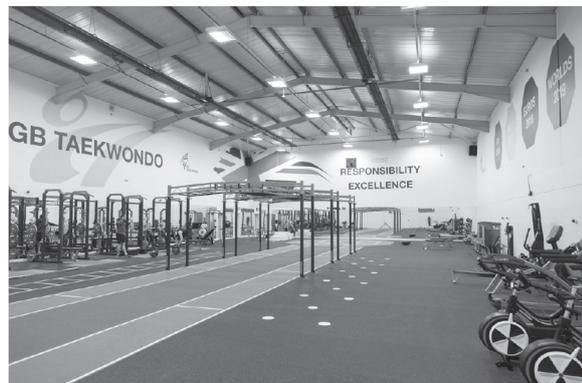
(2) National Taekwondo Centreについて

- フィットネスルーム（25m×50m程度のスペースにフリーウエイトやバイク、ランスペースが設置されており、月、金曜日はフィジカルトレーニングで利用している。また、怪我などリハビリの選手はほぼ毎日フィットネスルームでトレーニングを行っている。）
- 医務室（National Taekwondo Centre 近くの病院と提携し、2日に1回ドクターは来るが、これ以外でも電話で来てくれる。）
- トレーナールーム（テーピングやアイシング、マッサージなどのスペース。常に2名以上のトレーナーが常駐している。）

- 分析ルーム（テコンドー以外でも空手やキックボクシングなども分析する。Fighting Chanceにスカウトするための発掘、世界トップクラスのテコンドー選手など多岐にわたって分析している。現に、ナショナルチームの40%程が他競技からの転向選手である。）
- ミーティングルーム3部屋（うち1つはリラックスルーム。強化プランやマーケティングについてなど、ほぼ毎日何かしらのミーティングが行われている。）
- イーティング（キッチン）スペース（朝ごはんや練習の合間の食事などを取るスペース。栄養士が常駐しており、壁にはリカバリーに必要な栄養素や、月に1度実施している選手と一緒に料理を作るイベントのチラシなどが掲載されている。日頃から自らの食事管理に関心を持つように、様々な方法でアプローチをしている。）
- 男女更衣室（中には交代浴が可能な湯船が設置されており、練習後のケアとして利用している。）
- 事務所（GB Taekwondoに関わる全てのスタッフ、コーチ（30名弱）が常勤している。（内訳・監督1名、秘書1名、経理責任者1名、事務3名、広報1名、選手発掘プログラム担当3名、分析員3名、トレーナー3名、フィジカル担当2名、栄養士1名、コーチ8名）急を要する事態が起こった場合も、全スタッフと直接連携できるため、非常に対応スピードが早い。）



テコンドー練習場



トレーニングジム



電子防具



練習用具①



練習用具②



イーティングスペースの様子①



イーティングスペースの様子②

- PD（パフォーマンスディレクター）ルーム（監督室として設置されており、選手やコーチと重要な話をする際などに使用される。）

※アスリートハウスについて

National Taekwondo Centreでトレーニングを行うほとんどの選手はアスリートハウスで生活している。アスリートハウスと言っても、街中にあるコンドミニアムをシェアハウスとして利用している。1つの家に17歳以上の4～5名の選手が男女別で住んでおり、自炊をして生活している。家賃や光熱費などはGB Taekwondoが支払い、食費や生活に必要な備品などは選手が自ら調達している。中にはアスリートハウスではなく、自ら賃貸住宅を借りて生活している選手も居るが、そこに対してはGB Taekwondoとしての補助はなく、選手の判断でアスリートハウスに住まずに個別で契約しても良いとしている。私も3ヶ月ほどアスリートハウスに滞在したが、近所にスーパーもあるため、何不自由なく生活できた。



共有スペース



スーパーで買い物する様子

(3) 選手発掘方法 “Fighting Chance” について

選考プロセス

※下記の④、⑦、⑨の段階で選考を行うため、3度選考が行われる（選手のレベルが、ナショナルチームと合流するに値するレベルでないと判断された場合、最終的に選出されない年もある）

- ①Fighting Chance への応募はGB Taekwondoウェブフォームから行う（毎年200人程度応募あり。キックボクシングなどの他競技含む）
- ②16人ずつ階級毎にグループ分けして一次選考（テコンドートレーニング、フィジカルトレーニング、テストマッチを行う）
- ③選考委員、コーチによって選考MTG（5日後選手に結果報告）。評価基準は以下の通り。
 - ・ファイティングスピリッツの有無
 - ・スキルの有無
 - ・アドバイスに適應できる適應能力
- ④200人から32人を選定（一次選考）
- ⑤一次選考の1ヶ月後、重量毎に2階級に分けて16人ずつ二次選考（テコンドートレーニング、フィジカルトレーニング、テストマッチを行う）
- ⑥選考委員、コーチによって32人中16人に絞る最終選考MTG（5日後選手に結果報告）
- ⑦最終選考でジュニア男女16～20名ずつ選出
- ⑧⑦のメンバーで2ヶ月に1回合宿（男女別）、1年に2、3回テストマッチを行う（男女同日程）。目的としては、選手同士にプレッシャーを与えるためである。
- ⑨この最終選考で選ばれた選手の中から、より良いと思った選手をコーチ陣でピックアップし、GBナショナルチームと一緒に練習を行う（未成年のため強化責任者であるGary Hallが直接親と話し、費用面は全面GB Taekwondoがフォローすること、学業優先で来れる期間に短期合宿のような形で行うこと、これらに対する協力体制をお願いする）。

日本テコンドー界ではまだこのような育成制度は確立できておらず、ジュニアから



シニアにかけての繋ぎの強化が不十分な現状がある。世界的に、日本はジュニアは良いが、シニアになると少しレベルが下がると見られており、これは真摯に受け止めてはならない。年代ごとの強化育成プランを作成することが急務であり、2020東京オリンピック以降の2024パリ、2028ロスに向けた強化は世界的に並行して行われていることを理解し、一丸となって強化していくことが最重要である。



フィジカルトレーニング



練習風景

GB Taekwondo – Development Squad
12th – 14th Oct 2018

Venue address: National Taekwondo Centre, Ten Acres Gym, Ten Acres Lane, Manchester, M40 2SP

Accommodation Address: Holiday Inn (Central Park) 888 Oldham Road, Newton Heath, Manchester, M40 2BS

Date	Activity	Time
Friday 12 th October	Females arrive at Ten Acres	10.15
	Heights and Weights	10.30
	Session One	11.00 – 13.00
	Lunch	13.00 – 14.00
	Interviews	14.00 – 14.45
	Session Two	15.00 – 17.00
	Dinner at hotel	19.00
Saturday 13 th October	Males arrive at Ten Acres	9.30
	Males Height and Weight	9.40
	Female S&C Session	10.00 – 11.15
	Female Nutrition & PDF Intro session	11.15 – 12.30
	Male TKD session	10.00 – 12.30
	Lunch	12.30 – 13.45
	Male S&C session	13.45 – 15.00
	Male Nutrition & PDF Intro session	15.00 – 16.15
	Female TKD session	13.45 – 16.15
	Females Depart	16.15
Dinner at hotel	19.00	
Sunday 14 th October	Breakfast	8.15
	Session One	9.30 – 11.30
	Lunch	12.30 – 13.25
	Interviews	12.15 – 13.00
	Session Two	13.15 – 15.15

Contact Details: Steve Green – Development Manager (07540 711 788), Austin O'Leary – Talent Officer (07895 535 430)

Checklist: Please remember to bring all protective equipment needed for sparring.

スケジュール

PHASE 2:	Age	Weight	Current Sport:	Years of Training:		Notes:
Abbi Evans-Keeling	14	53	ITF <input type="checkbox"/> Judo <input type="checkbox"/> Judo <input type="checkbox"/> Judo <input type="checkbox"/> None	More than 5 years <input type="checkbox"/> None		
Fighting Instinct	<input type="checkbox"/> Yes					
Coachability: Lists & Implements	5	4	3	2	1	
Focus throughout training	5	4	3	2	1	
Attitude	5	4	3	2	1	
GENERAL COMMENTS	<input type="checkbox"/> Yes, definitely want to see again <input type="checkbox"/> Maybe (feedback required) <input type="checkbox"/> No, not ready (feedback required)					Notes:

個別評価シート



（4）全英選手権について

- 全英選手権は週末に行われ、土曜日は初級、日曜日は上級と分けて行う。地区予選などは無く、誰でも出場できる。階級は幼児、子ども、カデット、ジュニア、シニア、ベテランの6カテゴリー（全131階級）であった。
- 入場時に各個人で選手登録を行い、バンドを受け取る（選手、コーチ、応援、VIPなどでバンドの色が分かれている）。
- シニア代表レベルは全英選手権には出場しない（以前はレベルの高い大会だったが、2009年以降、代表選手は国際大会基準でスケジュールを組んでいる）。
- 代表レベルと全英選手権出場者とのレベル差は歴然としている。全日本、全日本ジュニアの方が遥かに技術レベルが高い。しかし、得点、勝ちへの意欲は凄まじい。日本と似た環境の中、代表が結果を残しているのは、やはり1つの拠点で長期プログラムに沿った強化を行っているからではないか。
- 選手育成システムである、Fighting Chanceに来るレベルの選手は圧倒的強さで勝ち上がっている。
- 全英選手権で今後成長が見込めると感じた選手には、Gary Hall氏が直々にFighting Chanceを受けるように促す。
- 審判団はイギリスだけではなく、ヨーロッパ各地から16名の国際審判を招集し、約40名体制で行う。（3名審判制、ビデオリプレイ制度は無し、全7コート）
- 選手は全員がクラブチームの所属であり、学校や会社は1つも無い。
- 女子重量級はそもそも人数が少ないため、レベルが低くても強化対象にしている。

現在、イギリスの競技人口も日本と変わらず数千人程度だが、その中で世界で活躍する選手を継続的に育成、輩出している。1つの拠点で長期プログラムに沿った強化が出来ていることが、競技人口が少ない中でMPA（メダルポテンシャルアスリート）を輩出できている要因であると感じている。

また、会社や学校にテコンドーができる環境がない中で、ほとんどの選手が学生生活の間で選手を引退している。その分、選手がFighting Chanceに懸ける気持ちも大



大会会場ウォームアップエリア



大会会場

きく、若い世代からの競い合いが出来ている。日本もカデット・ジュニア世代の合宿を増やし、国内での競争力を上げることが急務であり、テコンドーワールドグランプリシリーズに似た国内ツアーを開催するなど、カデット・ジュニア世代の世界ランキングとの向き合い方、継続した体重管理、自らのプランニングの教育のためにも良いのではないかと本研修を通して感じた。

(5) 自国開催ワールドグランプリ大会について

大会期間中、GB Taekwondo専用スペースを大会施設内に確保している。この専用スペースにはウォーミングアップルーム、リラックス分析ルーム、食事スペースがある。

①専用スペース内備品

電子レンジ、コーヒー、水、冷蔵庫、トレーナーベッド3台、テーピング、エコー(けがの状況を見る)、全3コートをそれぞれ映し出すTV 3台、ソファ、電子防具

②栄養

- 1) 次戦までの間はバナナ、プロテインを捕食としてとる。
- 2) 食品メーカー「BOSU」のランチボックス(チキン、牛肉などのタンパク質(脂が少ないもの)、主食のパスタ、米などが入っている)やビュッフェでサラダ、サンドウィッチ、果物もある。

③分析

- 1) 過去の試合等を見るが、対戦相手の詳細なデータは出しておらず動画を見るのみ。
- 2) ネットワークはアナリスト以外の端末には繋がせない。
- 3) 次戦までの間は選手と一緒に動画を見て戦略を立てる。

