

令和7年度 スポーツ指導者海外研修事業 帰国者報告書

2025



スポーツ指導者海外研修事業
令和7年度帰国者報告書目次

令和5年度長期派遣（2年）

藤本 一平（ホッケー）	3
富田 恭介（ハンドボール）	19
大野 将平（柔道）	33

令和6年度短期派遣（1年）

内山 由綺（体操／体操競技）	71
平岡 拓晃（柔道）	95

○令和5年度 長期派遣（2年）3名

競技団体	(フリガナ) 氏名	研修項目	研修先	研修時期
1	ホッケー フジモト 藤本 イッペイ 一平	<ul style="list-style-type: none"> ジュニアからシニアまで一貫性のある強化育成システム構築のための情報収集及び地域のホッケークラブと学校のクラブ活動の連携システムの研究など 	イギリス (ロンドン)	令和5年9月5日～ 令和7年9月4日
2	ハンドボール トミタ 富田 キョウスケ 恭介	<ul style="list-style-type: none"> ドイツブンデスリーガ・プロクラブにおけるトップチームの練習法と指導法及び育成カテゴリーにおける育成プログラムとタレント発掘システムについて学ぶ 	ドイツ (ライプツィヒ)	令和5年9月1日～ 令和7年7月31日
3	柔道 オオノ 大野 ショウヘイ 将平	<ul style="list-style-type: none"> 拠点のスコットランドやイギリス国内のトップ柔道選手への柔道指導、地方クラブチームでの柔道指導を通してイギリスにおける指導法を学ぶ 	イギリス (スコットランド、ロンドン)	令和5年8月1日～ 令和7年9月1日

○令和6年度 短期派遣（1年）2名

競技団体	(フリガナ) 氏名	研修項目	研修先	研修時期
1	体操 (体操競技) ウチヤマ 内山 ユキ 由綺	<ul style="list-style-type: none"> 体操競技におけるジュニアアスリートの段違い平行棒の強化 	オーストラリア (メルボルン)	令和6年4月20日～ 令和7年4月16日
2	柔道 ヒラオカ 平岡 ヒロアキ 拓晃	<ul style="list-style-type: none"> アメリカで学ぶトップアスリートを支える最先端技術や指導方法 	アメリカ (シアトル)	令和6年9月1日～ 令和7年8月31日

研修員報告 〈ホッケー 藤本 一平〉



令和5年度・長期派遣（ホッケー）

I. 主な研修題目

- ホッケーのコーチングスキルの向上
- ジュニアからシニアまで一貫性のある強化育成システム構築のための情報収集
- 地域のホッケークラブと学校のクラブ活動の連携システムの研究

II. 研修期間

2023年9月5日～2025年9月4日

III. 研修地及び日程・受入関係者

(1) 主な研修先

Indian Gymkhana Hockey Club（インディアンジムカーナホッケークラブ）

(2) 主な受入関係者

- Mike Hughes氏（Indian Gymkhana Hockey Club / 男子1stチーム Head Coach）
- Ravi Valdi氏（Indian Gymkhana Hockey Club / Vice Chair）
- Nick Barrett氏（Indian Gymkhana Hockey Club / 男子1stチーム Assistant Coach）

(3) 研修日程

通常研修：Indian Gymkhana Hockey Club

期間：2023年9月5日～2025年9月4日

内容：クラブのコーチングスタッフとして2シーズン帯同（男子1stチームのアシスタントコーチ、男子2ndチームのプレイングコーチ）

特別研修①：国際ホッケー連盟（FIH）アカデミー コーチ資格講習（レベル3コーチ）の受講

期間：2024年5月

内容：座学とコーチングの実践、国際大会スルタン・アズラン・シャーカップの試合分析等

特別研修②：パリオリンピックの視察

期間：2024年7月～8月

内容：試合の視察、日本ホッケー協会指導者育成部のオンラインキャンプで報告

特別研修③：Euro Hockey Leagueの視察

期間：2025年4月

内容：試合の視察、指導者や著名選手への試合後インタビュー

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- コーチングスキル（ホッケー）の向上
- 国際ホッケー連盟の指導者ライセンスの取得
- ジュニアからシニアまで一貫性のある強化育成システム構築のための情報収集
- 地域のホッケークラブと学校のクラブ活動の連携システムの研究
- インドアホッケーの研究
- パラホッケーの研究
- 2024パリオリンピックに向けての情報収集と大会期間中の現地視察
- FIH（国際ホッケー連盟）やEHF（欧州ホッケー連盟）、England Hockey（英国ホッケー協会）などとの関係構築
- 語学の習得

(2) 研修方法

2023～2025シーズンの2年間、Indian Gymkhana Hockey Clubのコーチングスタッフとしてチームに帯同。英国内外の大会に視察に行き、研修題目にあげた事項の理解を深める。

V. 通常研修報告

(1) 研修拠点の基本情報

研究拠点に選んだイングランドのホッケー事情や研修拠点決定の経緯、研修拠点クラブの概要を紹介する。

① イングランドのホッケーについて

イングランドは、イギリスを構成する4つの「カントリー（国）」のうちの一つであり、最も人口が多く、政治・経済・文化の中心地である。イギリス（正式名称：グレートブリテンおよび北アイルランド連合王国）は、イングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドの4つから成り立っており、その中でイングランドは南部に位置し、首都ロンドンを有する。

イングランドは産業革命の発祥地であるとともに、英語や近代法制度、スポーツ文化など世界的に大きな影響を与えてきた。特にスポーツにおいては、サッカー、ラグビー、クリケット、そして、ホッケーなど多くの近代スポーツがこの地で発展・体系化され、ホッケーの母国とされる。現代のホッケーのルールが体系化されたのは19世紀後半と言われている。国内リーグ「イングランド・ホッケーリーグ（England Hockey League）」は男女ともにプレミアディビジョンが最高峰で、ディビジョン・ワン、カンファレンス・ディビジョンと続く3部構成で、セミプロからアマチュアの選手がプレーする。シーズンは例年9月下旬に開幕し、前期は12月上旬まで行われ、

ウィンターブレイクを挟んで後期が1月下旬にスタートし、4月上旬頃に閉幕となる。4部以下はイングランドの国土を8つの地域に分け、地域リーグとして運営され、大学やユース世代のリーグも体系的に整備されている。イングランドのホッケー競技人口は約16万人と言われている（日本は約1万人）。

ホッケーワールドカップにはイングランド代表として出場するが、オリンピックにおいては、慣習的にグレートブリテン（GB）として出場する。過去、オリンピックで男子が1988年のソウル五輪、女子が2016年のリオ・デ・ジャネイロ五輪で金メダルを獲得した。世界ランキングは男女とも8位（2025年10月14日時点）。

②研修拠点決定の経緯

研修先を決める上では、クラブチームの指導現場に関われること、また、トップチームからユース世代までクラブ全体の指導に関われる環境であることを重視した。当初はプレミアディビジョンの強豪チームに相談していたが、英国滞在ビザのサポートが難しいとの回答があり、断念。2023年1月の男子インドW杯視察時に知り合ったMarco Dsa氏（Indian Gymkhana Hockey Clubのメンバー）を通じて、Indian Gymkhanaを紹介してもらった。Hockey DirectorのRavi Valdi氏と2023年8月からHead Coachに就任したMike Hughes氏に連絡を取り、受け入れてもらえることになった。渡英後は男子1stチームのアシスタントコーチ、男子2ndチームのコーチ兼選手、育成世代のコーチとして活動することが決まった。

③研修拠点クラブの概要

Indian Gymkhana Hockey Clubは1916年、ロンドン北部のミル・ヒルにて設立された。当初はクリケットを中心とした活動を行っており、初の公式試合は1916年6月に行われ、参加者の多くはイギリスに滞在していたインド出身の学生や知識人であった。1920年代には、インドの諸侯（マハラジャやナワーブ）やイギリスの支援者の協力を得て、クラブの拠点を現在のOsterleyに移転した。

設立当初から、クラブにはインド、パキスタン、スリランカなど南アジア出身の移民が参加していた。インド系だけでなく、さまざまなバックグラウンドを持つ人々を受け入れたことで、イギリスにおける初期の多民族スポーツクラブの一つとして知られるようになった。1966年の創立50周年を機に、宗教、人種、年齢を問わない包括的なクラブとしてさらに発展した。

ホッケー部門は、クリケットに続いて設立され、男子5チーム、女子チーム、ジュニアチーム、グランドマスターズ（シニア）など、年齢やレベルに応じた多様なチームが存在している。ホッケー部門の選手数は男子約130名、女子約30名。

過去の実績として、1990-91シーズンには、男子チームがイングランド・ホッケーリーグで



五輪金・銅メダルを首にかけた
Kulbir Bhaura氏と

準優勝を果たした。また、クラブからは複数の国際的選手が輩出されており、中でも Kulbir Bhaura氏は1984年ロサンゼルス五輪で銅メダル、1988年ソウル五輪で金メダルを獲得した著名な選手である。

ホッケーだけでなく、クリケットやサッカー、ヨガや格闘技をはじめとした健康促進プログラムなども提供している。地域社会における南アジア系移民の文化的・社会的拠点となっている。スポーツを通じて、多文化共生のモデルとなるクラブとして評価を受けている。

クラブ所在地：Thornbury Ave, Osterley, Isleworth TW7 4NG

④クラブの施設

ロンドン郊外のヒースロー空港近くにトレーニング施設とクラブハウスがある。主な施設は以下のとおり。

■ピッチ

- 人工芝ホッケーピッチ1面
- 天然芝ピッチ（クリケット、サッカー部門が使用）1面

■クラブハウス1階

- 更衣室6室（シャワー付き）
- イベントホール大
- イベントホール小
- レストランのキッチン

■クラブハウス2階

- トレーニングジム
- 格闘技場マット
- レストラン&バー（屋内席、テラス席）
- ファンクションルーム

■クラブハウス3階

- 更衣室（シャワー付き。サウナ設備もあるが老朽化で使用不可）

■その他

- 駐車場完備
- キャラバン（キャンピングトレーラー）：駐車場にあり、パキスタン人選手はこのキャラバンで生活



人工芝ピッチ



ピッチに隣接したクラブハウスの外観



クラブハウス2階のバーでは飲食可能

⑤チームのカテゴリー表

■男子

カテゴリー	主な年齢層	所属リーグ（2024-25シーズン）
1stチーム	20-30代中心	England Hockey League Division 1 South
2ndチーム	20-30代中心	London Hockey League Division 2 North
3rdチーム	40代中心+10-30代も	London Hockey League Division 3 North
4thチーム	40代中心+10-30代も	London Hockey League Division 4 South West
5thチーム	40、50代中心	London Hockey League Division 5 North West

■女子

カテゴリー	主な年齢層	所属リーグ（2024-25シーズン）
1stチーム	10-40代までさまざま	London Hockey League Division 5 North West

⑥コーチングスタッフとその役割

男子1stチーム

●ヘッドコーチ Mike Hughes氏

選手としてイングランドU21代表経験あり。コーチとしてアイルランド女子U21代表のアシスタントコーチ経験もある。イングランド・ホッケーリーグ男子プレミアディビジョンの強豪Old Georgians HCのヘッドコーチとして2連覇（2021-22、2022-23シーズン）を経験。2023-24シーズンからクラブ再建プロジェクトを始めたIndian Gymkhana HCに加入した。映像や資料を用いた視覚的なフィードバックや、プリンシプルに基づいた練習メニューの作成、および練習時のコーチング力に長けている。



右からNick氏、Mike氏、Ravi氏（Vice Chair）

●アシスタントコーチ Nick Barrett氏

イギリスのAdvanced Coach Programmeを修了し、試合分析に強みを持つ。映像のコーディングは私と手分けをして行っていた。試合時はマネージャーとしてベンチ入りし、選手交代管理なども行う。

●アシスタントコーチ David Mathews氏

2024-25シーズンのリーグ戦後期のみ加入。元イングランド代表のストライカーでオランダリーグでのプレー経験もある。主に攻撃陣へのコーチングとペナルティーコーナーを担当。

※コーチの他にフィジオセラピストがベンチ入りしていた。2023-24シーズンは男性1名、2024-25シーズンは女性1名。

(2) Indian Gymkhana HCでのコーチングスタッフとして

① プレシーズンマッチ

私が渡英したのは2023年9月5日で、9月下旬からのシーズン開幕に向けてのプレシーズン真只中であった。ロンドン・ヒースロー空港に到着した際、Marco氏が空港まで迎えに来てくれて、クラブの拠点である西ロンドンのOsterleyという町にタクシーで向かった。住居として、クラブの理事が所有するワンルームを用意してくれており、そこに荷物を置いたあと、すぐにクラブハウスに向かった。住居とクラブハウスは徒歩10分ほどの距離で研修を積む上で理想的な環境を準備していただいた。その夜にはプレシーズンマッチが予定されており、準備のために早めにクラブハウスに到着したヘッドコーチのMike氏に挨拶。すぐにチームの戦術についての説明を受けた。英語力に不安はあったが、Mike氏の英語は比較的聞き取りやすく、作戦ボードなどの視覚情報も交えて説明してくれたおかげである程度の理解はできた。この日は試合を撮影するAIカメラ（Veo）の用意が間に合わなかったようで、ビデオカメラを手動で撮影する必要があり、その役を頼まれた。これから活動するチームのプレーを客観的に見ることができるいい機会となり、試合も勝利し、幸先のよいスタートとなった。

2023-24シーズンと、2024-25シーズンの2シーズンを同クラブのコーチングスタッフとして活動してきた。2シーズンとも年間スケジュールはほぼ同様であった。2シーズン目の年間スケジュールを以下に記す。

② 年間スケジュール（2024-25シーズン）

1stチーム：2024年9月22日に前期が開幕。12月1日までほぼ毎週末リーグ戦、計10試合。ウィンターブレイクを経て、2025年2月2日から後期が開幕。3月30日までほぼ毎週末リーグ戦、計8試合。

■ 1stチームの年間スケジュール

（日付の後ろに試合結果とスコアを記載。○勝ち、△引分、●負け。TM=トレーニングマッチ）

年月	内容
24年8月	プレシーズン始動（1日）、TM（20日、29日）
9月	TM（1日、7日、8日、12日、14日、17日）、リーグ戦（開幕戦22日○4-2、29日△2-2）
10月	リーグ戦（5日○4-2、13日△4-4、20日○4-3）、カップ戦（27日不戦勝）
11月	リーグ戦（3日○3-1、10日●1-3、17日○4-3、24日○1-0）
12月	リーグ戦（1日○2-1）、カップ戦（14日不戦勝）、ウィンターブレイク
25年1月	後期プレシーズン始動（7日）、TM（16日、19日、25日、28日）
2月	リーグ戦（後期初戦2日○5-3、8日○3-2、22日●2-3）、カップ戦準決勝（15日○1-0）
3月	リーグ戦（2日○7-3、9日○4-3、16日△3-3、23日○4-3、最終戦30日○4-2）
4月	シーズン納会（25日）
5月	カップ戦決勝（17日●1-2）

2ndチーム：2024年9月21日に前期が開幕。12月14日までほぼ毎週末リーグ戦、計11試合。ウィンターブレイクを経て、2025年1月18日から後期が開幕。4月5日までほぼ毎週末リーグ戦、計11試合。

■ 2ndチームの年間スケジュール

（日付の後ろに試合結果とスコアを記載。○勝ち、△引分、●負け）

年月	内容
24年8月	プレシーズン始動（1日）、火曜夜・木曜夜に練習
9月	TM（14日）、リーグ戦（開幕戦21日○3-1、28日○5-3）
10月	リーグ戦（5日○6-1、12日○5-0、19日●0-1）、カップ戦（26日△2-2 シュートアウト戦○3-1）
11月	リーグ戦（2日○4-3、9日△3-3、16日●2-3、23日●2-3、30日○7-0）
12月	リーグ戦（7日△1-1）、カップ戦（14日●0-3）、ウィンターブレイク
25年1月	後期プレシーズン始動（7日）、リーグ戦（後期初戦18日●1-4、25日○6-4）
2月	リーグ戦（1日○7-1、8日●3-4、22日○4-0）
3月	リーグ戦（1日○4-2、8日○4-1、15日○8-2、22日○7-1、29日○7-0）
4月	リーグ戦（最終戦5日○7-0）、シーズン納会（25日）

③ アシスタントコーチとしての活動・役割

2シーズンとも男子1stチームのアシスタントコーチ、男子2ndチームのプレイングコーチとして練習や試合に帯同した。基本的な週間スケジュールとして、火曜、木曜が練習日で、30分ほどのビデオミーティングのあとに90分ほどトレーニングを行う流れであった。火曜は1stと2ndのメンバーと一緒に練習することが多く、木曜は練習メニューによって合同で行うものと別々で行うものがあった。ウエイトトレーニングをチーム全体で行う時間等は設けられておらず、選手個人の裁量に任されていた。1stチームは個人的にジムに通っている選手が多くいた。ランニング系のトレーニングは全体練習のウォーミングアップのあとにヘッドコーチが指揮を執って行うことが多かった。9秒以内に23m往復ダッシュ→30秒レストを10本など。2ndチームの試合は基本的に土曜に行われ、1stチームの試合は日曜に行われることが多かった。