④ウォーミングアップ

- 1) 次戦までの間のウォーミングアップは、対策を立てたものを基本に数発のミット打ちをし、インターバルは長くとる(例:1分蹴って5分休む)
- 2) ストレッチは各自
- 3) ミット蹴り、ステップなどウォーミングアップはコーチとマンツーマンで行う。
- 4) 試合会場にはそれぞれのタイミングで来てウォーミングアップする(大体試合開始2時間前)
- 5) 選手に応じてウォーミングアップを変えている。(例:ステップで距離を取るムービング系のウォーミングアップ、カバーウォーミングアップのリアクション系)
- 6) 試合に呼ばれる30分前から軽いスパーリングのウォーミングアップを1分、もしくは45秒程度を4R行う。

自国開催のワールドグランプリを通し、行っていることは日本と大差ないと感じた。特に分析の部分では、映像を見るだけで、相手の得点パターンや左右の足での得点比



率などは数値化しておらず、あくまでも感覚的なアドバイスをしていたのが印象的であった。世界トップクラスの国でさえ分析分野が発展しておらず、日本は、この分野を磨くことが世界の舞台で活躍するために必須であると感じた。

ウォーミングアップエリアについては、ワールドグランプリ出場者全員が同じペースでウォーミングアップを行うため、対人的なウォーミングアップを行うスペースが少なく、窮屈な中で行われる。より自国の選手を集中させるために他国と隔離し、専用のリラクスルームが準備されるなど、ホームグラウンドを最大限に活かしたストレスの少ない自国開催であった。



大会会場



リラククス・分析ルーム



ウォームアップエリア



食事スペース

（6）強化戦略プランについて

年間強化スケジュールを基に、各専任コーチが選手毎に出場大会を決めている。「ランキングを上げるために国際大会に多く出す」や「怪我を抱えているため、主要大会のみに出場させる」などの内容を強化責任者に確認して、理事会を通さず決定するため、行動に移すスピードが凄く早い印象がある。また、ビジョン（目標）に対する進捗状況を確認するために、練習内容に対して10点満点のスコアを毎日取っている。月に1度強化関係者だけのミーティングが行われているが、毎日コーチ間の雑談の中で話がまとまっているため、数分で終わる。日本の場合、ミーティングの中で問題が解決することが少なく、日常からのコミュニケーション不足がこの様な状態を招いてい

るとGB Taekwondoと比較して感じた。年間強化スケジュール、強化戦略プランを各専任コーチが選手毎に作成しており、出場大会単位で強化プランを随時修正し、最終目標への逆算で策定しているため、より洗練されていていっている印象がある。1～4月は強化期、5～12月は大会期で、強化期に関してはテコンドー体力、アジリティ、スタビリティの強化が多く見られ、日本では非常に重要視されているモビリティに関してはあまり関心を持っていないのが印象的であった。大会期は対人練習が多く、ピンポイントでの技術練習が比較的多くトレーニングメニューに織り込まれている。フィジカルトレーニングに関しては強化期、大会期ともにスケジュールの変化はなく、トレーニング内容が高負荷ではなくチューブトレーニングなどでのスタビリティトレーニングが多くなっていた。

(7) 映像分析について

GB Taekwondoの映像分析方法は、2020東京オリンピック、2024パリオリンピックへのマイルストーンにしている主要大会の後には必ず行われる。

- ①試合後のフィードバックミーティング→GB Taekwondo専用映像分析アプリの選手個々のページにおいて、動画、強化プログラム、体調を管理している（内容は当選手とコーチ全体で共有。GB Taekwondo内の担当コーチ以外もチェック可能。元所属先は見れない）。
- ②映像解析では、この場面はこうなっていたから良かった（例：自分から責めていたから得点力が高かった）などのスタイルに対する意見が多かった。フィードバック時のメンバーは選手、担当コーチ、アナリスト、の3名。
- ③選手がどう思っていたのかを聞いた後、コーチはどう思っていたのかを話す。
- ④ターゲット（目標）の達成度について10点満点で選手、コーチともに聞く→アナリストが議事録にまとめ、スコアシートを選手個々のページで管理している。

【例】

- 2発目の攻撃への繋がりは自己評価何点か→6点→何故なら〇〇だから。これを選手、コーチともに聞く
- クリンチは自己評価何点か→〇点→上に同じ。選手、コーチともに聞く
- アクション（どう思ったからどうしていきたいか?選手、コーチともに聞く）

※ターゲットは期間で決めており、フィードバックの際にそれに対する評価を聞く。ターゲットについては当選手とコーチ全体で共有しており、見れなかった部分などは周りのコーチにも尋ね、情報共有する。



映像分析アプリ



やはりこういったフィードバックミーティングは非常に重要で、結果だけでなく内容を選手とコーチが相互理解し、意見交換する場合は次のターゲットへのシフトへ必ず行われるべきである。現状日本は、試合前の分析止まりであり、次のターゲットへのシフトが弱いため、継続した成果を得ることができていないと感じる。点ではなく線にするプロセスが急務である

(8) トレーニングスケジュールについて

通常トレーニングのスケジュール、大会期トレーニングのスケジュールが準備され、トレーニング内容は大会1週間前になると軽度になっていった。

①通常トレーニング

曜日	午 前	午 後
月曜日	フィジカルトレーニング、電子防具トレーニング	技術トレーニング、スタビリティトレーニング
火曜日	フィジカルトレーニング、電子防具トレーニング	チューブトレーニング、臀部トレーニング、スタビリティトレーニング
水曜日	段差を利用した蹴りのトレーニング、クリンチトレーニング	オフ
木曜日	フィジカルトレーニング、電子防具トレーニング	RDJ（リバウンドドロップジャンプ）を応用した蹴りのトレーニング、相手との距離をコントロールする技術トレーニング、チャンスでの反応スピードを上げる瞬発トレーニング
金曜日	スパーリング	フィジカルトレーニング
土曜日	オフ	
日曜日	オフ	

Week Beginning - 19/8/19		GP3 - 8 Weeks		
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
S&C 10:00	System (Stab) 9:00	Technical 9:00 Game WU Judo Mats Manipulation - Leg control - Change of tempo Clinch "Thinking about variation to beat the front hand"	System (Fly) 9:00	Contact 9:00 Cover WU Volume Sparring
System (Hook) 11:30	S&C 11:00		S&C 11:00	"Building pressure by reengaging and using variation"
				Team Brief
Technical 3:00 Wall WU Pressure and 2nd Phase Keep at Length "Scoring points with variation at length"	Tactical 3:00 Hip Strength WU Elastics - Clash Re-engage reps Leg Control "Beating pressure fighters by re-engaging off a strong clash"		Tactical 3:00 Movement WU Land and Kick Press and React Middle Distance "Forcing opponent into mistakes and punishing them"	S&C 2:00

通常トレーニングスケジュール

②大会期スケジュール

曜日	午 前	午 後
月曜日	蹴りのレパトリートレーニング	フィジカルトレーニング
火曜日	電子防具を使ってスピン蹴りのトレーニング	テコンドー体力トレーニング
水曜日	軽いスパarring、クリンチトレーニング	フィジカルトレーニング
木曜日	足と足をぶつけてブロックするトレーニング	フィジカルトレーニング
金曜日	電子防具を使ったスパarring	フィジカルトレーニング
土曜日	オフ	
日曜日	オフ	

General Phase				
Week Beginning -		GP Week		
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Technical 9:00 RR Movement WU Variety Technique	Tactical 9:00 RR Coordination WU Spin Tactics (KP&P & Daedo)	Individual 9:00 MH Game & Play Sparring WU Clinch Technique	Tactical 9:00 RR High Chamber WU Clash Tactics Manipulation	Contact 9:00 MH Cover WU Pressure Situations (KP&P & Daedo)
S&C 3:00	Conditioning 2:30 MH Wall WU Reaction 3x2min Conditioning 3x2min	S&C 1:30	S&C 2:30	S&C 2:00

大会1週間前のスケジュール

(9) 合宿について

現在、イギリステコンドーとフランステコンドーは友好関係にあり、継続的に合宿を行っている。合宿を受け入れた側のコーチがトレーニングプランを作り、(1)スキル練習(2)戦術練習(3)対人練習、と主にこの3種類が合宿のメインとなる。海外指導者から指導を受けることは多くなく、選手にとって新しいエッセンスとなっていることは間違いない。こういった合宿は、シニアだけではなくジュニアも行っており、お互いに刺激しながら友好関係を築いていた。日本もこの海外研修事業をきっかけとし、イギリスとの友好関係



フランスINSEPでの女子ナショナルチーム合同合宿



イギリスNTCでのジュニア合同合宿

を築きつつ、カデット・ジュニア世代から世界にフォーカスに向ける働きかけが必要であると感じている。

日本人選手は女子2名がGB合宿に来ており、イギリスのトレーニングは、前足強化のメニューが多く、前足主体の日本人のスタイルに大変合っていると感じた。畳や台を使つてのRDJ（リバウンドドロップジャンプ）を応用した蹴りのトレーニングや、体にチューブを付けての蹴りのトレーニングなど、選手にとって初めて見るメニューが数多くあった。中でも臀部の筋力を使うメニューが多く、イギリスの選手が他国の選手に比べて、圧倒的な蹴りの安定感と爆発的な威力を生み出せるのは、こういったトレーニングから強化されているのだと実感していた。そして、なにより練習のスケジュールやメニューが段階的に組み立てられており、全てが建設的だと感じていた。同じ階級の選手とテストマッチも行い、試合内容は反省する部分も多かったが、イギリスで学んだ技術を自分のスタイルに取り入れることができおり、インターバルの間で1ラウンド目の修正を冷静に組み立てられたことは、選手の成長を感じられたポイントであった。

GB選手の技術もそうだが、世界トップの選手達の、テコンドーが強くなりたいという向上心、勝ちへの執着心、想像もできないようなプレッシャーを背負いながらも、



日本人選手とGB選手のスパarring
（テストマッチ）①



日本人選手とGB選手のスパarring
（テストマッチ）②



段差を利用した蹴りのトレーニング



ジムでのストレッチ



練習風景

日々全力で練習に励んでいる姿が、選手たちに最大の刺激になっていたように感じる。

VI. 研修成果の活用計画

1年間の短期期間ではあったが、世界でもトップを走り続けるGB Taekwondoで指導者として研修させていただけたことで、自身の考え方の変化であったり、新しい技術や選手との向き合い方など、指導者としてどうあるべきかを考えさせられた。研修当初は、文化の違いや指導者と選手の距離感、語学能力の不足などで戸惑いも少なくなかったが、



GB Taekwondoがファミリーのように迎えてくれていると感じた時には、その距離感や語学能力の不足は問題ではなく、日本での尊敬と、イギリスのリスペクトはニュアンスが違うだけで中身は同じであると感じた。

今回研修でお世話になったGB Taekwondoは、オリンピックや世界選手権、ワールドグランプリでも継続的にメダルを獲得しており、そのプライドは非常に高貴なものであった。メインフォーカスとして「CORE」を掲げている。これは4つの言葉の頭文字であり、C:Commitment, O:Ownership, R:Respect, E:Eregance、全ての考え方、行動はここから来ているのだと感じた。

また指導する上で、メンタルサポートを含むコミュニケーションの大切さや、トレーニングプラン作り、コーチングの奥深さを学ぶことができた。男子と女子とでも指導方法が違い、個々に対してもアプローチするタイミングやその言葉遣いを変えることも重要であると感じた。男子、女子関係なく統一して感じたのは、選手を指導する際は理論立てて指導することが重要だということだ。コーチと選手が常にトレーニング内容や選手個々の課題に対して議論しながら、互いの考えをすり合わせ、双方が納得して練習を行っているのがとても印象的だった。

今後の日本テコンドーの発展には、テコンドーワールドグランプリシリーズに似た国内ツアーを開催するなど、世界ランキングとの向き合い方を考えることや、継続した体重管理を行うことが、自らのプランニング教育のためにも良いのではないかと本研修を通して感じた。選手個々が目標に対するプロセスを確立し、コーチ・スタッフである私たちがそれをサポートし、バックアップしていくことが今後の育成では非常に重要である。そのためにも、指導者である私たちが学びを止めず、それぞれの得意分野であるサポートスタッフとも連携しながら「Team」を作り上げていくことが何よりも重要であると感じた。