週間スケジュール

曜日	月	火	水	木	金	土 or 日
内容	OFF （各自ジム など）	18：30-19：20 個人練習 19：30-20：00 ビデオMTG 20：00-21：30 全体練習	OFF （各自ジム など）	18：30-19：20 個人練習 19：30-20：00 ビデオMTG 20：00-21：30 全体練習	OFF （各自ジム など）	試合

私は基本的にすべてのミーティングと練習、試合に帯同して以下の役割を担った。

■練習時

- 個人練習：用具の準備、時間管理、コーチング、パス出しや守備役など
- ビデオミーティング：ミーティング場所の確保とレイアウト調整、モニター設置、作戦盤の用意、対戦相手の分析内容をプレゼンテーション(2シーズン目の木曜)など
- 全体練習：ヘッドコーチとメニューの打ち合わせ、用具の準備、コーチング、審判役、パス出しや守備役、用具の片付けなど

■映像分析・スカウティングレポートの作成

また、平日の練習帯同以外の時間は映像分析の作業に多くの時間を費やした。週末の試合映像を私かもう一人のアシスタントコーチNick氏が月曜日にコーディング(シーンごとにタグ付けする作業)して試合のスタッツを作成。タグ付けされた映像からヘッドコーチがいくつかのキーとなる映像をピックアップし、火曜のビデオミーティングで選手たちにフィードバックを与えていた。

また、次の試合に向けて対戦相手の映像分析も行った。過去の2~3試合ほどをコーディングし、キーとなるシーンを抜き出して映像にアニメーションや図、テキストを入れ、Googleドライブのフォルダにまとめてオンラインで共有。また、そのクリップのキーとなる静止画をPDF資料にまとめて「スカウティングレポート」を作成し、これも選手スタッフに共有していた。これらの映像や資料をもとにヘッドコーチが試合前のミーティングで使用する資料を別途作成し、金曜に共有することがルーティンとなっていた。



試合前のミーティング「Team Talk」の資料



映像分析後のスタッツ



「スカウティングレポート」の一部

コーチングスタッフの映像分析業務における週間ルーティン

曜日	月	火	水	木	金	土 or 日
映像分析の対象・内容(主な担当)	自チームの分析(Nick氏 or 藤本)	対戦相手の分析(藤本)	対戦相手の分析(藤本)	対戦相手の分析スカウティングレポートの共有(藤本)	試合前MTG用資料を共有(Mike氏)	映像アップロード

■ 2ndチームの試合時（プレイングコーチとして）

試合開始1時間30分前までに会場に到着してミーティング場所の確保とAIカメラを設置。試合開始50分前からチームマネージャーやキャプテンと戦術や選手起用について打ち合わせ。40分前から全体ミーティング（チームトークと呼ばれる）を行い、30分前からウォーミングアップをして試合に臨む流れ。1年目シーズンのキャプテン



は40代のベテラン選手で、チームトーク時にはその選手が基本的に長い時間話をし、私はピンポイントで短く発言する程度だった。しかし、2年目シーズンでキャプテンが20代の若手選手となり、私の英語力が多少向上してきたこともあり、私が話をする時間が長くなった。プロジェクターやモニターを使える環境であれば資料や映像を投影しながら話をし、それができない場合は作戦盤を用いてなるべく視覚的に伝わるようにプレゼンテーションをした。最初の頃は緊張でうまく話せなかったり、メモを棒読みするだけだったりしたが、経験を重ねるごとに慣れ、うまくいったときは選手たちから拍手をもらえるときもあった。試合中はフォワードの選手としてプレーしつつ、交代でベンチに下がったときやハーフタイムにはチームマネージャーやキャプテンと話をして戦術や選手起用に変更を加えたりした。試合後のチームトーク（円陣を組んで試合を振り返る時間）においてもプレイングコーチとして発言する機会があり、簡潔ではあるがなるべく次の試合につながるようなポジティブな発言をするようにしていた。

■ 1stチームの試合時（アシスタントコーチとして）

ヘッドコーチの方針で、集合時間は試合開始1時間45分前に設定されていた。会場到着後、ミーティング場所の確保やウォーターボトルの準備を行い、1時間前からチームトーク。1stチームのチームトークは基本的にヘッドコーチのMike氏が話をし、時折、ベテラン選手が発言をするパターンが多かった。35分前からフィジカルウォーミングアップを行い、20分前からホッケーのウォーミングアップを行う流れ。私はGKのウォーミングアップのためにシュートを打つ、メニューの移行時にマーカーを移動させる、ホイッスルを吹くなどの役割を担った。ホーム会場の試合ではベンチに入らず、クラブハウスのテラスかゴール裏の足場からビデオカメラで映像を撮りつつ、映像をコーディングしてベンチに共有する作業（ライブコーディング）を担当した。アウェイ会場では試合中ベンチに入り、相手の攻撃陣形を作戦盤で再現してMike氏に伝える、ベンチに戻ってきた選手に声をかける、ウォーター



クラブハウスのテラスからビデオカメラとPC、iPadを駆使してライブコーディング

ボトルやゼリー飲料、スナックなどの受け渡し補助などを担当した。試合後のチームトークはベテラン選手がまず発言し、そのあとにMike氏が締めるパターンが多かった。勝敗にかかわらず、常にポジティブな振り返りをして、次の試合に向けて準備をしていく流れだった。

(3) 試合成績

2シーズン、チームに帯同して以下の成績であった。

〈2023-2024シーズン〉

男子1stチーム：England Hockey League Conference East（3部）優勝 昇格

男子2ndチーム：London Hockey League Division 3 North（6部）優勝 昇格

〈2024-2025シーズン〉

男子1stチーム：England Hockey League Division 1 South（2部）2位

England Hockey Adult Club Championships 準優勝

男子2ndチーム：London Hockey League Division 2 North（5部）2位 昇格

■振り返り

1シーズン目は1stチーム、2ndチームともに優勝という最高の結果を残すことができた。Mike氏が加入後、1年目から結果を残せたのは元イギリス代表ストライカー（オリンピック2回出場）はじめ、有力選手を補強できた影響もあると思うが、Mike氏の手腕を間近で見てきた者として、指導者の力によるものも大きかったと感じた。特にチームのパフォーマンス向上につながったと感じた点は以下の3つである。

- ①チームバリューの策定とその実践（ポジティブな言動、行動を奨励）
- ②映像や資料など視覚情報を効果的に活用したコーチング
- ③高強度で質の高い練習

①チームバリューの策定とその実践（ポジティブな言動、行動を奨励）

シーズン前にチームバリューを策定した。選手たちが6人ほどのグループに分かれてグループごとに意見を出し合い、それをMike氏が一つにまとめる形で作成。これをベースにチーム活動を行い、行動や言動はこの価値観に沿って遂行する意識が高かったと思う。これにより、規律が生まれ、またチームとして戦う気持ちも高まった。結果よりもプロセスに重きを置き、勝ち負けにかかわらず、常に高いパフォーマンスを目指すこと、試



チームバリュー

合中は自身の役割にフォーカスすることをMike氏は繰り返し説いていた。

②映像や資料など視覚情報を効果的に活用したコーチング

試合はAIカメラで撮影し、その映像を分析して映像クリップや資料を共有し、ミーティングでも活用することにより、選手たちの戦術理解度や共通認識の醸成に大いに役立っていた。試合を重ねるごとに、攻守の連携、ポジションの役割の理解が進んでいくのを実感した。また、対戦相手の分析を行い、特にその守備スタイルがマン・ツー・マンディフェンスなのか、ゾーンディフェンスなのかによって攻撃陣形を微調整し、それを練習で落とし込むというスタイルがうまくいっていた。



試合前の「Team Talk」

③高強度で質の高い練習

②で触れたように映像や資料を通じて、自チームと相手の情報を頭に入れ、そのうえで練習に臨むことにより、内容の質が高まった。前述の通り、練習日は火曜と木曜の夜のみで、時間も90分程度と長くはなかったが、英国やインド、パキスタン、カナダなど、代表経験のある選手が真摯に練習に取り組むことで若手選手にもその意識が伝播し、練習強度は



「Cage」の様子

自然と高いものとなった。また、Mike氏が中心となって組み立てる練習メニューは選手がなるべく動き続けて、スティックでボールを扱う時間が長くなるようにデザインされていた。練習の終盤に実施することが恒例だった「Cage」と呼ばれるミニゲームでは、およそ縦40m、横23mのコートで、GK含めて6対6ほどの人数で激しい攻防を行った。あえてフラストレーションが溜まるようなアンパイアリングを行うなどして、ストレスがかかった状況を作り、そのなかで高いパフォーマンスを発揮することが常に求められていた。

2シーズンを通じて、準備・分析→練習→試合というサイクルを回す中で、パフォーマンスを高めるための本質的なものを学べたと感じている。

①インドアホッケーについて

イングランドでは例年、ウィンターブレイク期間中にインドアホッケーの大会が開催されている。しかし残念ながら、私の所属するIndian Gymkhana HCは大会にはエントリーしておらず、本格的にインドアホッケーをプレーしたり、指導に関わったり



スポーツコートでインドアホッケー



壁に書かれたゴールを使用する特別ルールで実施

する機会は得られなかった。ただ、トレーニングの一環としてクラブ近隣の体育館を借りてインドアホッケーを実施する機会があり、その際に短時間ながら体験することができた。

インドアホッケーは狭いコートで速い展開の中プレーする。11人制のアウトドアホッケーにも多くの好影響を与えると感じた。特に限られたスペースでの正確なボールコントロールやパスの精度が求められ、技術力の向上に直結する。また、密集地帯でのレシーブやスティックワークの精度はアウトドアにおいても不可欠であり、プレッシャー下での対応力が自然と鍛えられる。

攻守の切り替えが非常に速い点も特徴で、トランジション時の判断力や反応速度の向上が期待できる。さらに、壁を利用したリバウンドや、狭いスペースでのポジショニングは、空間認知や駆け引きの巧みさにもつながる。少人数制であるがゆえに一人ひとりの責任が大きくなり、個々のゲーム理解力や主体性も高まると実感した。

これらの要素は、11人制における個人の技術、戦術理解、そしてチーム全体のパフォーマンス向上に確実に寄与するだろう。日本でもインドアホッケーの普及に取り組んだことがあったが、現在は一時的に活動が停滞しているのが現状である。将来的には、再びインドアホッケーの普及に取り組めるような環境を整えていくのが理想と考えている。

(4) 特別研修について

研修期間中、国際ホッケー連盟（FIH）が主催するコーチ資格を取得した。また、シーズンオフを中心にヨーロッパで国際大会が開催される際はなるべく現地に足を運んで視察するように務めた。そのなかで、最高峰の国際大会であるオリンピック・パリ大会と、ヨーロッパのクラブNo.1を決める大会「Euro Hockey League」は世界のトップレベルを肌で感じる事ができた。それらの経験について以下で述べたい。

特別研修①：国際ホッケー連盟（FIH）アカデミー コーチ資格講習（レベル3コーチ）の受講

期間：2024年5月

FIHのコーチ資格は、FIHアカデミーというプラットフォーム上でアカウントを作成し、オンラインコースや対面コースを受講して取得する流れとなっている。コーチ

資格はレベル1からスタートして、レベル5までである。研修前にすでにレベル2コーチの資格を取得しており、2024年5月にマレーシア・イポーで開催された国際大会「スルタン・アズラン・シャー・カップ」と並行してレベル3コーチの対面コースが開催されると知り、受講を決めた。対面コース受講の前に4つのオンラインワークショップ（1つあたり3時間）と、オンラインコーチングコース（3時間のコースを隔日4日間）の受講が必要であった。

ホッケーの原理原則（Principle）への理解を深めることに重きが置かれた内容であった。そのPrincipleを戦術や練習にどう関連付けるか。座学と実技、プレゼン（個人&グループ）を通じて、新たな発見、学びが多くあった。とくに印象的だったのは3日目の午後に実施予定と知らされていたピッチでのコーチングセッションが、当日の朝、急遽午前の実施に変更され（意図的に）、トラブルへの対応力が試された。国際大会等でもアクシデントは付きものである、それに対してよりよい判断、行動を取っていく重要性を再認識。また、代表選手時代に国際大会で対戦した香港代表、シンガポール代表の選手たちや、日本代表をアナリストとしてサポートしてくれたマレーシア人の方ともこのコースで再会することができ、他国のコーチたちとの交流を深めるよい機会となった。



マレーシアの若い選手たちを対象にコーチング実習

令和5年度・長期派遣（ホッケー）

特別研修②：パリオリンピックの視察

期間：2024年7月～8月

ホッケー競技は男女合わせて76試合が開催され、そのうち39試合（女子19／男子20）を視察した。自身でチケットを購入して、女子日本代表の試合と準々決勝以降の試合はすべて視察することができた。「史上最も接戦となった大会だった」とFIHが総括したとおり、男子の55%、女子の42%の試合が引き分けまたは1点差で決まり、特に男子・女子両決勝が同点で試合が終了し、シュートアウト戦で決まったのは史上初だった。シュートアウト戦も含めて、ゴールキーパーの活躍が際立ち、男子はSreejesh（インド）、Pirmin Blaak（オランダ）、女子はAnne Veenendaal（オランダ）、Ye Jiao（中国）らが特に印象的だった。男子の得点数は東京大会から25%減少（209→155点）。これはペナルティコーナー（PC）の成功率の低下や守備の進化が要因と見られる。女子は得点レベルが維持され、男子の守備重視の傾向が浮き彫りとなった。PCでは守備戦術とゴールキーパー、ラッシャーの進化、防具の改良が影響し、成功率が全体的に低下した。

カードの影響も顕著で、選手退場時には守備的にシフトする傾向が強くなった。パリは想像以上に暑さが厳しく、その暑さの中で10人が積極的に守備していくことは困難で、チームは戦術を柔軟に変えてたとえば自陣23mに引いて守りを固めるシーンなどが目についた。

現代ホッケーは2次元から3次元（3D）のスポーツへと進化し、エアリアルパス

が戦術の鍵になっていることを再認識した大会でもあった。特に女子ドイツ対アルゼンチン戦でドイツのNike Lorenzが前線にエアリアルパスをあげてペナルティーストローク獲得につながったシーンは象徴的だった。密集した守備陣形を突破する手段として、3Dホッケーの有効性が改めて示されたように思う。

グループステージで好成績を残したが準々決勝に進めなかったチームも多く、FIHプロリーグやネイションズカップにより、トップチームとそれ以外の差が縮まっているようにも感じた。中国女子の銀メダルもその成果の一つか。審判団の判定について、FIHは「質が高く評価され、事前の徹底した準備と男女混合審判制度、最新のホークアイを活用したビデオ判定の導入により、判定の正確性と競技の公平性が大きく向上した」と振り返ったが、個人的には五輪にアポイントされるような国際審判員のなかでも質にバラつきがあることを感じた。東京2020五輪では現地視察が叶わなかったため、個人的に五輪を生で見ることができたのは今回が初めてであった。コーチとしてこの世界最高峰の舞台を目指すうえで、現地の空気を肌で感じることができ、未来のイメージがさらに具現化された有意義な視察となった。



男子決勝オランダがドイツを下す

特別研修③：Euro Hockey Leagueの視察
期間：2025年4月

男女ともに決勝はオランダ対ベルギーのクラブとなり、女子はDen Bosch（オランダ）が地元で圧倒的な強さを見せて優勝。前半で3点を先行し、後半は若手起用の余裕もあった。Braxgataは満身創痍の主将Vanden Borreを中心に健闘し準優勝。3位Gantoiseは粘り強く戦い、準決勝でDen BoschにPCから同点に追いつくなど観客を沸かせた。4位のDusseldorfは多くのPCを獲得しながら決定力を欠き、主力の負傷や退場も痛手だった。男子ではベルギーのGantoiseが優勝候補Bloemendaalを5-2で破る大金星。堅守速攻のスタイルが効率的に機能した。Bloemendaalは準決勝の快勝から一転、決勝では守備網に苦戦。審判判定の影響も見られた。3位決定戦はRotterdamがKampongを下し、引退する名選手、Hertzbergerのた



女子オランダ勢のハイレベルな一戦



Hockey IDの試合

めに勝利を捧げた。Kampongの組織的な守備も統率が取れていて印象的だった。技術面では、トップ選手の高いレシーブ力とリバースヒット技術が際立った。特に女子GantoiseのBallenghienのゴールや、Den Boschのノールックリバースパスなど、ハイレベルなプレーが随所に見られた。審判に関しては、アドバンテージを取らず試合の流れを止めるケースが目立ち、スピーディーな展開を妨げる場面もあった。ビデオアンパイアでも判定の一貫性や運用の課題が露呈した。Bloemendaal戦でのゴール取り消しや、選手による的確なリファール活用なども話題に。客観的な立場から、技術・戦術・ルール理解すべての面で多くを学べた大会だった。

また、Hockey ID（Intellectual Disability = 知的障がいや発達障がいのある選手が参加するホッケー）やユース世代のトーナメントも同時並行で開催されており、多様なレベル・年齢層の選手たちが一堂に会していた。3面のウォーターベース人工芝と4面のサンドベース人工芝を備える巨大クラブ施設だからこそ実現できた大会であり、ホッケー大国オランダの底力を改めて実感した。

VI. 研修総括

英国での二年間は、挑戦と発見の連続だった。渡英前は期待よりも不安の方が大きかったが、振り返ってみれば、それを上回るほど多くの学びと経験を得ることができた時間だったと言える。異国での生活は決して容易ではない。言葉、文化、食事、そして日常の習慣に至るまで、あらゆる違いに直面した。しかし、その一つひとつが自分を鍛え、視野を広げてくれた。

研修でお世話になったIndian Gymkhana Hockey Clubの方々は、非常に温かく、オープンな姿勢で迎えてくださった。異国から来た駆け出しの指導者である私をコーチングスタッフの一員として受け入れ、さまざまなタスクを与えて成長を促してくださったことは、何にも代えがたい貴重な経験だった。クラブの皆さんは家族のように接してくださり、ホッケーだけでなく私生活の面でも惜しみないサポートをしてくださった。そのおかげで、本当に充実した時間を過ごすことができた。

2年目のシーズン終了後のエンド・オブ・ザ・シーズン・パーティーでは、「クラブ・パーソン・オブ・ザ・イヤー」を受賞するという光栄な出来事もあった。研修終了前の最終週にはクラブハウスで送別会を開いていただき、「お前はもうIndian Gymkhanaのライフメンバーだ」と声をかけてもらった。さらに「いつでも帰ってこい」とも言われ、第二のふるさとができたと感じた。

英国という国は、「スポーツ文化の厚み」を強く感じさせる場所である。フットボール（サッカー）やクリケット、ラグビーといったスポーツが生活の一部として根付いており、週末には家族連れや友人同士がさまざまなスタジアムに足を運ぶ姿が見られる。ホッケーもまたその文化の一端を担っており、街中や地下鉄の車内でスティックを持った人を見かけることもあった。

FIHプロリーグの試合を、ロンドン五輪会場だったLee Valley Hockey and Tennis Centreで観戦した際、1万人を超える観客が熱気に包まれる光景を目の当たりにした。スポーツが社会に溶け込み、老若男女がその時間を共有する——その姿は非常に印象的であり、英国のスポーツ文化の奥深さを改めて感じた。

一方で、東京2020大会のホッケー会場「大井ホッケー競技場」は、当時仮設スタンドを含めて1万人の観客席を備えながらも無観客で開催された。あのスタジアムが満席になる未来を、私は心から見てみたいと思う。そのためにも、日本ホッケーが英国のように根付き、観る人・支える人・プレーする人の輪が広がっていくよう活動していきたい。個人的には帰国後、ホッケー男子日本代表サムライジャパンのチームマネージャー兼アシスタントコーチとして2028年ロサンゼルス五輪を目指して活動していく。日本代表が世界のトップと互角に戦い、見ている人たちに感動や勇気を与える。そんな未来を現実にしていきたい。

この二年間を通して痛感したのは、海外で活躍するためには技術や戦術理解だけでは足りないということだ。語学力、環境への順応力、そして何よりも「違いを受け入れる姿勢」が問われる。日本で当たり前だったことが通用しない場面に直面したときこそ、その中で自分にできることを探し、実行する力が必要だ。それが海外で生き抜くために欠かせない要素であると強く感じた。

長い時間をともに過ごしたヘッドコーチのMike氏は、よくこう語っていた。

「世の中には二種類の間がある。試合に勝利した後、その余韻にしばらく浸る人。そして、勝利した直後から次の試合のことを考え、“Relentless（執拗に、絶え間なく）”にハードワークし続ける人。成功したければ、後者であり続けなければならない。」

彼のプロフェッショナリズムと精神的な強さには多くを教えられた。これから海外に挑戦する選手や指導者たちには、この経験を通して得た学びを伝えていきたい。そして、微力ながらも日本ホッケーの発展に貢献していければと思う。

最後に、このような貴重な機会を与えてくださった公益財団法人日本オリンピック委員会の皆さま、そして公益社団法人日本ホッケー協会の皆さまに、心より感謝申し上げます。

研修員報告〈ハンドボール 富田 恭介〉



令和5年度・長期派遣（ハンドボール）

I. 研修題目

ドイツハンドボール・ブンデスリーガクラブのアカデミーにおける育成・強化システムに関する実態調査と、ドイツにおけるコーチング方法に関する調査、および実践

II. 研修期間

2023年9月1日～2025年7月31日

III. 研修地および日程

(1) 主な研修先

SC DHfK Leipzig Handball（トップチーム/アカデミー）

(2) 受入関係者

Karsten Günther（マネージングディレクター）

Matthias Albrecht（アカデミーヘッドコーチ兼ユースコーディネーター）

Tohmas Kölblin（Bユースヘッドコーチ）

(3) 研修日程

通常研修 SC DHfK Leipzig Handball

日程 2023年9月1日～2025年7月31日

内容 アカデミー・U23チームのトレーニング参加およびコーチング実践
ブンデスリーガトップチームのトレーニング見学
アカデミーコーチへのインタビュー調査

通常研修 現地語学学校でのドイツ語学習

日程 2024年1月～2025年7月

内容 Volkshochschule（市民学習センター）

平日4時間のドイツ語学習を実施。（B1レベルまでの学習修了）

特別研修 現地小学校でのハンドボール研究授業実施

IV. 研修概要

(1) 研修題目の小目

- ①世界最高峰のドイツハンドボール・ブンデスリーガの概要
- ②SC DHfK Leipzig ハンドボールの歴史
- ③SC DHfK Leipzig ハンドボールアカデミーの特徴
- ④SC DHfK Leipzig でのコーチング実践
- ⑤特別研修報告について

⑥研修を終えて

(2) 研修方法

SC DHfK Leipzig U23およびアカデミー3チームの活動に帯同し、育成年代におけるトレーニング方法、およびコーチング方法について実践的に学ぶ。また、全カテゴリーのトレーニングに参加することで、一貫指導システムの実際について調査する。

(3) 研修報告

①世界最高峰のドイツハンドボール・ブンデスリーグの概要

ドイツハンドボール・ブンデスリーグは、ドイツ国内最高峰のプロフェッショナルリーグであり、世界的に最もレベルの高いリーグとして知られている。このブンデスリーグは1部リーグ（1. Bundesliga）、2部リーグ（2. Bundesliga）、そして、3部リーグ（3. Liga）で構成されている。一般的に1部リーグと2部リーグが完全なプロリーグとして認知されていて、これら2つの上位リーグが「ブンデスリーグ」、選手が「ブンデスリーガー」とそれぞれ呼ばれている。1部リーグと2部リーグは、それぞれ18チームで構成されていて、試合はシーズンを通してホーム&アウェー方式の総当たり戦を行う。公式試合は通常9月初旬から6月初旬まで実施され、レギュラーシーズン終了後には順位に応じた昇格・降格が行われる。

ハンドボールブンデスリーグは、ヨーロッパ屈指の観客動員数と人気を誇るリーグであり、ドイツ国内にある様々なブンデスリーグの中でもサッカーの次に人気のあるプロリーグとして認知されている。世界各国のトップ選手が集まって作る試合では、アップテンポなスピード感、選手達の卓越した技術、そして、まるで命を削るかのように必死に戦う選手達の姿に観客達が魅了される。また、上位チームと下位チームの得点差が少なく、白熱した試合が毎回展開されることも、他国のリーグにはないブンデスリーグの特徴的な魅力の一つなのかもしれない。

3部リーグは、プロ・セミプロ・アマチュアクラブ・選手が混在するリーグである。全国を4地区（東西南北）に分け、それぞれの地区リーグが16チームで構成されている。レギュラーシーズンは、各地区ごとにホーム&アウェー方式で総当たり戦を行い、各地区の上位クラブが昇格プレーオフに進出し、2部リーグ昇格を争う。また、3部リーグには、1部リーグに所属するチームのセカンドチームが参戦しているケースも多くある。これは、1部リーグで出場機会の少ない選手への試合機会の提供や、将来的にトップリーグを目指す19歳から23歳までの若い選手を段階的に成長させるという目的を担っており、このリーグは若い選手のための育成リーグという側面も



SC DHfK Leipzigのホームアリーナ
(QUARTERBACK ARENA)

最大6,000人まで収容できるアリーナで毎試合満員になる

持っている。そのため、1部リーグに登録されている23歳以下の若い選手は、2部リーグや3部リーグチームとのレンタル登録が認められており、両リーグの公式試合に出場することができる。

②SC DHfK Leipzigハンドボールの歴史

SC DHfK Leipzigハンドボールは、ドイツのライプティヒに拠点を置くハンドボールチームである。このチームは、地域総合型スポーツクラブSC DHfK Leipzigのハンドボール部門として設立され、およそ70年という長い歴史を持つハンドボールチームである。過去の実績として、1956年から1966年の間にドイツ国内選手権において6度の優勝を成し遂げ、さらに1965-1966シーズンには、EHFチャンピオンズリーグを制覇している。しかし、1970年から1995年の間にチームは財政的な問題により、その活動の一時中断という憂き目にあってしまう。その後も他クラブへの統合や2度目の活動停止を経験をしたのち、2007年にSC DHfK Leipzigのハンドボール部門は再び復活し、地域リーグの最下層から再スタートを切ることとなる。その後、チームは着実に上位リーグへ昇格し、2015-2016シーズンには、悲願のブンデスリーガ1部昇格を果たすこととなる。それ以来、SC DHfK Leipzigは1部リーグでの戦いを続けている。2007年の再スタートから18年経った今も、当時の監督、スタッフ、元選手など、多くのオリジナルメンバーがクラブに残り、様々な立場でチームを支えている。

また、運営母体である地域総合型スポーツクラブSC DHfK Leipzigは、1954年当時、旧東ドイツ唯一の体育大学であったDeutsche Hochschule für Körperkulturに関連するスポーツクラブとして設立されたクラブである。この大学とクラブは、旧東ドイツにおけるトップアスリート育成のための中枢機関であった。現在でもSC DHfK Leipzigは、21のスポーツ部門を展開し、競技スポーツと生涯スポーツの両方を市民に提供している。その会員数はおよそ6,200人を擁し、ザクセン州最大規模のスポーツクラブとなっている。

③SC DHfK Leipzigハンドボールアカデミーの特徴

1) ハンドボールアカデミーの概要

SC DHfK Leipzig ハンドボールアカデミーは、ドイツ国内でも屈指の選手育成機関として知られ、2007年以降、自チーム、または他のブンデスリーガチームに数多くのプロ選手を送り出している。2024-2025シーズンの1軍登録選手全18選手の内、8人が自チームのアカデミー出身選手であることも、このチームのアカデミー環境がいかに優れているかを証明している。ドイツのスポーツクラブにおけるアカデミーとは、そのクラブ直属の選手育成機関のことである。一般的にアカデミーとは、17歳～18歳の選手で構成されるAユース（U19）、15歳～16歳の選手で構成されるBユース（U17）、13歳～14歳の選手で構成されるCユース（U15）の3つのカテゴリーのことを指している。更にU23チーム（セカンドチーム）とも育成ラインで繋がっているアカデミーもある。アカデミーは、優秀な選手を段階的に上のカテゴリーへ引き上げ、最終的にトップレベルのブンデスリーガで活躍できる選手を輩出する仕組みになっているのだ。ブンデスリーガに所属するクラブに

は、ある一定の基準を満たしたエリートアカデミーを保有することがライセンス要件に含まれていて、ユース育成活動を行うことが義務となっている。ブンデスリーガのライセンス認定の他にも、ドイツハンドボール連盟の選手育成拠点（パフォーマンスセンター）としての役割も担うトップレベルのアカデミーでは、Aユース・Bユース・Cユース各カテゴリーの継続的、かつ、安定的な運営や、Aライセンス保有指導者の配置、専用の体育館やフィジカルトレーニング施設、医療サポート体制、学業支援など学校との協働体制、そして、ドイツユース代表への選手輩出実績など細かい認定基準が設けられているようだ。SC DHfK Leipzigのアカデミーは、2013年から2024年まで12年連続でブンデスリーガからユース認証（Jugendzertifikat）を受けていて、さらに2019年から2023年には5年連続で星つきユース認証（Jugendzertifikat mit Saturn）を授与されている。加えて、ドイツハンドボール連盟からザクセン州の選手育成拠点としても認定を受けている。このクラブの取り組みは、ドイツ国内の他クラブにもロールモデルとして影響を与えているのだそうだ。

2) ハンドボールアカデミーの特異的育成環境

SC DHfK Leipzigハンドボールアカデミーの育成システムの特徴は、旧東ドイツ時代から残る施設の有効活用、そして、クラブ、スポーツ学校、大学による三位一体の協働システムにあるだろう。

先にも述べた通りSC DHfK Leipzigは、旧東ドイツ時代にDeutsche Hochschule für Körperkultur（ドイツ体育大学）の一部として設立されたため、チーム名に大学の頭文字であるDHfKが付けられた。現在でもそれがクラブの名前として使用されている。旧東ドイツ時代、この大学は国家が主導するエリート選手育成のための中核機関であったため、大学構内とその周囲にはスポーツ科学研究所、各競技の専門的なトレーニング施設、スポーツ医学センター、リハビリテーション施設、さらに、若い選手達が生活を送るスポーツ学校と寄宿舎などが一つの区画に集中的に設置されていた。このDeutsche Hochschule für Körperkultur（ドイツ体育大学）は、現在、ライプティヒ大学スポーツ科学部に名称を変えている。そして、このライプティヒ大学スポーツ科学部の周囲には新しくなった専用アリーナ、サッカースタジアム、2つのスポーツ学校、オリンピック支援センター、スポーツクリニック、リハビリテーション施設などが残り、今もなおその機能を有している。選手が競技力を向上させるために必要なものが物理的に一箇所に集められていることが、各部門の協働を容易にさせ、複雑な育成システムを合理的に機能させる重要な要因の一つなのであろう。

次に私の興味を引いたのは、クラブ、スポーツ学校（スポーツギムナジウム・スポーツオーバーシュレ）、ライプティヒ大学の連携体制である。SC DHfK Leipzigアカデミーは、上記の機関と密接な協働体制を築いている。この協働体制は、旧東ドイツ時代のスポーツエリート育成システムの一部を現在に引き継いで活用しているものである。選手達が通う2つのスポーツ学校では、ライプティヒ大学スポーツ科学部、クラブチームと連携し、学業とスポーツの両立を図る教育を選手

達に提供している。アカデミーの選手達は、週に4回、朝8時00分から9時30分に、クラブの体育館で、SC DHfK Leipzigのトレーナーによる「プロフェッショナルスポーツ」と呼ばれる専門的トレーニングを受ける（実際にはU15・U17で週3回、U19・U23で週4回）。90分間行われる早朝トレーニングでは、月・水・木曜日にウエイトトレーニング、火曜日にハンドボールのシュートトレーニングとパワー系のウエイト種目を組み合わせたコンプレックストレーニングが実施される。驚くことにこれらのトレーニングは学校の正課として扱われ、クラブのトレーナーが選手の成績に関与するのだという。選手達は朝のトレーニングが終わると、体育館から徒歩で10分圏内の場所にある各スポーツ学校へ移動し、通常の授業を受講する。そして、15時30分から始まるアカデミーの通常練習に再度参加するのだ。また、この朝に行われる専門トレーニングでは、U17・U19・U23の選手の中から特に期待された選手達が選抜され、ブンデスリーガチームの監督、GKコーチから直接指導が受けられる「特別選抜プログラム」が実施されることもある。

3つ目に、ライプティヒ大学からチームに提供されている包括的な医療サービスについて述べる。まず、アカデミーの選手が怪我をした場合、すぐにチームドクターの診察が受けられることはもちろんのこと、もしも手術が必要な大きな怪我をした場合も、ライプティヒ大学病院にて優先的に入院・手術を実施でき、選手の早期復帰をサポートできる体制がある。さらに興味深かったのは、ライプティヒ大学スポーツ科学部が主導となって行う身体機能評価テスト（RTC TEST）が年に3回も実施されていたことだ。実施時期は、シーズン開始前（7月）・シーズン中間（12月）・シーズン終了直後（6月）であった。この身体機能評価テストは、選手の身体的な弱点を早期に発見し、全体的、個別的に特定のトレーニングを処方することで、過度な負荷による怪我を未然に防ぐことが目的である。テスト結果は、大学所属のスポーツ科学者から現場のハンドボールトレーナー、アスレチックトレーナー、フィジオセラピストに即座にフィードバックが行われる。そして、各責任者が課題に対する解決策をそれぞれのトレーニング処方の中に織り込む仕組みとなっている。テストを行った1週間後にはハンドボールトレーニングの処方内容が明らかに変化していた。また、身体機能評価テストの他に、通常の体力測定とウエイトトレーニングの最大値測定も年3回ずつ行われ、選手の中長期的な成長を定量的に管理すると共に、それらすべてのデータを蓄積しているのだという。さらに、ライプティヒ大学に所属するスポーツ心理学者によって、若い選手達のメンタルトレーニングも実施されている。ここでは個別の心理相談から、チームの目標設定に関するセッションなどが実施される。ポジティブな内容のチームセッションだけでなく、チーム内で起こる選手間の争いや問題などにもスポーツ心理学者が介入し問題解決に動いていたことが印象的であった。心理の専門家がチームに介入することでセンシティブな心理的問題もスムーズに解決に導くことができ、選手にもトレーナーにも過度の負担がかからず、競技に集中できる仕組みとなっていた。突発的な問題に対してすぐに専門家に対応できるのも、トレーニング体育館とライプティヒ大学スポーツ科学部が同じ区画に立地していることが大きな要素であろう。