本研修にあたり、独立行政法人日本スポーツ振興センター、公益財団法人日本オリンピック委員会、一般社団法人全日本テコンドー協会、ならびに受け入れ先のUK Sports、GB Taekwondo、その他多大なるサポートをしてくださった皆様、心から感謝しております。今後の日本テコンドーの発展に貢献していきたく思います。厚く御礼申し上げます。

研修員報告 〈サッカー 松原 英輝〉



令和元年度・短期派遣（サッカー）



I. 研修題目

- Institut National du Football（フランスナショナルサッカー学院：以下INF）における育成年代選手指導体制についての調査
- フランスのプロサッカークラブにおける育成年代選手一貫指導体制についての調査

II. 研修期間

2019年4月1日～2020年3月17日

III. 研修地及び日程

（1）主な研修先

- Institut National du Football
- Centre de Formation du Toulouse FC（トゥールーズFC育成センター）
- Centre de Formation du FC Nantes（FCナント育成センター）

（2）受入関係者

- Ludovic DEBRU氏（フランスサッカー協会技術委員）
- Jean-Claude LAFARGUE氏（INFディレクター：研修当時）
- Rémy LORET氏（Centre de Formation du Toulouse FC ディレクター）
- Samuel FENILLAT氏（Centre de Formation du FC Nantes ディレクター）

（3）研修日程

①通常研修

期 間	研 修 先	内 容
2019年4月1日～2019年6月28日	Institut National du Football	研修細目に記載
2019年8月1日～2019年11月10日 及び2019年12月9日～2020年3月17日	Centre de Formation du Toulouse FC	研修細目に記載
2019年11月11日～2019年12月8日	Centre de Formation du FC Nantes	研修細目に記載

②特別研修

期 間	研 修 先	内 容
2019年4月20日	Sens地方	U14 Sens国際大会視察。フランスプロクラブ、海外クラブによる国際大会。FC東京U14が参加
2019年5月12日 ～2019年5月16日	Clairefontaine, ナショナルフットボールセンター（以下NFC）	コーチライセンス（Certificat d'Entraîneur d'Optimisation de la Performance）研修第3週目の受講と認定試験

期 間	研 修 先	内 容
2019年5月17日 ～2019年5月18日	Val-de-Marne県サッカー協会	少年用初級コーチライセンス研修の視察
2019年5月24日	US. Torcy Football Club	地域クラブにおける11-13歳の少年育成現場の視察
2019年6月10日	パリ・Parc des Princes	女子ワールドカップ 日本対アルゼンチン戦視察
2019年6月15日	Salon-de-Provence地方	U22国際大会3位決定戦（メキシコ対アイルランド）、決勝戦（日本対ブラジル）視察
2019年6月23日	Clairefontaine, NFC	U12ダノンネーションズカップ・決勝リーグ視察
2019年7月3日 ～2019年7月31日	日本（一時帰国）	JFAアカデミー福島での情報交換会及び日本の育成年代のトレーニング現場視察を行った
2019年10月17日 ～2019年10月29日	日本（一時帰国）	JFAアカデミー福島と同堺での情報交換会及びJFAハウスにて指導者講習会を行った
2019年12月9日 ～2019年12月12日	Clairefontaine, NFC	取得済のDES（コーチ国家ライセンス・上級）講習を再聴講した
2020年2月9日	Toulouse Palais des Sports	U10フットサル国際大会を視察
2020年2月16日 ～2020年2月21日	Toulouse Football Club	トップチーム（プロ）の練習、ミーティング等を視察した。コーチ陣と練習内容についてディスカッションした

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ①INFにおける選手育成
- ②INFを取り囲む育成環境
- ③Toulouse FC育成センターにおける選手育成
- ④FC Nantes育成センターにおける選手育成



(2) 研修方法

INF、Toulouse FC（以下TFC）育成センター、FC Nantes（以下FCNA）育成センターにて練習、試合、その他ピッチ外活動に参加した。さらにスタッフや選手とミーティングを行い、各機関における一貫指導体制への理解を深めた。また、通常研修とは別に、フランスサッカー協会（以下FFF）コーチや技術委員とミーティングを行ったほか、FFF主催のコーチライセンス研修を受講（ライセンス取得）および聴講した。

(3) 研修報告

本報告書では、研修期間の長かったINFとTFCの報告を中心とし、FCNAについては同クラブに特徴的な内容のみを報告する。

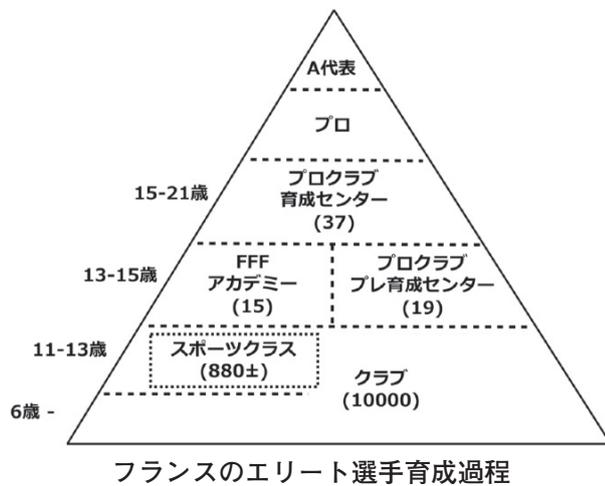
各研修機関に関する報告の前に、フランスのエリート選手育成過程を次頁図にまとめた。INFは15校あるFFFアカデミーの1つである。TFCとFCNAの育成センターは

U7、U8チームから若手主体の2軍チームまでを所有する。

①INFにおける選手育成

1) INFとは

INFはFFFによって1972年に創設された最初のアカデミーである。施設移転や指導対象年齢の引き下げなどの改革を行いながら、現在は13-15歳（U14とU15）の2学年制で運営されている。選手数は各学年23名である。平日はINFで寮生活をしながらトレーニングし、週末は帰省して所属クラブで試合に参加する。INF活動費は全てFFFが負担する。



FFFの育成の方向性をより理解するため、INFディレクターのLAFARGUE氏（研修当時）と元INFディレクターのAndré MERELLE氏にフランスのプレスタイルについて尋ねた。LAFARGUE氏は「スペインとイングランドの中間。ポゼッションでもダイレクトプレーでもいかなるシチュエーションにも選手が対応できるサッカー」、MERELLE氏は「ドイツ、イングランド、スペイン、イタリアなどを少しずつ複合したサッカー」とのことだった。両氏の表現をまとめると、幅広いプレー選択肢を持ち、相手のプレーにいかようにも対応するサッカーと置き換えられ、これがFFFの目指す育成の方向性であると考えられる。

2) INFの成果と役割

これまでの成果として100人以上のプロ選手、20人以上のフランス代表選手を輩出している。卒業生にはフランス代表のマテウイディ（ユベントス所属）、エムバペ（パリ・サンジェルマン所属）らがいる。プロクラブの育成センターに毎年ほぼ全員が進学し、各学年から6、7名がプロ選手になっている。LAFARGUE氏が、FFFアカデミーはプロクラブのために選手を育成し、プロリーグを支えていると言っていたのが印象的である。

3) 選手の発掘・選考

INF設立目的は、能力の高い選手同士が質の高い練習をすることによって、才能ある選手をさらに伸ばすことである。よって才能ある選手を集めることを重要視している。毎年パリとその周辺地域在住（右図濃いグレーエリア）の選手約2,000人が選考会に参加する。



INFの選手管轄地域



選考試験の主なテスト内容は以下である。

- テクニックテスト：リフティング、8の字ドリブル、270度ターン
- ゲームパフォーマンス：6対6、9対9
- フィジカルテスト：スピード（10, 20, 30, 40m）、6分間走、L字走タイム、コーディネーション
- メディカルチェック
- 面談（カウンセラー、コーチ）

選考評価基準は大きく2つある。1つ目は「将来的なポテンシャルを評価すること」で、テクニックと判断をベースにプレーできているかどうかを最重要視している。2つ目は「テクニック、戦術、フィジカルのうち2つの高いクオリティーを持ち、かつ決定的な欠点がないこと」である。

4) 施設

代表チームの活動拠点でもあるNFCの施設を利用する。主な施設は以下の通りである。



天然芝ピッチ



屋根付人工芝ピッチ



ミニサッカーコート



INF寮



メディカルセンター

- 天然芝7面
- 人工芝2面
- 屋根付き人工芝1面
- ミニサッカーコート2面
- 体育館（フットサルコート）

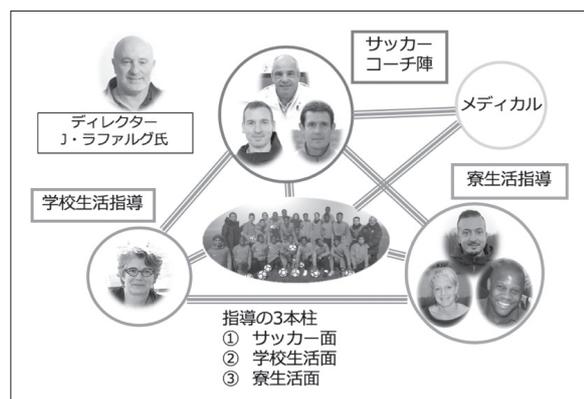
寮は、2人部屋で、学習室兼ミーティングルーム、パソコンルーム、リラックスマルーム、ロッカールームがある。メディカル施設に関しては、センター内のFIFA公認メディカルセンターを利用する。

5) スタッフ

INF専属スタッフは以下のようになっている。

- ディレクター：1名
- コーチ：2名
- GKコーチ：1名
- 学校生活指導責任者：1名
- 寮生活選手管理：3名
- 総務：1名

選手45名に対して多くのスタッフで関わることで、学業、集団生活など、子どもたちの日常を安定させて、サッカーにより集中して取り組めるようにサポートしている。



INFスタッフ協力体制

6) 指導プログラム

【育成フィロソフィー】

チーム強化ではなく選手個人の育成を行う。個人の長所を生かしながらコレク



タイプにプレーでき、テクニック、戦術、フィジカルの能力を、様々なゲーム状況に活かせるインテリジェントな選手を育てる。

【年間・週間プログラム】

あらかじめ決まった年間プログラムはない。指導テーマの大きな流れを持ちながら、プレー局面に応じた基本的プレーの原則を中心に指導プログラムを組み、選手の課題習熟度に応じてバランスよく指導していく。

表 年間の指導課題例

局 面	プレーの原則
ポゼッション/プログレッション	ボール回しのスピード、横と縦のプレーを交互に使う、幅と深さなど
崩し	引きつけてフリーを作る、相手の反対にプレー、マークを外すなど
フィニッシュ	裏へ走り込む味方にプレー、ポジションチェンジ、ゴール前のスペース支配など
ボール奪取	組織的プレッシャーでボールを奪う、数的不利or同数でのコントロールなど
ゴールを守る	ゴール方向のコースを閉める、組織的にマークをとる

基本的な1週間のプログラムは下記表のようになっている。

表 基本的週間プログラム

月	火	水	木	金	土	日
基本テクニック ポゼッション コーディネーション	守備の シチュエーション	ゲーム	攻撃の シチュエーション	スピード アジリティー	所属 クラブで 試合	オフ

【練習メソッド】

フランスではエクササイズ、シチュエーション、ゲームと呼ばれる3つが基本的な練習形式として用いられる。簡単に説明すると、順番にテクニックの反復練習、あるゲーム状況での対人練習、ゲーム形式での対人練習という内容である。INFではこの3つのバランスを大切にしながら、できるだけ相手を伴った練習を行い、選手の様々な状況への対応力や考える力を伸ばすこと、実戦的なテクニックを養成することを重要視している。

【指導内容】

主な指導内容は、プレーの原則とテクニックを中心に構成され、これらの習熟によって様々なプレー状況への対応力 (Capacité d'Adaptation) の養成が行われている。実際の指導場面では、様々なプレー状況に対して、プレーの原則に則りながら

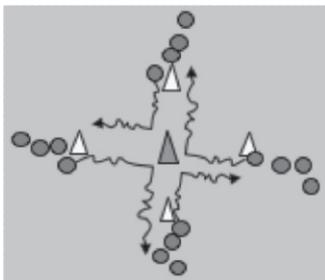


状況を観ることや判断の基準となる要素への働きかけを行い、選手がより良い状況分析、決断、実行をできるように導いている。テクニックに関しては、反復練習によって様々なボール操作の質を高めること、シチュエーション練習やゲーム練習によって状況に応じて効果的にテクニックを発揮できるようにする指導が行われている。その他INFの特徴的なテクニック指導内容として以下のことを挙げる。

- 両足でプレーできるようにすること
- 動きながらのテクニックの養成
- 方向を自由に変えられる能力の養成
- プレッシャー下でのテクニック養成

〈練習メニュー例〉

エクササイズ：ボール運び&ターン



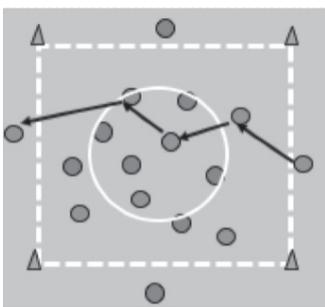
方法：

- 各コーンから1人ずつ、4人同時にスタート。中央の赤コーンにドリブルで向かって行き90度、270度ターンして隣のコーンへ移動
- 様々なターンを行う
- 最後に競争形式（プレッシャーをかける+楽しみながら実践）
 - 個人競争：中央のマーカー経由で1周。他選手のボールを蹴り出してよい
 - グループ競争：同様にリレー形式

主な指導内容：

- 要素を加えていき、難易度を上げる。例) テクニックのみから観ることを加える/競争を入れることでスピード、観ることが自然に求められる
- 周りを観ながらのテクニックを向上させる。試合で観て、状況に応じてテクニックを発揮するため。
- ボールタッチは速く細かく

ゲーム形式テクニック練習：6対6+2サーバーのポゼッション



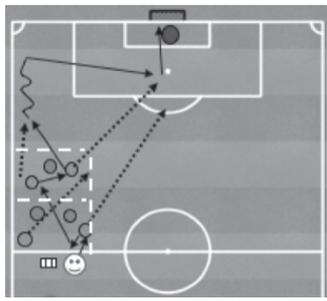
方法：

- 赤は図の左右方向、青は上下方向にプレー
- 得点：サーバー間パス往復、またはパス連続8本で1点
- サーバーにパスした選手は、サーバーと入れ替わる
- サーバーは2タッチでパスイン、またはドリブルイン
- ボールを止めたら相手ボール
- ①グリッド内フリー+センターサークル内2タッチ
- ②グリッド内3タッチ+センターサークル内1タッチ

主な指導内容：

- コンビネーション
- 相手に応じた動きながらのコントロール&パス
- パスorドリブルの判断
- 前を向くプレー、ターン
- 体の向き、観ておく
- マークを外す、ボールを受ける動き

シチュエーション：4対3+GK



方法：

- サイドの区切られた2ゾーンでプレー：2+1F対2+2対1
- 2FWは最初の縦パスを受けた時は1タッチプレー
- FWに当たった後からは4対3で、攻撃側は8秒以内にシュート
- 守備側は奪ったら6秒以内に前方のミニゴールにシュート
- (発展) 1人DFを増やして2+1F対2+2対2

主な指導内容：

- 2人が同じ場所に動かない
- 守備側の動きを見て、数的優位がどこにあるかを見つける
- 質問して選手に考えさせる。
例)「FWがボール受けるときに大事なことは？」=まず相手の背後を狙う
- 守備側をマンツーマン、ゾーンにするなど変化を与えて、攻撃側に相手を見て考えさせる、対応させる

ゲーム：8対8ラインゴールゲーム



方法：

- 得点ルール
- ①ゴールゾーンに走り込んだ味方にパスイン=1点
- ②ゴールゾーン中央にドリブルイン=1点、ゴールゾーンにパスイン=2点
- センターサークル内=1タッチ、その他フリー
- ゴールキック時、守備チームをポジションにつかせてからスタート(カウンターの応酬を避ける)
- 良いコンビネーションからの得点は2点(コーチが決める)

主な指導内容：

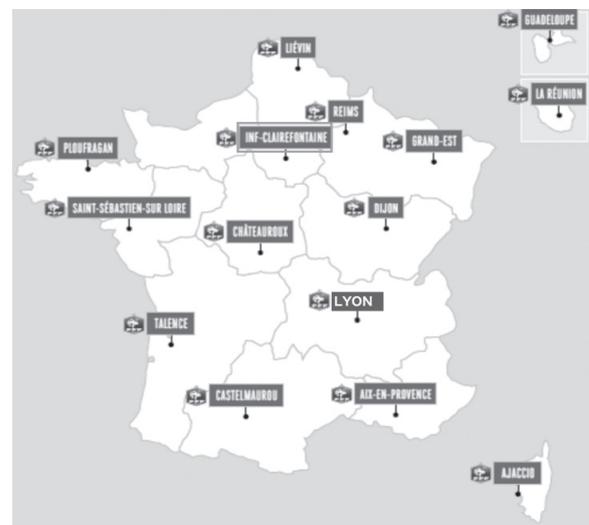
- ボールを速く動かす
- 先に観ておく
- パスの意図を隠す
- パス&ゴー
- ボールを受ける動き
- ポジショニング(ボール保持者がフリーなら高いポジションを取る、ボールに寄らず3人目で受けることを狙うなど)
- ラスト1分でゴールデンゴール(競争心を煽る)

②INFを取り囲む育成環境

1) フランスサッカー協会のアカデミー

FFFはINFを含めたアカデミーをフランス全土に15校展開している。より効果的な設置地域を分析し戦略的に拠点を作っている。さらにFFFは、子どもたちをバランス良く成長させることを重要視しており、週末に帰省できる距離のアカデミーに通い、家族と過ごす時間を持てるようにしている。

ジュニアユース年代は、将来プロになれる選手かどうかの見極めが難しく、プロクラブが予算をかけにくい年代の育成を協会が担い、ユース



FFFアカデミー分布図



からはプロクラブが育成する関係性ができている。加えて、近年はプロクラブのジュニアユース年代も充実した環境が整ってきている。このようにFFFとクラブの育成が共存しながら、ハイブリッド式でエリート養成を行っている。

2) 12歳以下の選手育成環境

INFの入学最終選考試験で行ったゲームで、普段別々に活動している選手たちが個人でもグループでも素晴らしいプレーをしていた。彼らは12歳の時点でテクニクや判断においてすでに優れた能力を持っており、INF入学前にも優れた育成環境があることがうかがえた。

フランスでは6歳からクラブに登録できる。また、INFのほとんどの選手が6歳頃からストリートサッカーを行っており、クラブの練習も含めるとほぼ毎日のようにボールに触れていた。卒業生のエムバペも、小さい時から家でも外でもずっとボールで遊んでいたそうだ。ストリートサッカーで自発的にスキルを磨きながら、クラブで集団プレーの基本的なことを学ぶ環境が存在していることがうかがえた。

③Toulouse FC育成センターにおける選手育成

TFCはフランスのプロクラブの中では少ない年間予算（約40億円）でありながら、育成センターは多くのプロ選手を輩出して成果を挙げている。研修中は、U7チームから若手主体の2軍チームまでの練習や試合に帯同して一貫指導体制について学んだ。



TFC育成センター

1) TFCクラブ概要

クラブ設立は1937年。トップチームは近年若手主体で、リーグ1の中位、下位の成績である。日本代表の昌子源選手が在籍した（2019.1 - 2020.2）。育成センター創設は2004年で、これまで70人以上のプロ選手を輩出している。FFF育成センターランキング（2017/18シーズン）6位。

2) 育成の方針・目的

クラブ予算が少なくトップレベル選手の獲得が難しいため、プロチームで活躍できる選手の育成を重要視している。スカウト活動は最優先事項で、才能のある子どもをできるだけ早期に発掘し、よい育成環境を与えて時間をかけて育成する。

3) チーム構成と活動概略（練習回数と試合実施状況）

試合形式に関して、9歳以下は4人または5人制サッカーが実施される。これは全国で統一されている。年齢が低いほどピッチの選手数を少なくした方が、子ども

たちはボールタッチ数が増え、1対1や味方とのプレーなど、より多くのことを学習できるからである。

なお、TFCではU16-2軍を「育成」、U13-U14を「プレ育成」、U7-U13を「アカデミー」と呼ぶ。

チーム	スタッフ					メディカル	選手数	TR回数 /週	試合実施状況
2軍 (U21)	監督	コーチ	GKコーチ	フィジコ	ビデオ アナリスト 1名 + 研修生 2名	ドクター 2名 トレーナー 3名	8+ プロ若手	6+M	フランス5部リーグ 参加
U19	監督						18	6+M	U19ナショナルリーグ 参加
U17	監督	-	GKコーチ	フィジコ			13	6+M	U17ナショナルリーグ 参加
U16	監督	-					13	6+M	U17州リーグ参加
U14	監督	-					16	4+M	U14州リーグ参加
U13	監督	コーチ	GKコーチ	フィジコ 3人	-	ドクター 1名 (週1日)	16-18	(3) 4+M	練習試合のみ (U14 地域クラブorU13プロ クラブと) 11人制 サッカー
U12	監督	コーチ			-		16-18	3+M	U13県リーグ参加 8人制サッカー
U11	監督	コーチ			-		16-18	3+M	U12県リーグ参加 8人制サッカー
U10	監督	コーチ			-		17	3+M	U11県リーグ参加 8人制サッカー
U9	監督	コーチ	GKコーチ	フィジコ	-	大きな怪我 の場合のみ クラブドク ター	16	2+M	練習試合のみ (強豪 チームと) 5人制or 8人制サッ カー
U8	監督	コーチ			-		11	2+M	練習試合のみ (強豪 チームと) 5人制サッカー
U7	監督	コーチ			-		9	2+M	練習試合のみ (強豪 チームと) 4人制サッカー

4) スタッフ

先述のチーム構成表に記載のないスタッフのみを下記に記す。

- 育成センターディレクター Rémy LORET 氏
- テクニカルディレクター Denis ZANKO 氏
- アカデミー責任者
- メンタルトレーナー 1名
- 学業面スタッフ 3名
- 寮監 3名
- スカウト 10名

TFCはクラブに長く在籍しているスタッフが多い。育成プロジェクトを築いていくためには長い時間が必要なため、同じスタッフが長期に働くことは大切とのこ



とだった。

5) 選手の獲得

U13までは選考会で発掘するか、スカウトが推薦する選手を練習や練習試合に招待して評価する。ポジションを考慮した選考はしない。U14以降はスカウト推薦のみで、よりよい選手を探すと同時にポジションを考慮した選考も行う。

主な選考基準は以下である：

- 最優先は試合でのプレー自体の評価。特に判断力を重要視する。
- 次に示す4つの基準において、1つか2つ非常に優れた要素を持っていること。
 - ①インテリジェンス（判断、周りを観ているなど）②テクニック（1stタッチの質、動作スピードなど）③メンタル（諦めない、ハードワークなど）④フィジカル（特にスピード）
- フィジカルの発達段階を考慮し、将来的なポテンシャルを観る。

6) 選手の進級率

U13までは毎シーズン平均2、3人が新たな選手と入れ替わる。U13からプレ育成への進級率は約90%、プレ育成から育成への進級率は50-60%、育成からプロへの進級率は約30-40%で、毎年3、4名がプロ契約を結ぶ。