体力測定を実施するアカデミーの選手達
テストは年間3回実施され、選手の身体的成長を記録していく



アカデミーのRTC (Return to Competition) Testの様子
このテストは怪我をしていない選手にも年間3回実施される

3) ハンドボールアカデミーにおけるトレーニングの実践

- シーズン中における週間スケジュール

曜日 時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	ウエイト (70分)	コンプレックス (90分)	ウエイト (70分)	ウエイト (70分)			
午前	ハンドボール (90分)	ハンドボール (90分)	ハンドボール (90分)	ハンドボール (90分)	ハンドボール (60分) + アスレチック (30分)	リーグ戦 (OFF)	OFF (リーグ戦)

上記に示した図表は、試合期におけるアカデミー各チームの週間スケジュールである。先述した通り、各カテゴリーのチームは試合期に週4回の2部トレーニングを実施する。基本的にウエイトトレーニングは70分、ハンドボールのトレーニングは90分実施される。ウエイトトレーニングとハンドボールトレーニングを合わせた1週間の総トレーニング時間は、およそ12時間30分(750分)である。ウォーミングアップの30分を除くと、ハンドボールのトレーニングとフィジカルトレーニングの実施比率はおよそ1:1となる。Cユース(13歳~14歳)から基礎的なフィジカルトレーニングに取り組み始めるが、青年期の選手には成長期を考慮した過度な負荷を避けたプログラムが組まれている。13歳から基礎的なフィジカルトレーニングに取り組むことで、Aユースになるとほとんどの選手が高重量のフリーウエイト種目を正しいフォームで実施できるようになっている。ハンドボールのトレーニングでは、短い休憩を挟みながら90分間のプログラムが組まれる。選手の人数は多くて15人程度で実施されるため、一人当たりのボールタッチ数、プレー回数が十分に確保される。また、各チームに2人のトレーナーが常時付いているので、トレーニングを分割して行うことができ、90分という短いトレーニング時間でも量と質が十

分に担保されたトレーニングとなる。基本的に週末のどちらかが完全なオフ日となるが、数人の選手はチームを掛け持ちしているため、連続で試合に出場することもしばしばある。そのような場合は、月曜日のハンドボールのトレーニングが個別に休みとなるように配慮されていた。

・ハンドボールトレーニングにおける体系化された1週間の負荷調整

	月	火	水	木	金	土	日
中心となる 体力要素	リカバリー	コンタクト & パワー	持久力	スピード (量多い)	スピード (量少ない)		
運動強度						リーグ戦 (OFF)	OFF (リーグ戦)
	2	4	5	4	3		

ハンドボールのトレーニングでは、技術・戦術の原則をトレーニングするだけでなく、スキルの向上と疲労のコントロールを目的とした二要因論に基づき、曜日ごとに特定の体力要素や動きの種類に分けられたトレーニングが実施される。

月曜日は、試合翌日、あるいは休息日直後のトレーニング日となるため、ウォーミングアップにサッカーやバスケットボールを取り入れ、選手の心身を積極的に休めつつ、前回の試合で発生した課題を整理したり、週末に行われる次の試合において重要なポイントとなる部分についてトレーニングを行うことが多い。トレーニングはとて短い時間で実施され、体力的、精神的、戦術的な負荷は、すべて低く設定される。U23とAユースでは、各チームの監督が様々な課題を抽出してトレーニングを処方する。両チームに共通して実施されるが多かったのは、オフENSにおける数的有利状況でのトレーニングである。BユースとCユースでは、月曜日と火曜日に「基礎スキルトレーニング」と呼ばれる個人のスキル向上を目的としたトレーニングが実施されていた。これは、ドイツハンドボール連盟が提示している育成指針に則したトレーニングである。トレーニング内容は、ザクセン州ハンドボール連盟が作成しているのだという。また、早朝トレーニングでは筋肉量や筋力の向上を目的としたウエイトトレーニングが実施されている。

火曜日は、個人、またはグループのディフェンストレーニングを実施することが多い。この日に目的となる体力要素はパワーである。この日は、ウォーミングアップから様々な方向へのステップワーク、ジャンプ動作、ディフェンスの身体接触動作を取り入れる。メイントレーニングでは個人またはグループでフルコンタクトの攻防を実施し、セット局面におけるハンドボール特有の瞬発的な動きや身体接触が多く発生するようにトレーニングがオーガナイズされていた。また、早朝のトレーニングでは、パワー系のウエイトトレーニングとハンドボールのシュートトレーニングを組み合わせたコンプレックストレーニングを実施している。選手はスクワットジャンプやスナッチ、ハイクリーンを数回実施したのち、すぐにコートへ入り、

ミニハードルを飛び超えた後、全力でジャンプしてシュートを放つ。コンプレックストレーニングは、筋肉に対して非常に高い負荷がかかるため、次の試合から最も遠い火曜日の早朝に実施することが望ましい。

水曜日に目的となる体力要素は持久力である。ハンドボールにおけるテーマは速攻となる。ハンドボールにおける持久力とは、ダッシュ、方向転換、ジャンプ、シュート、身体接触などの無酸素的な動きと緩やかな有酸素的な動きが組み合わさった間欠的運動能力を指している。この日のトレーニングでは、ウォーミングアップから短い休憩を挟みながらボールを使って走り続ける。メイントレーニングでは、個人から最大4人までのグループでコート全面を使ったスモールサイドゲームを行うことが多い。ここではセット局面での攻防は極力省かれ、攻守の切り替えと、速攻局面でのプレー判断にテーマが設定されている。ほぼ90分間、走り中心のトレーニングが続くため、選手が感じる疲労度と身体にかかる負荷は、1週間の中で最も高いものとなる。水曜日の早朝にもウエイトトレーニングを実施するが、その内容は午後のトレーニングを考慮し、下肢に負荷がかかるプログラムは意図的に除外されている。

木曜日に目的となるのはスピードである。このスピードの定義はスポーツによって幾つかの解釈がある。私がライブテレビで聞いたサッカーやハンドボールにおけるスピードの定義は4つある。1つ目は、反応性スピードである。これは何かの合図やボールの動きを認知して反応するスピードのことである。2つ目は、反動性のスピードである。この反動性スピードとは、ジャンプをして床から跳ね返るような伸長反射を利用した動きなど、無意識下での動きのスピードのことを指す。3つ目は、恣意的反応スピードである。恣意的反応スピードとは、様々な複雑な状況などを認知して、意識的に「さあ、動こう」と思って動く時のスピードのことである。4つ目は反復性のスピードである。反復性のスピードは、一定の動きを反復して行う際の速さやその持続能力を指す。木曜日に求められるスピードは、3つ目の恣意的反応スピードである。その他のスピードの要素については、できる限り量を押さえて実施されるべきだそうだ。その他のスピードの要素は、どちらかというとも曜日のパワーを目的としたハンドボールトレーニングに多く含まれると考えると良いだろう。上記の内容を踏まえると、木曜日のハンドボールトレーニングでは、セット局面における6対6の戦術的トレーニングが中心となる。特にメインとなるのは、チーム全体でのディフェンストレーニングであり、対戦相手に対する戦術的対処法をテーマにトレーニングが実施される。6対6の攻防トレーニングでは、各セット間の休憩時間を利用してビデオミーティングを行う。そこで相手のオフENSEの動きを確認した後に、本番の試合同様の強度で実践的な攻防を実施する。その際、オフENSEに入るメンバーは、相手の動きや戦術を模倣し、より実践的な環境を作ってトレーニングができるように工夫する。相手の動きの模倣は、自分がディフェンスメンバーとなる際にコインの裏表のように役立てることができる。

金曜日は、最終調整トレーニングと呼ばれるルーティーン化されたトレーニングを実施する。目的となる体力要素は、木曜日と同様にスピードだが、この日はオフENSEに主眼が置かれる。オフENSE中心のトレーニングでも、ディフェンスは

対戦相手の模倣に徹する。戦術メインのトレーニングでは、できる限り週末の試合に似た環境を作り上げることが重要である。金曜日のトレーニングでは、セット局面におけるオフেনストレーニングしか行わないため、トレーニング全体の運動強度は、木曜日よりも下がることになる。また、この日のウォーミングアップはアスレチックトレーナーがオーガナイズし、疲労が残らない程度のスプリントトレーニングや、動きのキレを生み出すためのウエイトトレーニングが実施される。

以上のように、毎週実施される試合で安定したパフォーマンスを発揮するために、1週間のトレーニング回数は固定化しつつ、心身にかかる疲労を試合までの休息时间によって負荷調整していく。さらに、1回のトレーニングの中でも、トレーナーはセッション間の休息を調整することで選手の身体にかかる運動負荷をコントロールしようとしていた。また、実際の負荷強度を図る指標として自覚的運動強度（RPE）が利用されていた。二要因論は、日本でも一般的な理論となっているが、ハンドボールにおいて、これほど具現化されたトレーニングプログラムを実際に見ることができたのは大変貴重な機会であった。もちろん日本の全てのチームにそのまま適用することは難しいのかもしれないが、その部分的なエッセンスは十分に利用できるはずだ。

4) ハンドボールアカデミーのチームルール

- ・私達はひとつのチームだ！全員が共通の目標を持っている！

【シーズン目標：ドイツ選手権ベスト4！】

- ・全ての試合に勝ちたい！敗北は受け入れない！
- ・成功のために全力を尽くす！全てのトレーニングと試合でベストを尽くす！
- ・練習も試合のように取り組む！互いに刺激し合い、支え合う！
- ・全ての練習と試合の前後にしっかり準備、調整する！リカバリーも含めて！
- ・練習、試合中は議論しない！その前後にしっかり話し合う！
- ・約束事を守り、それぞれが責任を持つ！
- ・フェアプレーのルールと行動規範を守る！
- ・チームとして行動し、個人プレーに走らない！
- ・「自分達のクラブ」をピッチの内外でしっかりと代表する！
- ・互いに支え合い、ミスもフォローし合う！
- ・学校やプライベートも疎かにしない！
- ・互いにリスペクトする！
- ・与えられた役割は責任を持って、全力でやり遂げる！

シーズン・モットー：WIN AS ONE

掛け声（スローガン）：no pain, no gain, one team, one dream

【一緒に模範となる人物に成長しよう】

上記は、SC DHfK アカデミーチームの行動規範である。チーム活動が始まる時に内容を確認し選手全員で一枚の用紙に署名をする。私がこの行動規範を報告書に載せた理由は、この文の中にスポーツの本質が全て詰まっていると考えるからである。私達はこの言葉一つひとつの意味内容について考えることで、スポーツをより

深く理解できるようになるのではないかと考えている。最後の一文には、「一緒に模範となる人物に成長しよう」と書かれている。これにはハンドボールというスポーツを通じて全ての選手とコーチが共に人間としての成長を目指すという意味合いが込められていると私は解釈している。私はこのアカデミーでの2年間、コーチが何度もこの行動規範を持ち出して選手達に語りかける様子を見てきた。コーチは、ただ言葉の意味を伝えるだけでなく、実際に彼らが行動できているかどうか語りかけ、選手達に気づきを促していた。ドイツにおけるアカデミーは、卓越した技術を持つプロフェッショナルなトップアスリートを育成するという目的だけでなく、社会で信頼される人間を育てる、さらには、社会を構成する市民のロールモデルを育てるという目的を持って活動しているのである。スポーツマンシップを表す言葉として「スポーツは子供を大人にし、大人を紳士淑女にする」という言葉がある。スポーツの本場ヨーロッパでこのようなスポーツの本質を実際に体感できたことは、私のコーチ人生において大きな財産になると考えている。

5) 2024-2025シーズン、ジュニアブンデスリーグの新設

ドイツハンドボール連盟は、2024-2025シーズンからAユースとBユースのジュニアブンデスリーグを改革し、新たに1部リーグと2部リーグを設立した。ドイツにはより高いレベルでの競争と経験が選手を成長させると言う考え方がある。それは、より優秀な選手達を選抜してチームを構成し、そのレベルの高いチームのみを集めてリーグを構成することで、より多くの質の高い試合を作ることができ、そのことが若く才能のある選手の競技力向上に繋がるという考えである。確かに2023-2024シーズンの地域リーグにおける上位チームと下位チームとの試合では10点差以上離れてしまう試合があり、上位チームはベストメンバーで戦わなくなったり、下位チームは戦意を喪失してしまうような場面が多くみられた。対して2024-2025シーズンの1部リーグでは、どのチームも戦力が拮抗しているため、僅差で勝敗が決まる試合が多くなり、全力を出さなければ勝利できない試合が増えたように感じた。一方で、強度の高い試合が増えたがゆえに、シーズンの前半戦で、怪我人が急増するという事態も起こっていた。これは、シーズンの序盤から強度の高い試合が続くことに対して、コーチも選手も事前準備が十分にできていなかったのではないかと推測している。また、選抜された一部の選手達はより高いレベルの競争環境を享受できるかもしれないが、2部以下の地域クラブの選手達にはそれが与えられない。2部以上のチームとそれ以外のチームとのレベル差は開く一方になるかもしれない。エリート選抜システムのメリットとデメリットが今後どのようにドイツの育成環境に影響を及ぼすのか今後も継続して情報収集していきたい。

6) ドイツ国内におけるハンドボールスタイルの違い

ドイツの育成年代においては、南北のチームでそのハンドボールスタイルに違いがあるのだそうだ。北ドイツ（ハンブルグ、キール、フレンスブルグなど）のチームは体格が大きくフィジカルの強い選手が傾向として多いそうだ。それに比べて南側（バイエルン、ザクセンなど）には北側の選手と比較してやや小柄な選手が多い

らしい。この体格の差が選手の育成スタイルに大きく影響を及ぼしているとのことだ。北側のチームは、選手の身長の高さ、パワーを活かしたハンドボールを展開し、南側のチームはスピードと多様な個人のスキルに特化したハンドボールを志向している。攻撃において北側のチームでは、合理的な戦術と仲間との協働プレーを重視し、南側のチームと比較するとバリエーション豊かなチーム戦術で得点を狙う。対して南側のチームは基本戦術（ユーゴ、センターポスト）をベースに多様なスキルをもった個人での突破や少ない人数でのグループ戦術を重視している。南側のチームでは、Cユース、Bユースの期間を徹底した個人スキルの養成に多くの時間を割いている。また、南側地域に含まれる旧東ドイツにあるチームでは、スポーツ学校との協働によってエリートアスリートを育成するシステムを有しているということは先述した通りである。この南北での違いという事実は、良い意味では多種多様なスキルや能力を持ったキャラクター豊かな選手をドイツ代表へ輩出できると捉えることもできるが、一方では国内の育成スタイルが統一できていないとも捉えることができる。

④SC DHfK Leipzig でのコーチング実践

1) コーチング実践の実際

コーチング実践研修では、BユースおよびU23（3. Liga）チームにて定期的な実践を行う機会を得た。Bユースでの役割は、ピヴォット選手とウイング選手に対する個人指導であった。チームには明確な育成コンセプトが定められていて、毎回のトレーニングにテーマがある。そのテーマに沿って部分的なトレーニングを考えるとすることは、日本では経験したことがなかったのでとても新鮮であった。実際にトレーニングを実施することでSC DHfKアカデミーの育成コンセプトを体感できたことは大変貴重な経験になった。若年層の個人技術の指導では、コーチが口頭で動きのコツを選手に伝えたり、見本のプレーをみせるような伝統的な指導が求められた。普遍的な動きのコツやキーアクションとなる動作を何度も根気強く選手達に伝えるのだ。

U23では、30分間のウォーミングアップや、パスコンテニュートレーニング、シュートトレーニングなどを担当した。当初は日本と異なるドイツのトレーニング方法に戸惑ったが、トレーニングの意図を理解できるようになってからは、ドイツ式の複合的なトレーニングを自分なりにアレンジしながら実施できたと思う。ヘッドコーチからは、「ドイツの真似をするのではなく日本式のトレーニングをやってみてほしい」と言われることが多かった。その理由は、足腰の強い日本人選手がどのようなトレーニングをしているか興味があることと、選手達には常に多種多様なプレッシャーを与えることが重要であるという理由からであった。Bユースでの指導とは異なり、U23ではトレーニングの中での新しい刺激、異なるアイデアのトレーニング方法が求められた。

2) 選手とコーチのコミュニケーションで気づいたこと

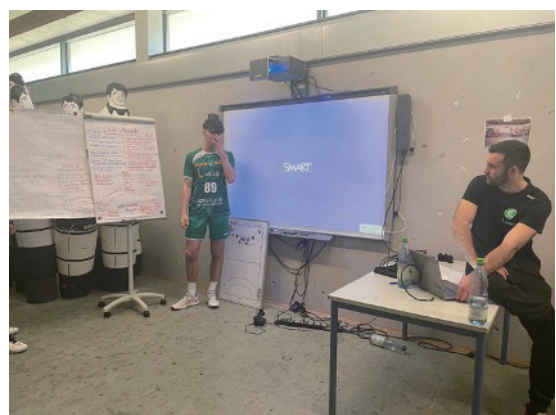
シーズン中のトレーニングでは、ドイツ人のコーチ達は選手に対して教授的な指

導アプローチ中心のコミュニケーションの取り方をしていた。これは、私にとって意外なことであったが、2年間チームに帯同したことで、いくつかの要因が見えてきた。

まずはじめに、ドイツの社会的・教育的背景が選手とコーチのコミュニケーションにも影響を及ぼしているのではないかとということである。ドイツの義務教育では、自分の考えを持ち、批判的に物事を捉え、自分自身で判断し行動できる人物を育てるという教育方針があり、中等教育あたりから他者の意見も尊重し、議論する態度とその方法論について本格的に学ぶのだそうだ。だから、ハンドボールにおいてもコートの内外で積極的に選手とコーチが話し合う場面や、選手からコーチへ逆質問をする姿も多く見られた。あえてコーチの方から選手へ質問をしなくとも、そもそも議論することが普通のことであるドイツ人にとっては、自然とコート内外で意見交換ができていたのだと考えられる。たとえコーチが考える正しいプレーの選択肢を一方向的に選手に伝えたとしても、選手は自分の判断のもと全く違うプレーを実行する。この様子はとても興味深いものであった。