7) 施設について

スポーツ面に関しては、プロチーム練習施設と隣接する人工芝グラウンド3面、天然芝1面、筋力トレーニングルーム、ロッカールーム4部屋を所有する。

生活面施設に関しては、80名収容可能な寮（2人部屋）に、リラックスルーム（テレビ、ベビーフットなど）、レストラン、学習室、図書室を所有する。

メディカル施設に関しては、リハビリ・治療室、診察室、リカバリールームを所有する。



グラウンド



筋力トレーニングルーム



選手部屋



レストラン

8) 育成メソッド

【プレーモデル (Modèle de jeu) とプレープロジェクト (Projet de jeu)】

アカデミーからトップチームまでのクラブで、次のプレーモデルを共有している。ボールポゼッションをベースに後方からパスで攻撃を組み立て、ゲームをコントロールする。ボールロストしたらすぐに奪い返す。奪ったボールを効果的に繋ぎ、相手のアンバランス状態を利用して攻撃する。守備ブロックは、ミドルかできるだけ高い位置に保つ。

プレープロジェクトとは、プレーモデルに則り、かつ所属選手の特徴を考慮した具体的なチームでのプレーの仕方を表すものである。システム、アニメーション、プレー局面ごとのプレーの原則によって構成される。複数のプレープロジェクトをプレーさせて、将来選手が他のクラブでもプレーできる、監督が変わっても異なる要求に応えられるように、インテリジェントな選手を育てることを目指す。

簡単に整理すると、基本的なプレーの方向性をクラブ内で共有し、より具体的なプレーの仕方を、各年代チームの選手の特徴を考慮しながら構築している。

【年間プログラム】

U14以降は年間プログラムを持たない。試合から次の試合までのサイクルでプログラムを組む。

U13までは年間プログラムを6、7週間サイクルで構成する。テクニックに関しては、各サイクルで基本的に2つずつテーマを扱う。プレーの原則に関しては、最初の2サイクルはビルドアップ、3つ目のサイクルはスピードアップの局面に関する指導を中心に行う。4、5つ目は選手の必要性に応じてコーチがテーマを決める。

【週間プログラム】

基本的に1週間の中でサッカーの全ての局面、全ての要素をトレーニングする。



U14以降、戦術的ピリオダイゼーションに則り、プレーモデル、前の試合の課題・改善点、次の試合の準備を考慮して作成される。基本的週間プログラムは以下の表のようになる。

U14ー2軍における基本的週間プログラム

曜日	日	月	火	水	木	金	土
テーマ	試合	回復 (オフ)	回復促進 有酸素系	狭めゲーム 筋力	広めゲーム 高強度の反復	スピード	軽い負荷
練習例			<ul style="list-style-type: none"> ・パスドリル ・ポゼッション 	<ul style="list-style-type: none"> ・2対2、3対3 (デュエル) ・8対4 (プレッ シング) 	<ul style="list-style-type: none"> ・9対9、11対11 ・3ラインの シャドー 	<ul style="list-style-type: none"> ・速攻の攻防 ・トランジショ ンゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミニゲーム ・セットプレー
戦術的 負荷			<ul style="list-style-type: none"> ・低負荷サッ カー 	<ul style="list-style-type: none"> ・1、2ラインの 練習など 	<ul style="list-style-type: none"> ・3ラインの練 習など 	<ul style="list-style-type: none"> ・1、2ラインの 練習 ・シンプルな ゲームなど 	<ul style="list-style-type: none"> ・疲れさせない 内容

U10ーU13の基本的週間プログラムは以下の表のようになる。

U10ーU13における基本的週間プログラム

曜日	土 or 日	月	水	金
テーマ	試合	狭いピッチ テクニック、インテリジェン ス、メンタル	広いピッチ モトリシテ、プレッシャー下 のテクニック、プレーの原則	中程度のピッチ 個別練習 (課題改善)、セクター 別戦術、フィニッシュ、アニ メーション、スピード
内容		リフティング、TORO、4ス テーションでのテクニック ワーク、ゲーム	モトリシテ、ポゼッション (ポジションあり)、ゲーム (プレーの原則)	グループ別練習、フィニッシュ (2 vs 1、3 vs 3 など)、ゲー ム (プレーの原則)、スピード (セットプレー)
戦術的 負荷		1 or 2局面 (ポゼッション +守備への切り替え)	4局面の連続	3 or 4局面

- ・1時間45分の練習を週3回実施 (U13のエリートグループのみ週4回)
- ・U10からGK専門トレーニングを実施する (U11は週1回、U13は2回)。U9まではフィールド選手も順番でGK練習を体験する。GKになりたい選手が出ることを期待すると共に、コーディネーショントレーニングにもなる。

U7ーU9の基本的週間プログラムは以下の表のようになる。

U7ーU9における基本的週間プログラム

曜日	土 or 日	月	水
内容	試合	モトリシテ、テクニック、1対1 or 2対1 or 2対2…、ゲーム	モトリシテ、プレッシャー下のテクニック、 1対1 or 2対1 or 2対2…、ゲーム
練習時間		1時間15分	1時間30分

【トレーニングメソッド】

戦術、テクニック、フィジカル、メンタルを統合的にトレーニングする。ポゼッションをベースとするプレーを実践するためには、選手のインテリジェンスの向上が必要であり、フィジカルトレーニングも含めてボール、ゲーム要素を伴った練習形式をできるだけ多く実践する。エクササイズ、シチュエーション、ゲームの3つを選手の年齢やレベルを考慮しながらバランスよく用いる。

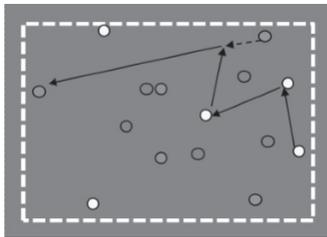
また、次の4つの原則を考慮する：①専門性（サッカーの専門性があること、4局面を考慮することなど）②漸進性（戦術的複雑性を選手の学習度に応じて高めていくことなど）③反復 ④交互に行うこと（異なる要素への効果的なタイミングでの働きかけ）

クラブ内でモデルとして共有しているエクササイズやゲームがあり、基本的なオーガナイズや目的は大きく変えず、人数や広さ、ルールを各年代チームに適応させて実施する。それによって選手はプレー自体に集中することができ、コーチもプレーの修正に集中できる。プレーのオートマティゼーションにも効果的である。選手はチーム、集団を通して向上するので、選手個人を伸ばすためにチームとして共通理解を持ってプレーできるようにする。

モデルメニューの例として下記にU19、2軍チームの練習例を示す。

〈モデル練習メニュー例〉

ポジションゲーム：5対5+5F (U19、2軍のメニュー)



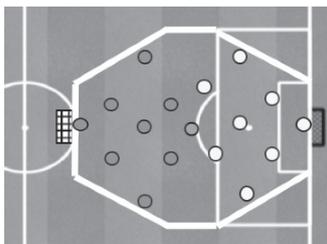
方法：

- 5F（黄色）はポジション固定（2CB+MF+ 2ワイドFW）で常に攻撃側でプレー
- 赤と青チームは攻守入れ替わりながらプレー
- 攻撃側は基本的に図のポジション配置を取る（狙いは各自のポジションでのテクニックと戦術理解、味方との共通理解を養うこと）
- Fは1タッチ、その他はアンダー2タッチ

主な指導内容：

- 攻撃方向を意識しながらボールポゼッション
- ボール奪取したら素早くポジションを取る
- 常にパスコースを作り出す
- 身体の向き、観ておく
- パス&サポート
- コンビネーションを作る
- 素早い切り替え（攻守）

ゲーム：7対7+1F+2GK (U19、2軍のメニュー)



方法：

- 図のようなグリッド形式（狙いは前方へのプレーを意識させること）
- アンダー3タッチ
- シュートは1タッチ（シュートの応酬にならずに意図的にボールを回させるため）

主な指導内容：

- 慌てずにボールを回しながら、意図的に崩してシュートする
- DFを背負ってボールを受けたときは前向きのサポートに渡す。そこから3人目が動き出してパスを引き出す
- コンビネーションを作る
- 身体の向き、視野確保
- 素早いステップでパスコースを作り続ける
- 素早い切り替え（攻守）



【指導内容】

〈プレ育成と育成年代〉

プレーの4局面を考慮しながら、ボール保持時・非保持時に応じて基本的なプレーの原則を指導する。

- ボール保持時：スペースの創造と使用（幅と深さ、間のプレーなど）、プレッシャー下でのプレー（プレッシャー下で前にプレー、プレッシャーからの展開など）、数的優位の創造（コンビネーションなど）。
 - ボール非保持時：組織が整っている守備（ブロック守備、前向きに守備など）、不安定状態の守備（スピードに乗らせないなど）、ボール保持者の状況に応じた守備（アプローチとカバー、ボールとゴール軸のプロテクトなど）
- さらに個人が身につけるべき基本的内容として以下を求める。
- テクニック（コントロールとパスの質・強さ、1stタッチの質、相手の逆をとるプレーなど）
 - 動き（予測、マークを外すタイミング、周りを観ることなど）
 - メンタル（プレッシャー下での感情のコントロール、シンプルさ、効果的であることなど）

〈U13以下〉

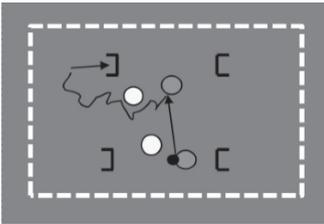
- テクニック：様々なコントロール、ボール運び、ドリブル、パス、浮き球のボール操作、身体の使用、様々なキックなど
- 戦術（基本的なプレーの原則に基づいて指導）
 - ボールポゼッション時：数的有利を作る、幅と深さを使う、よい体の向きなど
 - 守備への切り替え時：ロスト時の速いリアクション、予測、ボールとゴールの間に戻るなど
 - 守備時：ブロックで守備する、前向きに守備する、ラインで守備するなど
 - 攻撃への切り替え時：すぐにパスコースを作る、スペースを見つける、予測など
- フィジカル：バランス、運動量とインテンシティー、様々な走り方、ステップなど
- メンタル：協力、ハードワーク、勝利欲、感情のコントロール、力を抜く能力など

〈U9以下〉

- 顔を上げてボール運びができること。
- ドリブル、フェイント、ターンを使って1対1、2対1、3対2などをプレーできるようにする。
サッカーはボール近くでは2、3人が関係を作ってプレーする。この年代で1対1や3対2をプレーできるようにすることは、将来の11対11のプレーに繋がっている。この年代の子どもが見ることのできる味方の数は2、3人である。
- キック（インサイド、インステップ）をゲームで発揮できるようにする。

- インテリジェンス
- 戦術面に関しては大原則を指導する。例えば、幅と深さをとって広がること、ボールを受ける動き。
- モトリシテ、コーディネーション

〈練習メニュー例〉

ゲーム：2対2 (U8のメニュー)		
	方法： <ul style="list-style-type: none"> • 各チーム2ゴールを攻撃、2ゴールを守備 • ゴールは反対向きに設置 (「ターン」や「相手を引き付けてから逆へのプレー」を引き出すことが狙い) 	主な指導内容： <ul style="list-style-type: none"> • 顔を上げる • フェイント、ドリブル • ボールキープ(身体を入れる、腕を使う) • スピードアップ • 味方、相手、どちらのゴールが空いているかを観る

【フィジカルトレーニング】

インテンシティーが違いを生むということ、トレーニング構成を考える原点としている。曜日毎に優先的トレーニング要素があり(U14以降の週間プログラム参照)、GPS等を用いて日々の負荷を確認しながらトレーニング管理・調整を行っている(例えばスピードの日は25km/h以上のスプリントを10-15本行うなど)。U16以降は週に1、2回の室内筋力トレーニングを行う。

④FC Nantes育成センターにおける選手育成

FCナントは、1970年代にフランスで最も早く育成を整備したクラブの1つであり、1990年代にナント式と呼ばれるプレーでリーグに旋風を巻き起こした。U 8から2軍チームまで練習・試合に帯同し、育成メソッドについて学んだ。

1) FCNAクラブ概要

クラブ設立は1943年。2001年以降リーグ優勝から遠ざかっているが、過去に優勝8回を誇る古豪である。育成センター創設は1978年。年間予算規模はフランスのプロクラブにおいて中程度(約80億円)だが、国内育成センターランキングでは常に上位に位置する(2018年度5位)。

2) 育成の方針・目的

予算の大きいクラブではなく、選手を育てることと売ること



FC Nantesクラブ入口



練習場（天然芝2面、人工芝2面他）



寮内レストラン



が成り立っており、育成はクラブのアイデンティティーとのことだった。監督交代によってトップチームのプレーの仕方が変わってもそれは育成に影響しない。どのコーチの要求にも、どのクラブでも対応できる選手を育てることを目指している。

3) 選手の獲得

選考基準は試合でのプレー評価を最も大事にする。評価方法は具体的プレーを観る。例えば守備的MFなら、「相手を突破するパスを出せるかどうか」など。その他、主な視点例としては、インテリジェンス（ポジショニング、判断など）、個人で違いを生むプレー、スピードとなっている。また、サッカー面でも日常生活面でも安定していて信頼できる選手を探す。

4) 育成メソッド

【プレーフィロソフィー】

クラブでは次のプレーの方向性を共有する。ボールを持つために奪いに行く。早くボールを奪う。一度ボールを持ったら失わない。スペースが空いているなら速く攻める。空いていないなら、スピードアップするタイミングを探しながらボールをコントロールする。

【プレープロジェクト（Projet de jeu）】

各コーチが選手の特徴に応じてプレープロジェクト（チームでのプレーの仕方）を決める。選手が互いに理解し合い、共通理解を持ち、どのようなプレープロジェクトでも機能的にプレーできることを大切にしている。各年代チームでプレープロジェクトが異なっても、プレーの原則は共有する。

【年間・週間プログラム】

試合から試合までのサイクルで、チームや選手の課題、状況に応じて各コーチが計画する。基本的に1週間で全てのプレー局面、基本的プレーの原則、フィジカル

要素をトレーニングする。

U13以下に関しては、年間指導項目に基づきながら、選手の習得状況に応じて2、3週間のサイクルでテーマを決めてプログラムを組む。

基本的週間プログラム（プレ育成と育成年代）

曜日	日	月	火	水	木	金	土
段階	試合	回復期		高強度トレーニング期		試合準備期	
フィジカル負荷		回復(オフ)	軽い負荷	小スペース 爆発的動き	大スペース 長いランニング	中程度負荷	軽い負荷
基本的練習構成			ジョギング、 テクニック、 サッカーテニスor ミニゲームなど	テクニック、 ポゼッション、 シチュエーション、 ゲーム	火と同様 +フィジカル (ボールあり)	テクニック、 シチュエーション、 ミニゲーム	木と同様だが 短時間

基本的週間プログラム（U10-U13年代）

曜日	土	日	月	水	金
基本的練習構成	試合	回復(オフ)	リフティング、テクニック、 ポゼッション、ミニゲーム	テクニック、 シチュエーションでのテク ニック、ゲーム	リフティング、ポジション 別専門テクニック、戦術、 ゲーム

【トレーニングメソッド】

戦術、テクニック、フィジカル、メンタルを統合的にトレーニングする。シチュエーションやゲームでは条件設定によって様々な状況を与え、選手が共通理解を持って直感的に対応できる力を養う。プレー方向、オーガニゼーションを伴った練習を行い、戦術的理解や専門的フィジカル能力を向上させる。

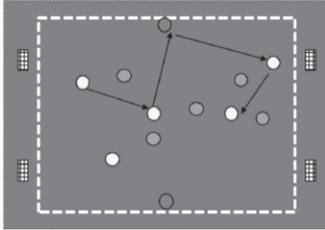
U13までは、ドリル練習と相手がいる練習で基本的テクニックを養成する。年齢が上がるほど後者の割合が多くなる。U9以降、ゲーム形式練習では育成センターと同様にオーガニゼーションを伴う。

【主な指導内容】

- 観ること
- 基本的プレーの原則（リズムとスペースのコントロール、ボールを動かし続ける、前を観ておくなど）
- コレクティブに賢く走れること
- 創造性
- 集中、予測
- U13以下での優先的指導内容は次の2つ。①どのような状況にも応えられる様々なテクニックと、②周りを観てよい判断ができるインテリジェンス

〈練習メニュー例〉

5対5+2F (U10のメニュー)



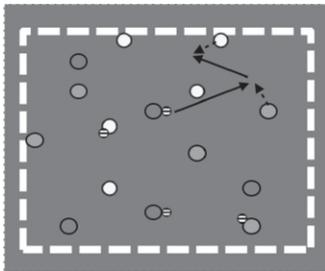
方法：

- ポジション配置あり：2-1-2
+サイドの2F
- ①ポゼッション（パス連続10本で1点）
 - ②攻撃方向を意識しながらポゼッション（DFからFWまでパスを繋いで1往復で1点）
 - ③2ゴール攻撃+2ゴール守備

主な指導内容：

- 広がって（幅、深さ）スペースを空ける
- 観ておく
- ボールを受ける動き
- 相手を引きつける
- 空いているスペースを使う
- サイドを変えたら速くサポート
- プレーの流れを切らない
- パス&ゴー
- 常にパスコースを作る

動きながらパス (U14から2軍で実施)



方法：

- 3色5人組
- ボール4球
- コーチが条件を変えながら全員でパス交換：赤色だけ1タッチ/黄色からパス受けた選手は1タッチなど

主な指導内容：

- お互いに観る
- 動きながらプレーする
- 正確なパス、コントロール
- 集中、予測してプレーする
- 素早くサポート

5対4+GK (U19のメニュー)



テーマ：

FWとMFの関係向上

方法：

- 低いゾーンで3対2でスタート。高いゾーンにパスが入ったら5対4
- 守備側はボールを奪ったら前方のコーチにパス

主な指導内容：

- パス&ムーブ
動きながらのコネクションを作る
- FWは相手に動きを読ませない
 - FW 2人はお互いを見て連携した動きをする
 - 別のライン同士も見て縦関係も重ならない
 - ポジションバランスを保つ
 - 体の向き
 - 相手を引きつけてフリーをつくる
 - スペースを空ける、他の選手が入る
 - パスが出なかった時その場に止まらない
 - 裏を狙う



【フィジカルトレーニング】
〈室内トレーニングについて〉

U16から実施。目的は、機能的パワーの向上、すなわち身体の機能を良くすること。方法は週1-2回、重い負荷は用いず高強度のダイナミックな体幹トレーニング形式で行われる。



室内トレーニングの様子

(4) 研修成果の活用計画（研修を終えて）

新型コロナウイルスの影響で研修を予定より少し早く終了することになったが、関係者の協力のおかげで大変充実した研修が実施できた。

本研修を通して、フランスの2度のW杯優勝は偶然には起こらないと感じた。サッカー文化が根付き、あらゆるレベルの選手が能力や目的に応じてサッカーを楽しむ環境が土台に在り、優れたエリート選手養成システムが整備されている。世界トップを追い越すためには、日本全体のサッカー総合力をさらに高めていくことが必要であると強く感じた。

以下にフランスの優れていると感じた主な点をまとめる。

- 12歳までにテクニックと判断に優れた選手がたくさん育っている。その要因として2つのことが考えられる。まずは、チームでテクニックの反復練習とプレーの原則に基づいた基本的戦術指導がバランスよく行われていること。例えば、反復練習と共に、味方や相手がいる状況でのテクニックや判断力を養う練習が7、8歳から多く行われている。

次に、エリート養成機関に所属する選手の多くは、幼少期からストリートサッカーなどでほぼ毎日ボールに触れている。彼らは実戦を通して本能的なテクニックを身につけている。

- 対応力の養成が現在のフランスの育成現場で大事にされている。エリート養成機関の選手たちを見ていると、相手や状況に応じて柔軟かつ直感的にプレーする点が優れていると感じる。練習視察を通して、プレーの原則に基づくテクニックと判断力を養う指導が対応力の向上に繋がると考える。
- 試合で生きるテクニックの習得を目指し、エクササイズ、シチュエーション、ゲームというこれら3つのバランス良い指導を考慮し、動きながら、見ながら、プレッシャー下での状況判断を伴うテクニック練習が数多く行われている。
- フィジカル面の強化。戦術、テクニック、フィジカルを統合的にトレーニングし、常により効果的な方法を探求している。その一環で育成年代にもフィジカルコーチが配属され、GPSで日々のトレーニング負荷を管理している。
- サッカーの試合形式について、低年齢ほどより人数を減らした試合形式が実践され



ている。それによって、子どもたちはより多くボールに触れながら、より少人数で味方や相手との関係性を学ぶことができる。

- 才能ある選手を発掘して育てる環境が整備されている。その一部としてINFをはじめとするFFFアカデミー 15校がシステムとして機能し、さらにプロクラブの公認プレ育成センターも19校存在し、フランス全土で才能ある選手を埋れさせずに育てている。

本研修終了後は研修で得た知見を生かし、育成年代の選手育成や指導者養成に微力ながら貢献したいと考えている。

1998年フランスW杯の優勝監督エメ・ジャケ氏は、次のように言っていた。「見て、学び取って、自分たちのもつに持ってきて、自問しなければならない。使いこなせるかどうか?」。フランス人指導者たちもかつて諸外国に学びに行き、それをコピーするのではなく、自国の文化に適応して生かしたそうである。上記報告内容が、日本なりの育成環境の発展を考えるためのヒントになれば幸いである。

(5) その他

本研修を行うにあたって多くの方々に支えていただいた。受け入れ先のフランスサッカー協会、Institut National du Football、Toulouse FC 育成センター、FC Nantes 育成センターの関係者の皆様には、サッカーに関する貴重な経験と知識を共有させていただいたことに深く感謝したい。また、より良い研修活動が実施できるようにサポートをしてくれた現地サッカー関係者にも感謝したい。

最後に、海外研修員としてこのような素晴らしい研修の機会を与えていただいた日本スポーツ振興センター、日本オリンピック委員会、日本サッカー協会の関係者の皆様、その他関係各位に心より感謝したい。

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。
- (3) 本会は、ひとりでも多くの「指導者」を、ひとつでも多くの団体（研修員派遣中の団体も含む）から派遣するよう選考する。同一団体から複数名の推薦を行う場合は、団体内で優先順位を付ける。

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
*令和2年3月31日	一部改訂（令和2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									
アイスホッケー														
レスリング	*市口政光			藤本英男		富山英明				高田裕司	宮原厚次			
セーリング		松山和興												
ウエトリフティング	福田 弘		*山下 修			*細谷治朗					三宅義信			
ハンドボール	早川清孝		樫塚正一											田口 隆
自転車														
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	
なぎなた	田中ミヤ子													
ホフスレーリッシュ			市橋善行								鈴木省三			
野球														筒井大助
武術太極拳													桑原典子	
トリアスロン														
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				
清野 勝											坂井寿如			
	*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														
*後藤浩二朗														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														
	栗山浩司							小島啓民						
									神庭裕里					
				二宮秀夫					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	令和1	令和2	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				*松岡佑起		22
水泳				原田早穂		中村真衣	*塩田義法	*三木二郎						21
サッカー	猿澤慎治			今泉守正	廣山 望	田村奈津枝	山尾光則 坂尾美穂	広瀬統一		小川秀樹	*須藤啓太	松原英輝	*岡本三代 *見汐翔太	19
スキー								安食真治		久保貴寛	*河野恭介			14
テニス							土橋登志久	*岩淵聡			近藤大生			9
ボート		中村さなえ				*大戸淳之介		*白井祐介						5
ボクシング														2
ハレーボール		*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	*塚田圭裕		14
体操	*村田由香里	上村美揮			原 千華	黒田真由	*鹿島大博 大島杏子	*遠藤由華 *森起人		桑原俊	古城梨早			24
バスケットボール														2
スケート	白幡圭史	神野由佳					*出島茂幸				*小原英志			9
アイスホッケー												*山中武司		3
レスリング					*笹本 陸			*米満達弘						10
セーリング		中村健一		橋元郷										4
ウエトリフティング														4
ハンドボール						*高橋豊樹		*舎利弗学					*嘉数陽介	10
自転車		沖 美穂				*福島晋一 *小田島梨絵								4
卓球			三原孝博		*梅村 礼									6
相撲														1
馬術														2
フェンシング					*和田武真		長良将司					*松岡慧		5
柔道	*井上康生			*塚田真希	*谷本歩実					金丸雄介			*田知本暹	22
バドミントン														2
ライフル射撃														6
剣道														2
近代五種														1
ラグビー														3
カヌー		上原茉莉		*栗本宣和										4
空手道														4
なぎなた														1
ボブスレー・リュージュ														3
野球														2
武術太極拳														3
トリアスロン												*福井英郎		2
テコンドー											中川貴哉			1
バイアスロン			小館 操					進藤隆						2
合計	5	8	3	6	7	9	9	12	1	4	7	6	4	250