次にアカデミーチームの縦の繋がりが選手とコーチのコミュニケーションに関係していることについて述べる。アカデミーでは、チームで共通のゲームモデルがトップチームからCユースチームまで共有されている。そのモデルは、自分達が目指すプレーや、優先すべき個人の判断基準に至るまで細かく設定されていて、カテゴリーが上がるにつれてプレーの選択肢が増えていき、最終的にそれらのプレーが洗練されていくように長期的な観点を持って作成されている。だから、アカデミーの選手と言えど、そもそもプレーの理解度が非常に高く、コーチは教授的な指導と、簡単なクローズドクエスションで選手の理解度の確認ができてしまうのである。Cユースのような若年層の方が、プレーの方法についてコーチが口頭で説明するような教授的指導の割合が高く、Aユースでは徐々に選手個人の判断が尊重されるようになり、ゲーム中心のトレーニングで暗黙的指導の割合が高くなっていく傾向があった。

また、アカデミーは選抜強化型のシステムという側面も強い。そのためシーズン途中やオフシーズンに他チームから有望な選手が新たにチームに加わることは珍しくなく、チーム内で激しいポジション争いが常に起こっている。このような仕組みのため、選手達は自分が上へ登るためにトレーニングから真剣にプレーする。彼らは常に仲間との競争というプレッシャーに晒されているのだ。ドイツでトップ4に入ると言われているSC DHfK Leipzigアカデミーは、ドイツ全土から選手が集まってくるため、彼らの競争意識は非常に強く、これら選手のア



選手主体のミーティングを実施することもあった
 コーチはファシリテーターとして選手の意見をまとめている

スリートとしての意識の高さも、コーチによる教授的なアプローチ中心の指導が成り立っていく要因の一つであると考えられる。

⑤特別研修報告について

2024年6月5日(水)、7日(金)に私の子供達が通う公立小学校（August-Bebel-Grundschule Leipzig）で、ドイツ語を中心に学ぶDaZクラスの子供達を対象としたハンドボール体験授業を実施した。授業では、簡易的なボールゲームを実施し、全ての子供達が楽しめるように内容を工夫した。1回目の授業では、私のドイツ語での説明が不十分であったため、子供達がコートの中で戸惑っている姿もあったが、担任の先生のサポートのおかげで、2回目の授業では、子供達はゲームを理解し積極的にプレーするようになった。DaZクラスの子供達は全員が様々な国と地域からドイツへ来た外国人、もしくは外国にルーツのある子供である。生まれた国も話す言葉も全く違う子供達が一つのコートの中で共に楽しむ姿を見て、スポーツに国境は無いこと、スポーツは人と人を瞬時に結びつける力があることを改めて実感することができた。

この授業をきっかけにして、2024年9月2日(月)～10日(火)には、愛知教育大学教育学部体育講座の教員を招き、この小学校のDaZクラスの児童を対象にしたハンドボール研究授業を実施した。この研究は、3回のハンドボール授業を実施し、その授業の前後で子供達の運動有能感などの変化をアンケート調査するというものであった。また、現地のドイツ人体育教員へのインタビュー調査も実施し有意義な情報交換をすることができた。



簡易ゴールを日本から持ち込んで日本式の体育授業を実施



子供達とルールを確認している様子

⑥研修を終えて

ドイツ・ライプティヒでの2年間では、ブンデスリーガおよびそのアカデミーチームの活動に参加し、ハンドボールの本場で貴重な経験を積むことができた。世界最高峰リーグの現場に身を置き、指導方法や選手育成システムを間近で学んだこの期間は、私にとって大きな人生の転機となった。私はドイツの指導現場で活動する中で、改めて日本人が持つ可能性や強みに気付かされた。細部に拘る姿勢、規律正しさ、状況把握能力、勤勉性などは、世界に誇る日本人の特性だと考える。ハンドボールにお

いても技術的な精度や、攻守のディテールを追求する姿勢、長時間持続する集中力、チームの調和を重んじる考え方も、決してヨーロッパに劣るものではなく、むしろ私達日本人の武器となるものだ。私達日本人は、相手を良く知り、相手と同様の環境に身を置き続けさえすれば、その能力を如何なく発揮できると確信している。

そして、研修を通じて強く実感したのは、「日本人は日本人が育てること」の重要性である。ドイツ人がそうであったように。確かに海外から学ぶべき点が多くあるのは間違いない。しかし、それらをそのまま日本に持ち込むだけでは意味がないだろう。私達日本人の特徴や、歴史的、文化的背景を深く理解し、その時代に即した方法で指導することが肝要であると考え。それらを持続的、発展的に繋いでいくことができるのは同じ日本人の指導者なのである。現状の日本ハンドボール界は、まだ外国人指導者の力を借りなくてはならない段階かもしれない。だが、私はドイツで学んだ知識と経験を日本人に合う形で再構築し、次世代の日本人選手達に伝承していくことが、自分の使命であると考えている。日本へ帰国後は日本人として誇りを持ち、世界を驚かせる日本のハンドボールの確立に貢献していきたい。

【謝辞】

本研修の実施にあたり、多大なるご支援を賜りました日本オリンピック委員会強化部の皆様に、心より感謝致します。本研修を通じて得た学びと経験は、私の指導者人生にとってかけがえのない財産となりました。研修先で温かく迎えて下さったSC DHfK Leipzigのコーチの皆様にも深く感謝致します。その情熱と誇りを持って働く姿勢に触れ、ハンドボールというスポーツにかける想いの強さ、そして、選手の成長をサポートするという指導の本質を改めて学ぶことができました。また、本研修を支えてくださった関係者の皆様、現地で問題が起きた時いつも助けて下さった現地在住の日本人の皆様にも、この場を借りて厚く御礼申し上げます。異国の地で感じる不安や戸惑いの中、同じ日本の言葉と心で寄り添って下さった皆様の存在は、私にとって何よりも心強いものでした。最後に、私のこの海外研修を支えるために、仕事も学校も辞めてドイツについて来てくれた妻と2人の子供達にもこの場を借りて感謝を伝えたいと思います。日本へ帰国後は、この研修で得た学びと経験を、現場での指導に還元し、目の前の選手達と共に新たな挑戦を続けてまいります。本当にありがとうございました。

研修員報告〈柔道 大野 将平〉



令和5年度・長期派遣（柔道）

I. 研修題目

柔道のコーチングと語学研修

II. 研修期間

2023年8月1日～2025年9月1日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

Edinburgh Judo
Judo Scotland
British Judo
Budokwai

(2) 受入関係者

Lisa Allan (IJF事務総長)
Sarah Clark (Edinburgh Judoコーチ)
Scoular Andrew (British Judoチェアマン)
Gualtieri Gerry (British Judoチェアマン)
Blewett Peter (Budokwaiオーナー)

(3) 研修日程

Edinburgh 2023年8月1日～
London 2025年5月15日～

エジンバラ滞在時基本スケジュール①

月水金	09:00～15:00	語学学校
	18:30～21:00	クラブチーム稽古指導
火木	09:00～15:00	語学学校
	19:00～21:00	ナショナルチーム稽古指導
土	10:00～11:00	ランニングトレーニング
	14:00～15:00	ウエイトトレーニング
日		休み

エジンバラ滞在時基本スケジュール②

月金 移動日

火木 09：00～15：00 オンライン英会話、トレーニング
19：00～21：00 ナショナルチーム稽古指導
水 休み
土日 セミナー

ロンドン滞在時基本スケジュール

月金 移動日
火木 09：00～15：00 オンライン英会話、トレーニング
18：30～21：00 クラブチーム稽古指導
水 休み
土日 セミナー

Ⅳ. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ・イギリス国内での生涯柔道、競技柔道におけるコーチングや考え方を学ぶ
- ・イギリス以外における各国の指導方法、考え方の違いを学ぶ
- ・上記指導において支障の無いよう語学を身につける

(2) 研修方法

- ・スコットランドのクラブチームを拠点とし、日常稽古やトップ選手の稽古に参加する
- ・イギリス国内大会やセミナーに積極的に参加し、様々なレベルの競技者と接する
- ・イギリス以外の国や国際柔道連盟（IJF）からのセミナー参加要請があれば積極的に応じ、1つでも多くの国を訪問し、比較対象となる国を増やしていく

(3) 研修を終えて（研修報告）

私が東京オリンピック後に競技者として畳の上に戻るか葛藤と戦っていた2022年12月に当時の山下泰裕全日本柔道連盟（全柔連）会長、細川伸二全柔連特別顧問からJOCの研修のお話をいただき、英国へ研修に行くこととなった。まずこのような機会をくださった関係者の皆様に感謝申し上げたい。2023年1月に面接、3月に記者会見、ビザを取得後の8月にスコットランドへ移住と考える時間も無く環境が一変した。山下泰裕先生や井上康生先生など、日本を代表する柔道家が研修地として訪れたエジンバラに私も滞在することになり非常に光栄だった。

私自身も良い関係性を築けるか心配であったが、多くの東海大学出身の柔道家がスコットランドを訪れているという歴史もあり、皆が親切に接してくれた。また2023年の7月にはスコットランドのナショナルチームの選手5名が私の母校の天理大学で合宿をして直前に顔を合わせることができていたため、スムーズにチームの輪に入ることができた。英語学習をしたのは中高が最後という記憶で、語学については半年も準備期間がなかったため、一番の心配事であった。

2023年の8月1日は都内の雷の影響で大阪伊丹空港から東京羽田空港までのフライ

トが朝から全て欠航になっている中、私が予約していたフライトだけ無事飛んでくれたことを今でも覚えている。ヨーロッパまで山下泰裕先生と同じフライトで「法の範疇の中で郷に入っては郷に従えの精神で何事にも挑戦、経験してみなさい。一年は楽しんで、一年は学びなさい。」と研修の初日にありがたいお言葉をいただきました。スコットランドに行く前に全柔連の方たちとハンガリーでのマスターズ大会の視察に行き、大会運営の見学、ファンイベントへの参加、国際柔道連盟（IJF）の本部に訪問、挨拶するなど、多くの経験ができた。山下会長と食事する機会もいただき、柔道やスコットランドに関することまでたくさんのお話を聞かせていただき、研修に対するモチベーションも高まった。またIJFの役員や各国の連盟の方々ともコミュニケーションを取り、この2年でいろいろな国へ訪問する約束をした。

研修地のエジンバラまでは天理大の恩師の細川先生が帯同してくださり、数日間だったが生活の立ち上げをサポートしてくださった。私の場合はBritish Judoがビザのスポンサーを快く引き受けてくださったことで、出国前にスムーズにビザを獲得で



出発空港にて



往路機内で山下会長と



マスターズ大会でIJF役員、スタッフと



IJFビゼール会長と挨拶



ファンイベントへ参加

きた。現地到着後はクラブチームのオーナーの持っているアパートメントを借りることとなったため、すぐに住所を得られた。銀行にはチームメイトが帯同してくれ、専門的な英語の理解が難しい私の代わりに手続き等を手伝ってくれた。まだ車を持っていなかった私を稽古の送り迎えをしてくれたり、スーパーマーケットに連れて行ってくれたり、現地の便利なオンラインバンクやSIMカードを紹介してくれたりなど、チームメイトの住み始めのサポート体制が心強かった。

また受け入れ先のクラブチームにて細川先生の指導を実際に見ることで、今後私がやっていかなければならないことを想像することができた。フランス語と英語が堪能な細川先生のユーモア溢れる指導は生徒の心を惹きつけ、また金メダリストの色褪せない技術は興味深いものであった。

渡英して約半年ほどは午前中から語学学校へ通い英語の習得のため学生のような生活スタイルだった。入校前のテストはB1という成績を取ることができ、思ったよりも良い成績だったのかLisa氏が喜んでくれたことを今でも覚えている。最初の2、3カ月はマンツーマンレッスン、少し慣れてきたところでグルプレッスンに切り替えた。年齢層も国籍も様々で全てが英語の中、また我々日本人が日本で受けていた英語の授業とは全く異なるもので戸惑いも最初は大きかった。そして週替わりで先生や生徒も変わるため、慣れるまで大変だった。基本的な英語の知識を学校でインプットし、道場でのチームメイトとの会話でアウトプットを繰り返していた。授業では説明をしてくれる言語から当たり前英語なので、教えてもらっている内容が理解できない、という悔しい思いもしつつ、柔道の稽古と同じように英語も継続していくしかない



エジンバラ空港にて



細川特別顧問とジョージ・カー氏と



ジョージ・カー氏との写真、Edinburgh Judoでの細川特別顧問のマスタークラス

と言い聞かせ、私にとっては闘いの日々であった。地道にホームワークにも取り組み積極的にコミュニケーションを取り英語を使っていくことが上達の唯一の方法だった。そんな中、チームメイトとの稽古まで行く車中での会話やパブでの時間が私にとって一番の学校だった。

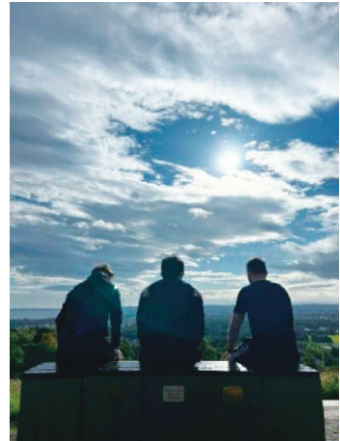
夕方からは現地の道場にてヨーロッパ柔道の指導法や稽古方法を学んでいた。基本的に月水金は現地のクラブチーム、火木はナショナルチームでお世話になっており、コーチや選手たちと稽古や会話をしながら過ごしていた。

クラブチームでは段によってクラス分けがされており、子供から大人まで様々な年齢層が稽古に励んでいる。子供は教育や身体づくりのために、大人は仕事終わりにジムに通う感覚で道場に顔を出し、柔道を通したエクササイズを楽しんでいるように見える。試合での勝ち負け、技術向上や体力強化も重要だが、競技の楽しさや怪我をしないことを尊重しており、そのために昇段による帯の色の変化でのモチベーションの維持や、毎日コーチが1つ技術を教え取り組むなど、飽きさせないような工夫がされていた。日本の道場ではなかなか信じ難いことだが、クラブチームでは時折笑顔になりながら怪我のないようお互いを尊重しての乱取り稽古が基本であり、全柔連の活動の1つである7割柔道に近いような稽古だと感じた。

ナショナルチームでは現役選手がウォーミングアップを担当することによるリーダーシップの意識付け、またウォーミングアップに自国で盛んなスポーツであるフットボールやラグビーなどの遊びや音楽を取り入れることにより良いチームワークを構築、手足の長い身体的特徴を活かせ、なおかつ怪我のリスクの少ない寝技を多く取り入れるなどの工夫がたくさん見られ、効率的に実戦的な稽古に移行していた。私は日本の相撲を使ったより実戦に近いウォーミングアップ方法や柔道の基本動作の一つである打込でいくつかのバリエーションを紹介させていただき、稽古に取り入れても



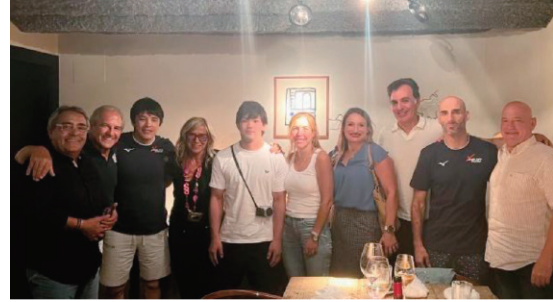
エジンバラフェスティバルにて



階段トレーニング後の風景



Edinburgh Judoでの稽古・トレーニング風景



スペイン柔道連盟の方々と



JOC研修員の海老沼氏



世田谷学園高校の先輩である海老沼氏と鈴木氏



らった。

9月には2022年からJOC海外研修で渡英している海老沼さんの紹介もあり、私自身初めてのヨーロッパでの柔道のセミナーに参加するため、スペインのマドリードを訪れた。

1,000人以上の柔道家が会場に集まり、ヨーロッパの柔道の市場の大きさ、人気や熱量を再確認できた。日本での柔道教室などのイベントは約2時間、半日もかからず終わるのに対し、ヨーロッパでは合宿スタイルで短くても週末の2日間、長い場合は4日から1週間近く開催することもあり、規模の違いに驚いた。また主催者が地元のスポンサーを集め、イベントのオリジナルグッズを制作して収益を上げるなど、運営面でも多くの学びがあった。

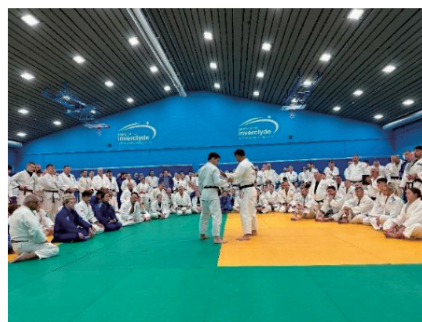


アジア競技大会での様子

9月下旬には、中国の杭州で開催されたアジア競技大会へTBSのキャスターとして参加した。現地では山下先生や井上先生と再会でき、総合大会の柔道競技をメディアの視点から客観的に見ることができた。ライブという難しさを感じつつ、選手に近い目線でのコメントを心がけ、メディアの裏側の部分を実際に経験することは今までなかったのので、テレビ中継を作り上げてくださるテレビ局の方への尊敬を改めて持つことができた良い機会となった。

アジア競技大会から戻り、Judo Scotland主催のセミナーのギャザリングでは海老沼さんと共にゲストコーチとして参加、主に指導者に向けての技術指導を行った。同じ教える側としてイギリス研修の先輩でもある海老沼さんと一緒に畳に上がれることは非常に光栄であり、指導方法を実際に見て参考になる技術や英語も多くあった。私が一番感心したのは、年齢、性別に関わらず、ヨーロッパの多くの柔道家が学ぶことへの労力や費用を惜しまないことだ。日本人だとお金がかかる経験や機会に対し、少し気が進まない印象がある。あくまで無料だとかボランティアといった言葉によく流されてタダだからいいか、という感覚で時間を使っているように見える。ヨーロッパ人の何歳になってもお金や時間をかけても知りたい、というエネルギーは我々が見習うべき姿勢であると感じたスコットランドでのセミナーであった。

11月はスペインのグランカナリア諸島での柔道セミナーに講師として参加し、指導させていただいた。雨が多く、寒いスコットランドとは違い、暖かな気候の島でリラックスしながら現地の柔道指導に携わることができた。今回初めて日本人柔道家として招待されたが、非常に満足していただけたとのことで、来年以降も継続して日本人柔道家を招待してイベントを行うこととなった。またその人選のお手伝いもするこ



Judo Scotlandのコーチングセミナー “Gathering”



グランカナリアでのセミナーの様子



グランドスラム東京にて



エジンバラにて井上先生と



となり、私にとっても日本柔道にとっても良い関係性を築くことができたと感じている。

12月は日本で開催される唯一の国際大会であるGS Tokyoに参加することとなり、サイン会や子供とのエキシビジョンマッチ、国際合宿の視察、ジュニア選手へのアドバイスなど、全柔連の幅広い活動に協力することができた。国際合宿中は金丸雄介元全日本男子コーチはじめ、国際経験のある先生方からアドバイスもいただき、世界各国の選手やコーチたちとコミュニケーションをとることができた。約4カ月ぶりだが少しの時間でも日本に戻ることができ、気持ち的に安心する部分もあった。新年に向けて気持ち新たにスコットランドでの研修に精進したいと思えたひとときであった。

井上先生家族が約10年ぶりにスコットランドに帰ってきた。数カ月前から噂になっており、スコットランド柔道界がざわついていた。数日間行動をご一緒させていただき、何年経っても消えない絆や井上先生のカリスマ性を改めて感じた。私も数年後、家族と共にまた帰ってきたいという新たな目標ができた。

年明け最初のイベントはBritish Judoのナショナルチームの合宿への参加だった。Walsallという街の大学の施設内にBritish Judoの拠点があり、日本とは違った環境を見学させていただいた。稽古では普段拠点の違うライバル選手同士が激しい稽古を

しており素晴らしいと思った反面、海老沼さんをはじめ日本人コーチが3名いたのにも関わらず、合宿中に技術指導などの時間がなかったのはもったいない、残念に思えた。

合宿後にはBritish Judoからの紹介で、ロンドンにあるヨーロッパ最古の道場であるBudokwaiを訪問させていただいた。Budokwaiには中村兼三先生（現全柔連強化委員）や塚



British Judo ナショナルチーム合宿にて海老沼氏と

田真希先生（現全日本女子監督）など多くの日本人柔道家、金メダリストが拠点にして研修を行っていた道場でもある。様々な年代、国、実力の柔道家が所属しており、過去に訪問した日本人柔道家の先輩方のお話も聞けて歴史の重みを感じるような経験だった。今回をきっかけにBritish Judoからビザを支給されていることもあり仕事の一環として定期的にBudokwaiを訪れ柔道指導をすることとなった。

そして同じ研修生の先輩でもある海老沼さんが拠点としているCamberley Judo Clubも見学、稽古に参加させていただいた。4月の海老沼さんの帰国前に研修や海外生活、ヨーロッパの柔道などについて会話ができて大きな刺激となった。Camberley



Budokwaiにて



海老沼氏の拠点であるCamberley Judo Clubにて



Scottish Openでのセミナーの様子

Judo Clubの選手たちは寮で共同生活をしており、世界各国から強豪選手が集まっている。稽古やトレーニングの傍ら、地域と連携をとり、選手たちが学校で指導をするなど、運営方法も工夫されていた。共同生活することで皆が家族のような絆で結ばれており、ヘッドコーチのLuke氏を中心に海老沼家も輪の中に馴染んでおり、一目見て良い拠点だと感じた。

1月中旬にはJudo Scotland主催の国際オープン大会Scottish Openと大会後の合宿に参加し、メダルプレゼンターや講師を務めさせていただいた。ヨーロッパやアメリカからたくさんの参加者が来ており、日本からは昨年は筑波大学が参加していたみたいだが、今年では中京大学の学生が参加していた。試合会場と宿泊施設が併設されているトレーニングセンターの中で2日間の大会、3日間の合宿が開催された。私はシニアの部のセレモニーのメダルプレゼンターをお手伝いさせていただき、合宿中は講師として組み手などの技術指導を行った。

1月下旬には現役選手時代に天理大学を拠点に稽古をしていたスイス人のDavid氏が主催する柔道セミナーに天理大学の恩師でもある細川先生と参加させていただいた。自らが拠点を海外に移したからこそ、フランス語と英語を操り、ジョークを交えて笑いあいの和やかな雰囲気に参加者の心を惹きつける恩師の偉大さをより感じる事ができた2日間であった。私の学生時代からの友人と彼の故郷のスイスで恩師を招いてこのような大きなイベントができると思っていたいなかった。スコットランドに来てからの1つの大きな目標だったので大成功で終わり良かった。

そして、スイスからフランスへ移動して細川先生とフランス柔道連盟の4都市でのセミナーを経験した。エクサンプロバンス、リヨン、リール、パリとフランスをTVGで縦断する長旅だったが、フランス柔道連盟のBenboudaoud氏と細川先生の通訳のおかげもあり、なんとか過密スケジュールを駆け抜ける事ができた。4会場すべてで老若男女、有段者から無段者まで500人を超える柔道家が集まり、最大では1,000人超が集まった場所もあったり、また一回のセッションでは畳の上に全員が入りきらず急遽2部制にしたりなど、とにかく大盛況であった。電車移動、会場等の視察、セミナー、現地の連盟の方との会食と毎日タイトなスケジュールだったが、改めて柔道大国フランスの柔道熱を肌で感じる事ができた。他国のセミナーでもいつもと変わらずジョークを交え、笑いをとりながら、皆にわかりやすく技術を伝えていた細川先生の姿を見て私自身大きな刺激となり、私にとっての一つの教科書のようなだった。フ



フリーブルにて細川特別顧問とIJF懲罰委員のDavid氏と



フランス4都市でのセミナーの様子

フランスでは各地方でお土産として現地のワインを赤白といただくことが定番だったため、日に日に重くなっていくスーツケースとの格闘の4日間でもあった。

ヨーロッパ最大のトーナメントの一つでもあるGS Parisでは会場はほぼ満席、観客の歓声や拍手などのリアクションは普通の国際大会とは異なるものだった。目の肥えたフランス人は国を問わず素晴らしい選手や投技に対して素直なリアクションをとる。また反対に攻め合わない試合などに対しては容赦なくブーイングが飛ぶ。観客を煽り盛り上げるためにDJが爆音で音楽を鳴らす。このような応援方法の違いなども日本とは異なり興味深いものがあるが、率直に応援することが上手だなと感じた。今年パリオリンピックが開催されるが、柔道競技は特に盛り上がるであろうと感じた。今回のフランス縦断セミナーツアーはパリオリンピックのプロモーションでもあると聞いていたので、盛り上げ役としてフランス柔道の一助になったのならば光栄に思う。



GS Parisにて現地メディアの取材の様子とその記事

ハンガリーでは現地のクラブチームの甲斐田コーチと、現役時代によく戦っていた現ナショナルチームヘッドコーチのUngvari氏のおもてなしもあり、有意義な滞在となった。彼の名前がついているクラブチームで指導させていただいたが、面白いことに彼の得意技である小内巻込をほとんどの子供たちが真似をして自然と技をかけており、驚きと尊敬を覚えた。その国の象徴であった選手の柔道スタイルや得意技はその国の子供たちに浸透し、受け継がれていくのだと身をもって感じた出来事だった。ハンガリーは温泉文化もあり日本との親近感を感じられ、トカイワインなどのワイナリーを見学して食文化も楽しむことができた。3月には今回の訪問でできた繋がりをきっかけにスコットランドまでわざわざ生徒を連れて稽古やトレーニングに来てくれ



ハンガリーでのセミナーの様子とワイナリー視察

るという嬉しい出来事もあった。

私はもうすぐスコットランドに滞在して8、9カ月になるが、リースカーが届き行動範囲が広がった。また語学学校での座学がストレスになっていたこともあり、今までは断っていたセミナーを受けることで他国に行く指導を増やし、お互い第二言語として英語を話す機会を作ろうと考えた。私は語学を身につけてからでないといふ拠点以外で、また通訳なしでは指導してはいけない、語学を学ぶことこそが留学、研修だと少し思い込んでいた。だがチームメイトと運転して一緒に稽古に行く車中の会話やパブでの何気ない話の中で教わった英語や彼らがよく使う英語の方がよっぽど頭の中に残っていることに気づき、思い切って学校での勉強ではなく、セミナーでの畳の上や空港、レストランなど、より実践的な場に飛び込むことを決心した。加えて自分の幸



スコットランドでの日常と医科学委員会の秋山先生と紙谷先生

福度を考えた時に、できるだけ多くの国を訪れ、文化や景色、食事など様々なことに触れていく方が精神衛生上良いと判断した。また、全柔連医科学委員会でも活躍されているドクターである、秋山先生と紙谷先生が脳震盪とマウスピースの相関性についての研究のためエジンバラに来られ、日本柔道における指導者が把握すべき医科学の現状等を話す機会を得ることができた。

5月はIJF、タジキスタン柔道連盟からの依頼により、GS Dushanbeに参加した。元総理大臣の森喜朗さんと関係の深いロシアのイルクーツクの森道場出身の選手がタジキスタンには多く、田村先生という日本人柔道家がナショナルチームを教えていることもあり、日本人柔道家を尊敬しておりたくさんのおもてなしをしていただいた。空港では夜中にも関わらず、多くの柔道ファン、メディアが空港まで駆けつけていた。ホテルまではパトカーが先導して信号で止まることもなく到着した。私が試合会場に着く前にすでに試合は始まっていたが、会場を覗くと気づいたファンが大野コールをしてくれ、感動した。旧ソ連系の国の柔道人気は凄まじいものがあり、ファンサービスの時間も熱狂的なファンをコントロールできず途中で中止になるほどの盛り上がりだった。

そしてIJFのスポンサーをしているHarvestから依頼をいただき、カザフスタンで一番大きなクラブチームであるJenysに行った。隣国ということもあり、スポンサー側がプライベートジェットをチャーターしての移動で、2度とないような経験をさせていただいた。タジキスタン、カザフスタンの柔道家は格闘技が人気な国ということ



GSドウシャンベにて



カザフスタンのスポーツ大臣と柔道連盟の方やJenysのメンバーと

もありフィジカル面の能力が非常に高い選手が多い印象を持った。その反面、整列や礼法、柔道精神といった教育の部分ではまだ浸透していないようにも感じた。競技としての柔道は発展しているが、教育としての柔道はまだまだ途上段階であるように思った。タジキスタン、カザフスタンでは到着してすぐのセレモニーで伝統衣装をプレゼントしていただいた。カザフスタンでは金メダリストのスメトフと共にスポーツ大臣にご挨拶させていただき、記念品をいただいた。

6月に訪れたスイスの南のキャツソにあるDoyukaiでは日本の伝統的なスタイルや指導方法を真似しており、整列の仕方、柔道衣は白だけを着用するなど、日本柔道に対する尊敬を心から感じる道場であった。私の選手時代にも日本人よりも日本人らしい、日本の心を持った外国人柔道家が数人いた。このような日本柔道の精神を体現するような道場がヨーロッパにあることが誇らしく、温かい気持ちになった。強さと美しさを兼ね備えたヨーロッパの柔道家が今後も多く出現していくことを私は望んでおり、少しでも貢献できるよう引き続き尽力していきたいと改めて強く感じさせられた訪問であった。

5月に招待していただいたJenysに再度行くこととなり、ナショナルチーム所属のジュニアの選手に向けて柔道の技術指導及びウエイトトレーニングの講習も行った。世界チャンピオンのラコフ氏のおもてなしもあり、ロシア式サウナやカザフスタン料



スイスのDoyukaiでの様子

令和5年度・長期派遣（柔道）

理を経験することができた。

6月のイタリアのセミナーはリゾート地の近くで気候も場所も良く、約1,500人の柔道家が集まり合宿を行った。このような大規模なイベントを私の少し上の世代の柔道家が主催していることに大いに刺激を受けた。最大規模のセミナーで派手なように見えるが、デメリットもいくつか感じた。1,000人規模で動くとなると時間も必要以上にかかり、全員に行き届かない。セミナーというよりはショー、写真会、ファンミーティングといった要素の方が強いのではないかと感じた。純粋に技術を求めて来た柔道家にとっては難しいイベントだったはずだ。

7月は同郷山口のオリンピックの原沢選手がヨーロッパでのセミナーの合間を縫ってスコットランドまで会いに来てくれた。彼は現在、アメリカを拠点に指導をしつつ、選手として活躍している稀有な存在である。柔道仲間がスコットランドという北の国までわざわざ足を運んでくれたことが純粋に嬉しかった。



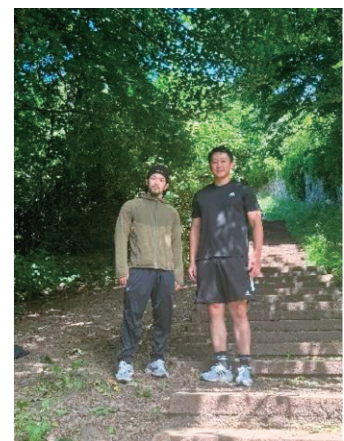
Jenysの若手選手への指導





イタリアでのセミナーの様子

7月はビザの更新作業もあり、ロンドンのBudokwai、そしてBritish Judoの本拠地のバーミンガムのWalsallに再度訪れる機会があった。オリンピック前ということでナショナルチームの女子選手とU23の選手の強化合宿に参加させていただいた。今回残念ながらイギリスの男子選手は初めてオリンピック代表選手0という厳しい結果となってしまった。私はスコットランドの選手を強化することで来年の世界選手権や2028年のロサンゼルスオリンピックに繋がるよう、またBritish Judoの発展に貢献できるようにコーチングをしていこうと思っている。パリオリンピック代表の女子選手の開幕直前の姿を直接見ることができ、積極的に男子選手を相手に稽古をしている姿勢が特に印象に残った。ヨーロッパの選手は特に自分自身のマインドをコントロールすることに長けているように見える。自分自身の精神面をコントロールすることにより、より強い自分を演じるこ



スコットランドにて同郷の後輩でもある原沢氏と

トランドの選手を強化することで来年の世界選手権や2028年のロサンゼルスオリンピックに繋がるよう、またBritish Judoの発展に貢献できるようにコーチングをしていこうと思っている。パリオリンピック代表の女子選手の開幕直前の姿を直接見ることができ、積極的に男子選手を相手に稽古をしている姿勢が特に印象に残った。ヨーロッパの選手は特に自分自身のマインドをコントロールすることに長けているように見える。自分自身の精神面をコントロールすることにより、より強い自分を演じるこ

とのできる能力が非常に優れていると感じた。ロンドンではご縁をいただいて俳優のトニー・レオンさんとお会いさせていただいた。

7月末からのパリオリンピックにはJCでメディアという立場からオリンピックに携わることとなった。ビザの更新作業に思った以上に時間がかかり、聖火リレーが直前でキャンセルとなり走れなかったことは少し残念だったが、無事ビザを更新、解説業務にも間に合った。

2012年のロンドンは天理大学の研修として、2016年と2021年のリオデジャネイロと東京は選手として、2024年のパリは解説として携わることになり、様々な立場からオリンピックを感じることができ、幸せに思う。

解説業務がある日は柔道家として客観的に試合を見て、観客として観戦する時は一柔道ファン、チームメイトとして、これまで選手として参加していた時とは全く異なった視点で見ることができた。初日から微妙な判定や優勝候補選手が敗れる波乱が



ロンドンにて俳優のトニー・レオン氏

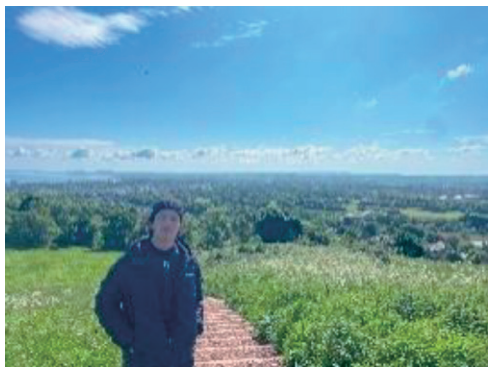
令和5年度・長期派遣（柔道）



パリオリンピックにて

あり、一番は地元のフランスの柔道ファンの凄まじい応援の中、会場が異様な雰囲気
に包まれており、これぞオリンピックというものを肌で感じる事ができた。

今回のオリンピック柔道競技を見て感じたことは、海外の選手の大舞台での自分自
身の精神面のコントロールの上手さだ。国それぞれで抱えている背景や思いが違う
が、全てを力に変え、オリンピックの重圧さえも味方として戦っている海外勢の力強
さを見て感じとれた。特にフランス人選手は応援を背に前評判に比べて良い成績を取
りこんでいた。ここぞという場面でフランス人の観客が一丸となり、みんなでフランス国
歌を歌い、選手を後押しする。日本では見ない、日本人の国民性では難しいような応
援の仕方をフランス人応援団は即席で音頭を取り、作り上げていた。間違いなく選手
の力になっていた、そして間違いなく我々の脅威になっていた。改めて彼らの応援の
上手さに感心した。前回の東京オリンピックで柔道が好成績を取られた要因として、
無観客だったことも大きく影響していると思う。応援や声援、見られているというこ
とはもちろん選手の力にもなるが、時としてプレッシャーや恐怖心にも変わることも
ある。観客や環境が選手のパフォーマンスに大きく関わることは周知の事実だが、
いかにこの外的要因を自らのものとして利用できるかがオリンピックや世界選手権な
どの大舞台での結果に繋がると改めて学んだ。どんなことにも左右されない、動じる
ことのない心なのか、すべての応援、重圧、恐怖すらも受け入れ乗り越える心なのか、
勝者のマインドはやはり興味が尽きない。答えは選手それぞれにあり、勝てば正解な
のだと感じさせられた。勝っても負けても実力以上のものを発揮していた全選手に常



スコットランドの日常の様子

に温かい拍手を送ってくれていた会場の柔道ファンを見て私も温かい気持ちになったし、フランス人柔道ファンは目が肥えている、フランスの柔道人口世界一や柔道人気もうなずけると思った。

拠点のスコットランドの夏は半袖では寒いくらいで日本の夏とは全く異なり、非常に過ごしやすかった。8月のエジンバラのフェスティバル、チャールズ国王も参加するハイランドゲームなどのスコットランドの行事や文化に触れる機会もあり、様々なことを体験することができている。セミナーでは今まで訪れたことのない国や場所に行くことが今の自分にとって気分転換にも繋がり、一番勉強にもなっている。

オリンピック後最初のセミナーはベルギーだった。海外のセミナーでは技術指導だけでなく、ウォーミングアップからクールダウンまですべて任されることが多々ある。ユニークな補強運動や遊びやゲームを取り入れるなど、生徒に驚きと喜びを与えられるような工夫やひらめきが重要だった。教員のような気持ちで全体の構成を必死に考えていた。



ベルギーでのセミナーの様子



イタリアのセミナーにて

9月はイタリアのジェノヴァでのセミナーに参加した。大会前日のイベントだったため、多くの柔道家が集まっていた。ジェノヴェーゼパスタなどイタリアの美味しい料理をいただき、満足度の高いセミナーだった。

10月には所属の旭化成の後輩でもある永瀬選手を招待して昨年が続いてスペインの離島のグランカナリアと私の拠点のスコットランドにて一緒にセミナーを開くことができた。このようにまた機会があれば日本人柔道家がヨーロッパで柔道をするきっかけを作れるよう、ヨーロッパ各地の柔道家と良い関係性を引き続き築いていきたい。これから冬が近づくにつれ、スコットランドでは雨が増え、暗く寒くなってくる。2023年は気候の情報をあまり知らなかったおかげで乗り越えられたが、2024年は他国に行くときには太陽を浴びたり、暖かい国に行く機会を作ったり工夫しながら冬を越えた。

11月は毎週末ヨーロッパのどこかへ行き、セミナーに招待していただいた忙しい月となった。

1週目のセルビアは私にとってもはじめて訪れる国で、レストランやホテルの中でも外に出て街中のどこでも喫煙することができ、どこか日本の昭和を思わせるような雰囲気もあった。セルビアも柔道が非常に盛んなため手厚い歓迎を受け、現地の柔道家たちと良い交流を持つことができた。

2週目はイギリスでのビザのスポンサーでもあるBritish Judoからの依頼でロンドン内の道場を二箇所訪問した。いつもお邪魔させていただくBudokwaiとは良い関係性を築けており、またはじめて訪れたJudo Factoryは同世代のロシア系の柔道家が運



永瀬氏を招待してのGatheringでのセミナー

営していた。

3週目はドイツのミュンヘンの近くにあるAbensbergのクラブチームを訪問した。クラブチーム団体戦のヨーロッパ選手権で常に上位に食い込むチームであり、ドイツの金メダリストのBischof氏の出身のチームでもあり、一緒にセミナーをすることができ光栄だった。残念ながら今回は彼の技術や指導風景を見ることはできなかったが、同じ金メダリストと畳の上でコラボレーションすることができ、私にとっても大きな刺激となった。

4週目はイタリアとスイスを訪れ、6月にも訪問したスイス南部のイタリア語圏の



セルビア・ドイツでのセミナーの様子



冬のクリスマスシーズンのエジンバラ

キャッソの道場Doyukaiに再度行く機会をいただいた。子供、中高生、大人と3世代のカテゴリーに分けて少人数で指導できたのでより丁寧に伝えることができた。

エジンバラは12月になると街は一気にクリスマスモードになり、スコットランドの選手は稽古に来る頻度が少なくなる。良い意味でオンとオフの切り替えをはっきりしているのがヨーロッパの選手らしさと言える。私も稽古が休みになったクリスマスと年末のタイミングで北スコットランドや北欧をひとりで訪問する機会を作り、現地の道場にサプライズで訪問したり合宿を見学させてもらったりと新鮮な経験ができた。

1月になると、オーストリアのミッタージルの合宿にスコットランドチームのコーチとして選手に帯同する機会をいただいた。コーチの懇親会では多くのコーチたちと会話、交流を持つことができ、お互いのコーチとしての給料や待遇、環境などの情報交換をしていた。選手だった頃から知っていた有名な合宿だが、参加したことはなかった

ので良い機会をくれたスコットランドに感謝したい。雪が積もるオーストリアの山奥にヨーロッパ中の柔道家が集まり、道場内は汗で湿気が溜まり、畳は滑りやすく非常にタフな環境だった。

1月末はスイスで旭化成のチームメイトの羽賀コーチと永瀬選手を招いてのセミナーを行った。去年は天理大の恩師の細川先生と一緒に行って非常に良いイベントだったので、今年もメンバーを変えて開催できることとなった。世界レベルの日本人柔道家が一堂に会してセミナーをするということはなかなかないので、多くの生徒が



ミッタージル合宿にて



旭化成所属の羽賀氏と永瀬氏を招待してスイスにてセミナー



ベルギーのクラブチームにて

集まってくれた。私自身もヨーロッパにいる時に日本人の有名な柔道家を招待して一緒にこのようなセミナーを開催するというのが一つの大きな目標でもあったので、同じ所属のチャンピオンたちを招待できて純粋に嬉しく思った。2024年の1月には細川先生、10月はグランカナリアとスコットランドで永瀬さんと指導を行い現地の方には大変喜んでいただいたので、今後も日本人柔道家がヨーロッパに来て柔道を通して貢献できるような場所を作れたらいいと思っている。またミッターシルやスイスでは現地で活躍する日本人指導者の方ともお話をすることがあり、海外の良さや苦労を共有する時間を持てた。

1月末にはベルギーのクラブチームでセミナーを行った。チェチェン共和国出身の柔道家の兄弟二人が個人的に招待してくれ、2時間という短い時間だったが子供も大人も積極的に取り組んでくれた。この何気ない出会いが今後の繋がりを生んでいくことになるとは思ってもいなかった。道場外でも徹底したおもてなしをしてくれるオーガナイザーばかりでどこの国でも快適に過ごさせている。6月にもベルギーに再度訪問してジュニアやカデの選手に指導した。私をきっかけに私のまわりの丸山さんや羽賀さんなどの柔道家を招待してくれており、この繋がりに感謝している。

2月の第1週は昨年引き続きGS Parisに視察に行った。パリオリンピック後、新ルールに改定され、はじめての国際大会ということもあり、変更点について注意深く試合を観戦した。寝技の時間がより長く展開されたりなどのちょっとした違いはあったが、見る側として現状はまだ大きな変更点はないように思えた。選手やコーチ、審判、運営側もお互い探り探りの状況だったように見えた。オリンピック後で休んでいる選手も多いということもあり、トーナメント自体の参加人数も少なく、競技レベルもやや低かった印象を受けたが、今年6月のハンガリーでの世界選手権までの国際大会でIJFがルールを安定させていくだろうと予想する。パリからブダペストに移動し、ハンガリーの柔道金メダリストのKovacs氏のクラブチームがあるパクシュにて、4月に開催するセミナーの打ち合わせを兼ねて彼のクラブチームで指導させていただいた。稽古後はKovacs氏、ハンガリー柔道連盟兼ヨーロッパ柔道連盟会長Toth氏、パリからIJF本部に訪問していた井上康生先生らと会食をさせていただいた。



ハンガリーにて連盟会長トート氏と金メダリストのコバチ氏と



アゼルバイジャンでの会食の様子

2月中旬にはGS Bakuに所属の旭化成のコーチとして帯同し、チームの選手の状態や新ルールを確認した。GS Parisと同様、トーナメントの規模としては少し寂しい大会となったが、アゼルバイジャンの柔道ファンの熱量や親日ぶりを感じた。

選手時代に何度も試合で戦った73kg級のオルジョフ氏、昨年のパリオリンピックにて金メダルを獲得した73kg級のヘイダロフ選手、100kg級のコストエフ選手らと食事に行き、彼らの日常の生活サイクルやオリンピック後の環境の変化などについて情報交換をすることができた。オイルマネーの潤沢な資金力を存分に利用し、カデ、



デュッセルドルフにて旭化成主催のワークショップ

ジュニア世代から担当のコーチを配属して若手から徹底的に育てるシステムが功を奏しており、好成績を取めているのも納得のいく強化方針であった。

バクーからはドイツのデュッセルドルフに移動し、所属の旭化成が毎年開催しているワークショップに参加した。旭化成ヨーロッパ本社であるAKEUはデュッセルドルフとの良好な関係を継続するために毎年日本人学校と現地校の生徒、現地のクラブチームの選手に向けて柔道教室を開催している。現在は開催されていないがGS Dusseldorfがまだ行われていた頃から継続しているイベントで、柔道未経験者の子供たちに学校の授業の一環として教える機会をいただいている。旭化成の中村兼三総監督を中心に柔道普及活動に携わり、日本人学校の恥ずかしがり屋な生徒たちがデュッセルドルフの現地校の活発な生徒たちに引っ張られ、お互いのキャラクターが混ざり合い、非常に良い雰囲気の中で子供たちが柔道を通して国際交流や運動をしてきている姿を見ることで嬉しい気持ちになった。今年からは所属の旭化成の同期の羽賀さんがデュッセルドルフに研修に行くので、今後も継続してこの旭化成主催のワークショップを開催していくことに意味があると感じた。

3月は天理大学柔道部の同期の木村アレックス氏がアメリカのメリーランド州でクラブチームのコーチとして働いている縁もあり、はじめてアメリカ本土に訪問し2週間ほど滞在した。拠点のエジンバラから近いアメリカの東海岸のニューヨーク、フィラデルフィア、メリーランド、ワシントンD.C.の中で、5つの道場で9回のセッションを担当して指導を行い、大人から子供まで現地の柔道家たちと交流を図った。アメリカでは柔道よりも柔術の方が人気という印象を受けたが、ヨーロッパと同様、年齢や強い弱い関係なく、また多くの方が稽古、練習という観点でなく趣味やエクササイズとして汗を流していた。現状IJFツアーで大きな国際大会がアメリカで開催されることがないため、私の印象としても柔道はヨーロッパが盛んであるという認識だったが、たくさんのアメリカの柔道家が一生懸命に稽古に打ち込んでいた姿を見て再訪問する機会をまた作りたいという気持ちが強くなった。

3月中旬はGS Tbilisiを視察するため、はじめてジョージアを訪問、1週間滞在した。ヨーロッパの中でもフランスやアゼルバイジャンと同様、またはそれ以上に強い選手を生み出しているのがジョージアであり、研修中に絶対訪問してみたかった国の一つであった。



アメリカのセミナーの様子





ジョージアでの様子

階級は違うが同世代で戦っていたリバルテリアニ氏、チリキシビリ氏が企画をしてくれ、大会後には現地の柔道を志す子供たちに柔道教室を開催、田舎の方まで行きイベントで交流する時間を持つことができた。ジョージアではフットボールと柔道が二大人気スポーツであり、柔道をしていない国民でさえ私のことを認知してくれており光栄だった。スポーツ大臣ともお目にかかることができ、また来年も訪問してイベントをお願いしたいというありがたい言葉もあったので、来年は今年以上にジョージアに貢献で



きるように精進したい。

3月末は定期訪問しているBudokwaiの稽古に参加し、British veteransというローカルの大会にメダルプレゼンターとして参加した。階級と年齢によってカテゴリーが分けられており、ヨーロッパの各国から30歳から70歳近い柔道家の方々が参戦しておられた。日本ではシニアに向けての大会はあまり馴染みがないが、ヨーロッパでは



British veteransのメダルプレゼンターとして

頻繁に自由参加型のローカル大会が数多く開催されている。結果を出すこと以上に柔道を楽しむこと、生涯スポーツとして柔道に励むことを重要視している。日本の柔道や道場はどこか敷居が高く、子供の頃から厳しい稽古を続けてきたからか、大人になっても継続して柔道の稽古をすることが多くないという印象がある。競争し結果を求めること、技術を高め心身を強くするため稽古する武道としての側面と、ヨーロッパのシニアの皆さんのようなスポーツとして楽しむ側面が共存できることが今後必要であり、彼らの柔軟な考えや姿勢に触れて学びを得ることができた。

4月1週目は2月に打ち合わせをしたハンガリーのパクシュでのセミナーを実施した。ハンガリーは天理大学出身の村上先生がナショナルチームの指導に近年まで関わっており、同世代の東海大学出身の甲斐田コーチもクラブチームで活躍されている。同じ競技だが全く違った柔道スタイルだったこともあり、私は日本の伝統的な基礎、基本の動作や組み方をハンガリーの選手に伝えさせてもらった。



ハンガリーにて駐ハンガリー日本国大使の小野さんと

また、駐ハンガリー日本国大使の小野さんとも食事の機会をいただき、ハンガリー内での柔道普及などについて意見交換をし、大使館協力のもと甲斐田コーチが積極的に活動することを約束する良い機会となった。6月のブダペストの世界選手権も楽しみである。

昨年から最近特に拠点のスコットランドでは強化していたシニア選手が何人も柔道から離れた。試合で勝てないことによるモチベーションの低下、仕事との両立が困難なこと、将来への不安、練習環境への不満など、様々な理由であったが、若く可能性のある選手が早々に柔道人生に見切りをつけるのを身近で見るのは心苦しい。決

して良い環境とは言えない中、ナショナルチームに集まり稽古に励んでいたが、最近は特にシニア選手の人数が減っている。そして、スコットランドの柔道連盟であるJudo Scotlandが来月に母体である組織から離れるため生じる労働環境の変化や、昨年から続く選手とコーチ間の人間関係の問題などにより、コーチ陣が一度解散、再募集されることとなった。またイギリス全体の柔道連盟であるBritish Judoの方も同様に、様々な問題の責任をとりヘッドコーチがこのタイミングで退職することとなった。

私自身エジンバラでの生活に慣れて居心地の良さを感じていたが、イギリス柔道界が少し難しい状況となったところ、定期的に指導していたBudokwaiからお話をいただいたので、この機会にロンドンを拠点に活動することを決意した。スコットランドで良い関係性を築けていた中、選手やコーチたちの関係性が崩れていくのは複雑であり、残りの研修期間も良い指導者、道場のもとで有意義に学ぶために前向きに決心した。中村兼三先生や塚田真希先生など多くの日本人柔道家がお世話になったヨーロッパ最古のクラブチームでもあるBudokwaiで、彼らの伝統や文化を学びつつ、柔道を通して組み合うことで私の考える正しい柔道を少しでも道場内に浸透させることができれば光栄に思う。終わり良ければ総て良し、ではないが、残り僅かとなった研修を良い形で締めくくるため、実り多き研修になるよう最後まで油断せずに全うするための重要な判断であった。