スポーツ指導者海外研修事業 研修員名簿

発行日現在

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 ウイリアム・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	外人選手への特性への対応策 コーチング学の研修
12 巽 申直	54年短期	剣道	昭和54年10月18日 ～昭和55年9月10日	イギリス ロンドン	ネリキ道場 英国剣道連盟	英国人の剣道観に関する実態調査
13 田中 ミヤコ	54年短期	なぎなた	昭和54年10月18日 ～昭和55年10月18日	アメリカ ロサンゼルス	アメリカ なぎなた連盟他	アメリカにおける武道(スポーツ)の 動向等調査
14 監物 永三	55年短期	体操	昭和55年10月30日 ～昭和56年10月24日	アメリカ カリフォルニア	カリフォルニア大学 ロサンゼルス校	体操競技のコーチング 体操競技国際公認用語の習得
15 松井 守	55年短期	水泳(水球)	昭和55年10月17日 ～昭和56年10月16日	ハンガリー ブタペスト	ハンガリー ブタペスト B. V. S. Cクラブ	水球の技術研修
16 松山 和興	55年短期	ヨット	昭和55年11月15日 ～昭和56年11月12日	イギリスワイト島	英国ナショナル・ セーリングセンター 王立ヨット協会	ヨット・コーチ学の研修・選手強化 施設、方法の調査
17 本田 宗洋	55年短期	カヌー	昭和55年11月11日 ～昭和56年12月10日	ドイツ デュイスブルグ	西ドイツスポーツシュレ 西ドイツカヌー協会	カヌーの漕法および指導法
18 田中 徹雄	55年短期	バスケットボール	昭和55年10月15日 ～昭和56年10月15日	アメリカ ケンタッキー	ケンタッキー大学 ジョー・B・ホール	バスケットボールコーチ指導法 ウエイト・トレーニング他
19 宮川 千秋	55年短期	陸上競技(短距離)	昭和55年11月8日 ～昭和56年9月20日	アメリカ カリフォルニア	カリフォルニア大学 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 サンモリッツ他	スイスボブスレー連盟 イタリア・コルチナ ボブスレー製造メーカー	ボブスレー競技、技術向上のための実技研修 ボブ スレー機の修理調整研修