スコットランドを離れる前に北スコットランドをチームメイトの企画、運転で観光に行った。広大な土地や大自然に圧倒された。

3月のロンドンでの大会同様、5月のLondon Openにメダルプレゼンターとして2日間参加した。ヨーロッパでは各年代やレベルに応じて分類され、大小関係なく大会も数多くあるのが素晴らしい。知人に招待していただき、ロンドンで本場のミュージカルを観劇した。自ら好んで行くような領域ではないので、このような機会を与えていただきありがたかった。

6月はハンガリーの世界選手権の視察へ行った。パリオリ



北スコットランド視察



ロンドン視察



テニスやボートなど他競技の視察



香港でのセミナーにて

ピック後、休んでいる選手もいる中、チャンスをものにして世界チャンピオンの称号を得た柔道家や難しいコンディションの中畳の上に戻ってきたオリンピックメダリストを称えたい。世界各国で指導者として活躍する同世代の日本人とも食事する機会があり、大いに刺激を受けた。

テニスのウィンブルドンやローイングの大学選手権など、ロンドン滞在中に英国で人気のスポーツ観戦にも行くことができた。今まで見たことのないタイプのスポーツだったので楽しみ方がまだわからない状態だったが、イギリスで実際に見たという事実が重要だと思う。

7月末には香港柔道連盟の招待でジュニア、カデのアジアンオープン大会後の合宿でアジア圏の若い選手を指導させていただいた。香港への飛行機の往復の4フライトが、機内食のトラブルで約3時間遅延、台風によるキャンセルと振替便が別空港に変更、航路渋滞による航空管制塔の指示により約2時間遅延、一度搭乗するも整備不良のため機体変更で約3時間遅延、と4回全てトラブルに遭遇するというなかなかすることのできない経験をした。この2年で100回以上は飛行機に乗って、ヨーロッパで大きなフライトのトラブルは数回経験していたものの、アジアで日本の航空会社ということもあり油断していた。セミナー自体はアジア各国の若手選手やコーチ、香港の柔道家は喜んでくれて良かった。台風で大会も中止になったため、代わりとはいかないだろうが彼らにとって別の思い出として心に残るのであれば光栄に思う。

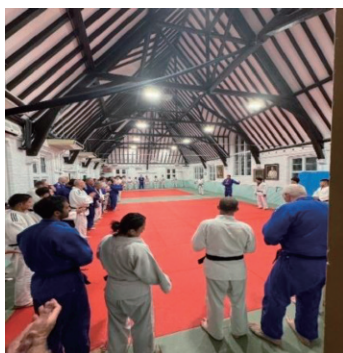


8月はスロバキア、ハンガリー、ウクライナの3カ国を訪問した。オーストリアのウィーンに到着して少し街を散策した後、スロバキアで柔道指導を行った。研修で滞在していた日体大の学生の補助もあり円滑に終わった。そして車移動でハンガリーに一度移動、翌日にウクライナの最も西の街のウロジホトで子供達のサマーキャンプに参加、柔道指導を行った。車でボーダーを越えるのに時間が読めず、苦勞したがなんとか車移動でハンガリーに戻り、この2年お世話になったハンガリーの方、甲斐田コーチにご挨拶をしてロンドンへの帰路についた。



スロバキアとウクライナでの様子

世界選手権後の6月中旬から本格的にロンドンのBudokwaiで火木の夕方の黒帯のクラスを担当することとなった。約2カ月間、基本的なこと、動作、組み手、私の得意技まで、反復練習を繰り返しながら私の柔道の形や技術を会員さんたちに教え込んだ。ロンドンでは少ない滞在期間だったが、クラブチームの会員さんたちがたくさん食事に誘ってくれたり、街と一緒に出かけたりなど、短い時間を有意義に過ごせるようケアしてくれたことが嬉しかった。ロンドンの最後のセッションではセルビアから若い日本人指導者やベルギーのチェチェン出身の柔道家がわざわざ参加してくれるなど、私にとってイギリスでの2年間の柔道指導が良い締めくくりとなるようなものと



Budokwaiの最後のセッションにて

なった。また必ず戻って来たい、日本人柔道家を紹介したい、そう強く思えるようなBudokwaiでの約3カ月間だった。

Budokwaiはヨーロッパでの私の出身道場のような存在となった。

最後のスコットランドではナショナルチームの北原コーチの家でお世話になり、引越し作業や帰国の挨拶を完了させた。約2年間酸いも甘いも経験できたスコットランドのエジンバラは私にとって海外の故郷となった。私が稽古に行くと毎回欠かさず乱取りをお願いしに来てくれるジュニアの女子選手が最後の稽古が終わった時に目に涙を浮かべてくれていたのが印象的だった。定期的に食事会を開いてくださり家族のように、息子のように接してくださった柔道家もいて、たくさんの方に支えられての2年間だった。最終日には普段揃うことが難しいコーチや選手がパブに集まってくれ、





スコットランドでお世話になった皆さんと

最後にみんなでビールやスコッチウイスキーを飲んで最高の思い出となった。

8月末にデュッセルドルフへ移動、まずはケルンのナショナルチームの稽古にドイツナショナルチームの江口コーチとデュッセルドルフで研修中の羽賀さんと一緒に参加した。稽古後、地方連盟会長のおもてなしでナショナルチームのコーチと選手とドイツ料理をいただいた。翌日所属の旭化成のヨーロッパ支社であるAKEUに帰国の挨拶に伺った。毎年2月に開催する柔道教室を来年も行うという嬉しいニュースもあり、私自身来年もデュッセルドルフに戻れるよう精進したいと思った。レバークーゼンでヨーロッパ最後の指導を行い、日本へ帰国となった。

（4）研修を終えて

ありきたりな言葉だが柔道を通じて世界中に友達ができた。30歳を過ぎてこんなにも出会いがあるとは思ってもいなかった。この2年間で一番多かった質問はどこの国が一番良かったか、印象に残ったか。私の個人的な意見だが、国の良さは人で決まる。もちろん観光や食事も大事だが、どれだけ素敵な友達がその国にいるのか、人こそが最も重要なことだと感じた。

「謙虚に直向きに」私の大事にしている言葉の1つだが、海外ではこれが時には大きな敵となる。本物じゃない謙虚さは外国ではただの弱腰に見える。過剰な謙虚さは自信のなさの裏返しでもある。日本人は謙虚に自己評価をしがちであるが、ヨーロッパ人は謙虚として見ていない、実力がないように見える時がある。彼らと交渉する時には何事にも動じない態度、強かな姿勢も必要だった。

日本のボランティア精神、これもひとつ大きな敵となる場合がある。海外では人の価値がしっかりとお金という数字で決まってくる。自らを謙虚に過小評価することなく、また背伸びして過大評価することなく、自分の価値を定める。自分自身の中にブレない物差しを持つべきである。パリオリンピック後のある合宿でのコーチ懇親会では、どのコーチがどの国にいくらで行った、このような話題が主であった。その反面、数値化できないことにも目を向けていくことが人の良さでもある。数字で測れることがすべてでもない。

多くの国を訪問、文化に触れ、食を楽しんだ。私の想像していた研修、留学とは語

学を完璧に勉強しなければならないというものだった。この2年で知るといふ留学もあっても良いのではと、という柔軟な考えを持つこともできた。ヨーロッパの良さを知る、見ることで日本の素晴らしさを再確認できたし改善すべきところも見えた研修であった。この2年があつという間に過ぎたように、年齢を重ねるにつれて時が進むスピードも早くなる。いつかやろう、という考えがいかにも無意味かも思い知った。

この2年で井上先生や海老沼さん、先に研修に行った先輩方たちのようにナショナルチームに行くのか、と何度言われたことかわからない。特に同じ研修地であった井上先生と同じ道を歩む、というイメージを持たれている場合がほとんどであった。自分に決められないこと、コントロールできないことに力を注ぐ必要はない。まわりが持つ勝手なイメージや固定概念に押し潰されそうになることもあるが、あくまでも他人と比べることよりも自分自身にベクトルを向ける、もちろん偉大な先人たちがやってきたような既存の流れも重要だが、重要なのは自分にしかできない役割を見つけることであると確信している。

日本はメディアコントロールされ、ルッキズムや話題性で評価している。ヨーロッパでは純粹に柔道の結果、内容で認めている。評価に無駄な要素が入っておらず、より純度の高いものだと感じた。また日本の柔道熱とヨーロッパの柔道熱に温度差を感じた2年間でもあった。旧ソ連系の国々ではサッカーに並んで国技と同様な人気を誇っている。また総合格闘技のバックボーンとして柔道は高い評価を得ており、いずれ世界を席卷するだろう。世界選手権やオリンピックを終えたチャンピオンやメダリストを空港で待つファンたち、このような光景を日本で見るとはもうないだろう。日本での価値とヨーロッパでの人気や価値の差がありすぎて、日本での柔道の立ち位置はさらに厳しいものになるであろう。私は柔道の稽古を続けるのが億劫だった。日本の柔道家は強くなるために厳しい稽古に励む、選手を終えたら離れる。私たちは特にオリンピックや世界選手権の結果だけで評価され、日々を乗り越えていかなければならない、強くならなければ生き残れない、そういった環境に身を置いてきた。特にトップ選手だけが実業団に所属して、国際大会を目指す。また日本は気軽に柔道続ける環境がないとも言える。私はヨーロッパに来て様々な形の柔道を見てきた。競技として強くなることだけではなく、生涯スポーツとして皆が心から柔道を楽しんでいる。日本では競技柔道としての価値が主になっており、それ以上の価値は見当たらない。ヨーロッパのように違った形の柔道を見つけなければ、柔道が今後社会で必要とされなくなってくる可能性さえある。勝利至上主義でオリンピックだけの活躍だけ注目が当たる現状では、実業団も柔道部を持つ意味がなくなる。ヨーロッパ人は人生、生活を豊かにするために柔道をやっている。まさに生涯スポーツ。日本人は柔道のために人生や生活を犠牲にしている。幸福度が違うように思えた。

人を投げるのは簡単なことではない。柔道が国際化され世界的に競技レベルが上がった今、「柔よく剛を制す」の言葉は幻想にすぎないだろう。だがそれでも世界の柔道ファンは柔道そのものに浪漫を感じ、武道、教育、スポーツ、格闘技、あらゆる側面を持つ柔道の虜になっている。素人でも理解できる美しさのことを芸術だと思う。柔道を通して研ぎ澄まされた動作や技術には美しさを感じる。自分自身を一つの実験台として、一つの芸術として、柔道という領域で作品を作っている感覚であり、

スポーツを超えた何かが柔道にはあると信じている。

いつかしたい、という「いつか」は一生来ないことも学んだ。英語を話せるようになりたいと願っていても、英語を少し学んでから、最低限の準備ができてから行動に移すことで後回しになる。何事も思ったその瞬間、不完全なままでも動くべきである。自分にとってベストなタイミングは来ない、自分から迎えに行くしかないことをこのイギリスでの2年間で学んだ。

（5）その他

海外の日本人指導者からの要望で、各国の指導者の募集などの情報を共有、発信できる掲示板のようなプラットフォームが必要との要望があった。思っている以上に日本人柔道家は世界で求められており、現地でしか知り得ない情報もある。ヨーロッパの情報を日本国内の柔道家に共有することで可能性を広げていくべきである。

今後の研修者に向けてJOCが研修地のビザの sponsor 探しの手助けをしてあげられないのかと感じた。現地とのコンタクトがあってもビザを支給してくれるかは全く別の話であるので、現地の主要機関や組織などにアプローチをしてビザの情報を共有できると研修者にとって心強いと思う。

研修員報告〈体操／体操競技 内山 由綺〉



令和6年度・短期派遣（体操／体操競技）

I. 研修第目

オーストラリアメルボルンにおけるブリスベンオリンピックに向けての強化体制と段違い平行棒の取り組み

II. 研修期間

2024年4月20日～2025年4月16日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

Melbourne Gymnastics Center

(2) 受入関係者

Lucy Fyfield

(3) 研修日程

①通常研修

Melbourne Gymnastics Centerにおけるジュニアアスリートの段違い平行棒の強化に関して

②特別研修

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- パリオリンピックに向けての州立代表合宿の練習調査
- AUSTRALIAN GYMNASTICS CHAMPIONSHIPS大会レポート
- National Club carnivalの研修先クラブ報告書

(2) 研修方法

パリオリンピック代表選手を2名輩出したMelbourne Gymnastics CenterにてSquad A班（MGC内で最もハイレベルなグループ）に帯同し練習計画や練習方法を研修。また、試合等にも積極的に参加しレポートを作成。

(3) 研修報告

(4) 研修報告の活用計画

(5) その他

海外のスポーツ環境、スポーツ行政等に関する感想および本制度についての改善

意見、今後派遣させる研修員が留意すべき事項等。

(3) 研修報告

オーストラリアメルボルンにおけるブリスベンオリンピックに向けての強化体制と段違い平行棒の取り組み

①パリオリンピックに向けての州立代表合宿の練習調査

到着して3日目の27日に、州立の代表合宿があると伺い、Victoria州の強化合宿を見学する機会を得た。本項では、その実態レポートと段違い平行棒の取り組みについて記述する。練習は午前（エリート）、午後（強化練習生）に分けて実施されていた。

1) 午前の部強化練習会

午前中のエリート選手は、シニアナショナル選手を含むエリート選手(A)、ジュニアナショナル選手(B)、およびオーストラリアのLevel 8(C)の選手で構成されており、Waverly Gymnastics Centerにて練習が実施された。Waverly Gymnastics Centerは女子体操競技専用の体育館であり、バスケットボールコート8面分以上の広さを有していた。

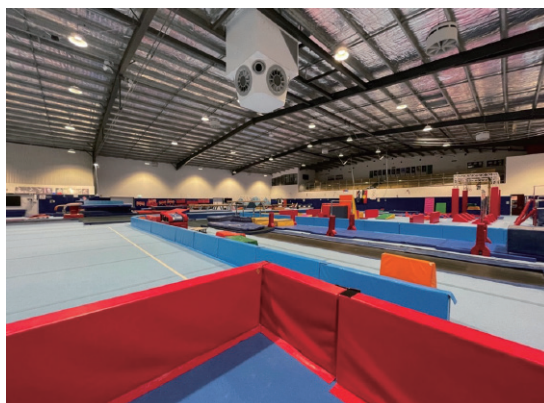


図1 Waverly Gymnastics Centerの内観

午前の練習時間は7:30～11:00の3時間半と比較的短く、選手の参加人数は15名、コーチの参加人数は約10名であった。練習内容は、15分間のウォーミングアップ(以下、W-up)を行った後、45分ごとに4種目をローテーションする形式であった。各種目には審判員が配置され、1～2回のアップを行った後、手を挙げて通し練習を実施し、その後、個別の反省練習が行われた(図2参照)。

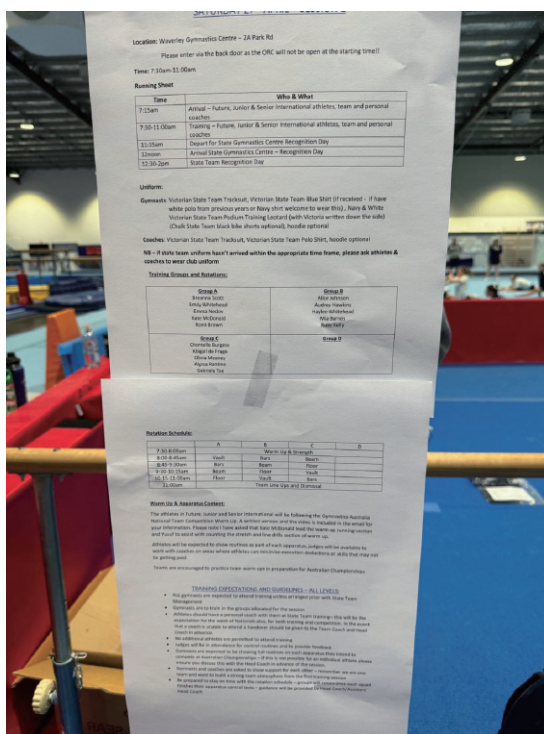


図2 午前の部練習計画書

ウォーミングアップ

W-upは、A・B・Cの全グループが同時に実施していた。足振りや基礎的な動作は、日本チームのW-upと大きな違いは見られなかった。近年、W-up時に音楽を流す国が増えているが、オーストラリアではそのような手法は採用されて



図3 州代表合宿午前W-upの様子

いなかった。日本との主な違いとして、オーストラリアのW-upでは浮腰しんぴ倒立や後転倒立などの倒立系ベーシックが多く取り入れられていた点が挙げられる。また、オーストラリアの選手は全体的に体格ががっしりしている傾向が見られたが、日本人選手と比較して特にトレーニング量が多い印象は受けなかった。それよりも、器具練習への移行スピードが非常に速い点が特徴的であった。

跳馬

跳馬の練習は、2本のアップを行った後、審判員に手を挙げて2本の演技を実施する形式で、すべての班において統一されていた。今回の合宿では使用されなかったが、日本ではあまり見られない特殊な跳馬の器具が設置されていた。実際に使用されている場面は確認できなかったものの、参考として写真を添付する。この器具は、跳馬の形状をした