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
34	重岡 孝文	56年短期	柔道	昭和56年12月3日 ～昭和57年12月2日	ドイツ ケルン	西ドイツ柔道連盟 ドイツ体育大学 (D. S. H. S)	ヨーロッパ各国の指導体制、トレーニング方法の研究、選手強化対策・ヨーロッパ選手権大会の研修と分析
35	村木 征人	57年短期	陸上競技(跳躍)	昭和57年10月21日 ～昭和58年10月14日	アメリカ サンディエゴ	カリフォルニア州 サンディエゴ大学	跳躍競技の技術研修
36	北川 淳一	57年短期	体操	昭和57年9月1日 ～昭和58年9月2日	カナダ トロント	ヨーク大学 カナダ体操協会	体操競技の技術水準向上のための指導法研修
37	藤本 英男	57年短期	レスリング (グレコローマン)	昭和57年10月14日 ～昭和58年10月15日	ハンガリー ブタペスト	ハンガリー レスリング協会	グレコローマンスタイルの高等技術の修得技術分析及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	中川 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 クマサフオール	オレゴン工科大学	アメリカにおけるボクシングのトレーニング法
56	宮下 憲	62年短期	陸上競技(障害)	昭和62年8月26日 ～昭和63年8月29日	ドイツ ケルン	ケルン・ドイツ体育大学	ハードル種目に関する技術・トレーニング方法論の研究
57	石黒 建吉	62年短期	馬術	昭和62年11月12日 ～昭和63年11月12日	イギリス ウィンストン	アッジグループファーム 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 ヘスティング	国際卓球連盟	卓球コーチ学研修及び国際卓球連盟について
60	高田 祐司	63年短期	レスリング (フリースタイル)	昭和63年11月5日 ～平成元年10月26日	アメリカ ペンシルバニア	ペンシルバニア大学	レスリングのトレーニング方法、指導法及び科学性について
61	八木 弘和	元年長期	スキー	平成元年11月11日 ～平成3年9月18日	オーストリア ザールフェルデン	オーストリア スキー連盟	ジャンパー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(レオグラフィ)と選手育成システム
71	西村 誠司	2年短期	空手道	平成2年11月1日 ～平成3年10月31日	アメリカ シアトル	アメリカ空手道連盟	アメリカ大陸の空手道近代技術の研究
72	水野 智佳子	2年短期	水泳(競泳)	平成2年10月27日 ～平成3年10月26日	アメリカ コロラドスプリングス	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 Aquanauts Synchronized Swimming・Club	ウォールナットクリークでの実践トレーニング方法及びコーチング研修他
74	秋山 エリカ	3年短期	体操(新体操)	平成3年10月5日 ～平成4年8月15日	ロシア	Ретной Вокзал (Динамо) Москва	新体操の指導方法と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	ザンブドリア 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(VSJV)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	イプスウィッチ フットボールクラブ	イングランドサッカーのコーチング イングランドサッカーの指導者養成
86	齋藤 一雄	5年短期	相撲	平成5年10月3日 ～平成6年10月2日	オーストラリア	オーストラリア相撲連盟	オーストラリアの talent 発掘方法及びジュニアからトップまでの選手育成システム、および体力強化の実情等についての研修
87	中西 英敏	5年短期	柔道	平成5年12月21日 ～平成6年12月20日	イギリス	エジンバラクラブ	英国および欧州を中心に欧州柔道の技術と指導法の研究および指導体制、強化体制ならびにトレーニング方法の研修(強化現状把握・指導体系・練習体系・強化システム)
88	金坂 広幸	5年短期	ライフル射撃	平成5年10月31日 ～平成6年10月30日	ドイツ	U、Sオリムピック シューティングセンター	エア・ライフル、スモール・ライフル射撃の指導技術およびメンタルトレーニング
89	成田 寛志	5年短期	空手道	平成5年10月23日 ～平成6年10月22日	アメリカ	ジョージタウン大学	選手強化法を含むスポーツ医学全般の研修 空手道における動作の分析 脊椎のスポーツ傷害の診断と治療の研修
90	清野 勝	5年短期	アイスホッケー	平成5年8月26日 ～平成6年8月25日	カナダ	カルガリー・フレイムス(NHL)他	カナダナショナルチームのスタッフとして、アイスホッケーのコーチング、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 ボルダージ校	陸上競技、主として短距離走のトレーニングについて研修し実践的にトレーニングを積み競技力向上のための指導法を研究する
93	栗山 浩司	6年短期	リュージュ	平成6年10月16日 ～平成7年10月15日	ドイツ	ドイツ ボブスレー・リュージュ連盟 (DBSV)	リュージュ競技の科学的なトレーニングシステムの現状、ジュニア選手の発掘および選手育成プログラムについて
94	緒方 茂生	6年短期 7年短期	水泳	平成6年11月14日 ～平成8年11月22日	アメリカ ミシガン州他	ミシガン大学 アメリカ水泳連盟他	アメリカの水泳とコーチングの実習
95	佐藤 満	6年長期	レスリング	平成6年11月17日 ～平成8年11月16日	アメリカ ペンシルバニア	ペンシルバニア州立大学	アメリカレスリング協会のシステムの研究トレーニング指導法及び処方研究 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	クオピオ市 プイヨスキークラブ	フィンランドジャンプトレーニング内容指導法(ジュニア含む)
101	内田 孝男	8年短期	陸上競技	平成8年9月30日 ～平成9年9月25日	オーストラリア	オーストラリア 国立スポーツ研究所(AIS) キャンベラ	各種測定、トレーニングの研修 コーチングの実施研修
102	西野 真一	8年短期	テニス	平成8年10月31日 ～平成9年10月30日	アメリカ	ウィローツリーテニスクラブ他	アメリカのジュニア育成システムの環境医療とデータの 重要性アメリカのテニス界について
103	杉藤 洋志	7年短期 8年短期	ボート	平成7年9月1日 ～平成9年8月31日	カナダ 他	カナダ国立コーチング研修所	コーチングの実践研修
104	田辺 陽子	8年短期	柔道	平成8年11月24日 ～平成9年11月25日	イギリス スコットランド	クサクク柔道クラブ	イギリスの柔道強化策及び環境について
105	佐藤 浩明	9年短期	バレーボール	平成9年10月1日 ～平成10年9月28日	オーストラリア キャンベラ市	The Australian Institute of Sport(AIS)	オーストラリア・スポーツ研究所の心理的支援体制の 調査
106	赤石 光生	9年短期	レスリング	平成9年10月23日 ～平成10年10月30日	アメリカ アリゾナ州テンピー市	ARIZONA STATE UNIVERSITY	アメリカ合衆国が、世界へ向けたコーチングの実習
107	松井 幸嗣	9年短期	ハンドボール	平成9年10月23日 ～平成10年10月22日	ドイツ ケルン	ドイツスポーツ大学ケルン	ドイツにおけるチーム強化のための練習法・指導法と強化 対策の実態及び指導者の育成
108	岡田 弘隆	9年短期	柔道	平成9年10月6日 ～平成10年9月30日	イギリス ロンドン	武道会	ヨーロッパ柔道のトレーニング方法及びコーチングに ついて
109	二宮 秀夫	9年短期	武術太極拳	平成9年9月26日 ～平成10年9月25日	中国 北京	北京体育大学	長拳三種目・武術全般のトレーニング法
110	鈴木 大地	9年長期	水泳	平成10年2月4日 ～平成12年2月3日	アメリカ マサチューセッツ州	ハーバード大学 アメリカ水泳連盟 他	アメリカにおける競泳のコーチングの実習
111	米沢 徹	10年短期	テニス	平成10年10月31日 ～平成11年10月30日	フランス アキテーヌ州 アルカッション市	アルカッションテニスクラブ	フランスの指導法と練習内容の把握、フランスシステム の把握、世界レベルのテニス研究、ヨーロッパテニス の研究
112	瀬尾 京子	9年短期 10年短期	体操	平成9年10月5日 ～平成11年10月4日	アメリカ オクラホマ州 オクラホマ市	Dynamo Gymnastics Club	アメリカでの体操競技における指導方法
113	本 博国	10年短期	ボクシング	平成10年9月8日 ～平成11年9月6日	ウズベキスタン タシケント市	"DINAMO"STADIUM PUSHKIN SQUARE 他	科学的トレーニング、指導法、栄養管理
114	持田 達人	10年短期	柔道	平成10年11月10日 ～平成11年10月31日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	フランスの国立スポーツ、体育研究所の指導体系
115	土江 寛裕	10年長期	陸上競技	平成11年1月15日 ～平成13年1月13日	オーストラリア シドニー・キャンベラ	NSW Institute of Sport、 Australian Institute of Sport(AIS)	オリンピック地元開催に向けた強化体制と、競技力向上 のためのトレーニング方法の習得
116	藤井 彌	11年長期	ライフル射撃	平成11年10月29日 ～平成13年10月27日	フランス パリ	フランス射撃協会	ジュニア期からの一貫指導システムの研究
117	菅野 範弘	11年短期	スキー(ジャンプ)	平成11年10月3日 ～平成12年10月2日	スロベニア ブレッド市 他	SLOVENIA SMUCARSKI KLUB TRIGLAV KRANJ	スロベニアにおけるスキージャンプの強化システム、ト レーニング指導方法、転戦におけるコンディショニング
118	三浦 華子	11年短期	体操	平成11年8月10日 ～平成12年8月8日	アメリカ ボイシー市	Bronco Elite Gymnastics Club Boise State University(BSU)	アメリカ体操競技におけるジュニア、大学生の指導方 法
119	松本 真也	11年短期	セーリング	平成11年12月20日 ～平成12年12月18日	アメリカ アナポリス	United States Naval Academy	セーリング先進国のアメリカ合衆国におけるコーチ ング研修及び実態調査
120	玉村 健次	11年短期	ハンドボール	平成11年10月12日 ～平成12年10月10日	スウェーデン イエーテボリ市	IK Savehof Tus Shutterwald	北欧のハンドボール技術におけるチーム強化のため の練習法・指導法、コーチング全般
121	増地 千代里	11年短期	柔道	平成11年9月11日 ～平成12年9月12日	イギリス ロンドン	武道会、ハイウィカム柔道センター キャンベラ柔道クラブ	イギリスを中心としたヨーロッパ柔道のトレーニング方 法及びコーチングについて
122	山本 巧	11年短期	ラグビー	平成11年6月14日 ～平成12年6月10日	イギリス ケンブリッジ	Cambridge University Rugby Union Football Club 他	ラグビー先進国の強化体制及びコーチングに関する 研修
123	畠田 好章	12年長期	体操	平成12年10月28日 ～平成14年10月27日	アメリカ カリフォルニア	スタンフォード大学	アメリカにおけるトップ選手への指導法及び練習環境 や強化育成方法の研究
124	青柳 徹	12年短期 13年短期	スケート(スピード)	平成12年8月27日 ～平成14年9月12日	オランダ フローニンゲン市	オランダスケート連盟	スピードスケート王国・オランダにおけるコーチングス キルの習得及び選手強化体制の見極め
125	渡辺 理貴	12年短期	卓球	平成12年9月14日 ～平成13年9月9日	イギリス ノッディングガム	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践研修
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 マンセンター (HIPC)	跳躍種目コーチング技能の修得
136	岩崎 恭子	14年短期	水泳	平成14年10月4日 ～平成15年9月30日	アメリカ ロサンゼルス	ミッションビエホ・ナダドーズ・スイミ ングクラブ	ジュニアコーチングの実践研修
137	菅原 リサ	14年短期	体操	平成14年8月31日 ～平成15年8月31日	オーストラリア キャンベラ	Australian Institute of Sport	コーチングの実践研修
138	和田 貴志	14年短期 15年短期	スケート(スピード)	平成14年7月25日 ～平成15年7月24日 平成15年9月1日 ～平成16年8月31日	アメリカ ソルトレークシティ	ユタ・オリンピックオーバル	コーチング及び強化システム研修
139	嘉戸 洋	14年短期	レスリング	平成14年8月16日 ～平成15年7月21日	ウクライナ キエフ	ウクライナ国立スポーツ専門大学	コーチングの実践研修
140	中村 行成	14年短期	柔道	平成14年8月18日 ～平成15年8月17日	イギリス エジンバラ	イギリス柔道連盟及びEdinburgh Club	ヨーロッパ柔道のトレーニング方法及び コーチングについて
141	松永 里絵子	15年長期	体操(新体操)	平成15年10月5日 ～平成17年10月4日	カナダ バンクーバー	War Memorial Gymnasium	選手強化育成システム及びコーチングの 実践研修
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	コーチングの実践研修
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 ヨーロッパトップリーグの視察と コーチング、チームプレーの研修
152	立花 美哉	17年長期	水泳 (シンクロナイズドスイミング)	平成17年10月13日 ～平成19年11月12日	アメリカ サンタクララ	Santa Clara Aquamaid Synchronized Swim Club	語学研修を主とし、シンクロの歴史の深いアメリカで 指導を中心にスポーツマネジメントを学ぶ
153	今村 文男	17年短期	陸上競技	平成17年9月9日 ～平成18年9月1日	イタリア サルッツォ	Scuola di Marcia e degli sport in Saluzzo	競歩選手におけるトレーニング方法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	ハ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 サザンブトン	Royal Yachting Association	ユース世代の育成・強化について学ぶ
174	上原 茉莉	21年短期	カヌー	平成21年10月11日 ～平成22年10月10日	ドイツ マグデブルク	ドイツカヌー連盟	日本カヌー界のレベルアップとロンドンオリンピックでメダルを獲得するための技術・トレーニング方法を研修する
175	高岡 寿成	22年短期	陸上競技	平成22年8月31日 ～平成23年8月30日	アメリカ マンモスレイク	マンモストラッククラブ	高地トレーニングなどの科学的なトレーニング及びアメリカの選手強化方法
176	三原 孝博	22年短期	卓球	平成22年8月30日 ～平成23年8月11日	中国 河北省	正定国家訓練基地	若年層からトップまでの育成方法
177	小館 操	22年短期	バイアスロン	平成22年6月21日 ～平成23年6月20日	オーストリア ザルツブルグ	オーストリアスキー連盟 オーストリアバイアスロン連盟	バイアスロン競技におけるスキー技術、射撃技術、指導法を習得し、バイアスロン連盟組織のあり方についても学ぶ
178	塚田 真希	23年長期	柔道	平成23年9月7日 ～平成25年9月6日	イギリス ロンドン	エジンバラ柔道クラブ 武道会	英語研修、そして国外における柔道指導法および、諸外国の柔道事情を学ぶ。また諸外国コーチとのネットワークを構築する。
179	栗本 宣和	23年長期	カヌー	平成23年7月17日 ～平成25年7月16日	ハンガリー ブラハ	ハンガリーカヌー連盟	ハンガリーにおけるカヌー・カヤックスポーツの組織体制とコーチングシステム・強化プログラムのあり方について学ぶ
180	柳澤 哲	23年短期	陸上競技	平成23年10月8日 ～平成24年10月7日	オーストラリア ブリスベン	Australian Institute of Sport (AIS)	各世代における体系化された練習方法の習得と組織としての運営方法
181	原田 早穂	23年短期	水泳 (シンクロナイズドスイミング)	平成23年5月15日 ～平成24年5月14日	マルタ共和国 スリーマ	Aquatic Sports Association of Malta	語学の鍛錬とともに、シンクロの中心であるヨーロッパにおいて指導力を磨く。
182	今泉 守正	23年短期	サッカー	平成23年7月13日 ～平成24年6月1日	アメリカ フロリダ	フロリダ州立大学(FSU)	US ODPプログラムの研修、IMGアカデミーでの育成プログラム研修等
183	橋元 郷	23年短期	セーリング	平成23年9月1日 ～平成24年8月31日	イギリス サザンブトン	国際セーリング連盟 英国セーリング連盟	英国における主にユース世代(U-19)の育成システム、およびセーリング組織の運営方法
184	笹本 睦	24年長期	レスリング	平成24年6月2日 ～平成26年6月1日	ドイツ ミュンヘン	Sportinternat Schifferstadt	ヨーロッパにおけるレスリングのコーチングスキルの習得と語学習得とブロックの運営システム等。
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ビギナーからトップ選手に対し指導を行いながら指導技術、マネジメントを学ぶ。
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 ヨータボリ	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 レーナリエ	ジュニア育成、コーチ育成システムおよびその指導方法、強化システムについて学ぶ
194	福島 晋一	25年長期	自転車(ロード)	平成25年11月18日 ～平成27年11月17日	フランス	SA Vendee Cyclisme	チームマネジメント、コーチング、フランス語、IF関係等
195	小田島 梨絵	25年長期	自転車(MTB)	平成25年8月2日 ～平成27年7月31日	スイス	Velo Club Tamaro	地域チーム運営、ジュニア選手のトレーニング方法、英語・イタリア語習得
196	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(サーブレ)	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	岩淵 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カメダル獲得(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(体操競技)	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)	Fuch 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、インターカレッジにおけるカレッジ発掘・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(体操競技)	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、研究および興国諸国の柔道事情を学ぶ。
226	須藤 啓太	30年長期	サッカー	平成30年7月9日～令和2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	平成30年7月10日～令和2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	平成30年8月10日～令和2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	平成30年11月1日～令和2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	平成30年8月20日～令和2年8月19日	イタリア/リヴォルノ	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(新体操)	平成30年8月22日～令和2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 貴哉	30年短期	テコンドー	平成30年8月24日～ 令和2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
233	松岡 佑起	31年長期	陸上競技	令和2年3月17日～ 令和4年3月16日	イギリス/ロンドン	Saint Mary's University	中長距離種目のトレーニング方法、コーチ論、選手強化体制について学び、日本選手の強化育成に向けた新たなトレーニングプログラム、強化育成システムを構築する基礎とする。
234	塚田 圭裕	31年長期	バレーボール	令和元年8月7日～ 令和3年8月6日	アメリカ/ペンシルベニア	Temple University	世界レベルの選手・チームの強化方法並びにアメリカナショナルチームの視察・大学スポーツ(NCAA)の研究
235	山中 武司	31年長期	アイスホッケー	令和元年6月26日～ 令和3年6月25日	カナダ/オタワ	KANATA Lasers	ジュニア世代の育成指導方法を学ぶ。アイスホッケーの新しい戦術の習得。
236	松岡 慧	31年長期	フェンシング	令和元年8月20日～ 令和3年8月19日	フランス/パリ	フランスフェンシング協会	フェンシング競技指導に必要な技術並びに技能習得。強豪国の育成並びに強化システムの調査・研究。
237	福井 英郎	31年長期	トライアスロン	令和元年6月28日～ 令和3年6月27日	フランス/オルレアン	フランストライアスロン連盟	2024年パリオリンピックに向けた若手育成・強化方法を学ぶ。種目転向型・専門型などの選手発掘方法を調査する。
238	松原 英輝	31年短期	サッカー	平成31年4月1日～ 令和2年3月31日	フランス/ランブイエ	Toulouse FC 育成センター	フランスにおけるプロクラブの主に10歳から12歳までの育成プログラムを学ぶ。
239	岡本 三代	2年長期	サッカー		イギリス/マンチェスター	イングランドプレミアリーグ トップチーム	イングランドプレミアリーグにおけるトップチーム(男女)の強化及びマネジメントについて研修。
240	見汐 翔太	2年長期	サッカー		イギリス/バーミンガム	イングランドサッカー協会(FA)	イングランドサッカー協会(FA)の強化拠点から、そのフィロソフィーとデータ分析の活用を学ぶ。
241	嘉敷 陽介	2年長期	ハンドボール		デンマーク/オーフス	オーフス(予定)	①コーチングの方法論に関する調査および実践 ②競技力向上に関する具体的取り組みの調査・研究
242	田知 本遥	2年長期	柔道		イギリス/エジンバラ	Judospace Educational Institute	イギリスをはじめとするヨーロッパ諸国等の柔道指導方法・育成指導プログラムの調査・研究及び柔道事情を学ぶ。

**スポーツ指導者海外研修事業
令和元年度帰国者報告書**

発行日 令和2年7月1日
編集・発行 公益財団法人 日本オリンピック委員会
〒160-0013
東京都新宿区霞ヶ丘町4番2号
Japan Sport Olympic Square13階
TEL03-6910-5957 FAX03-6910-5960

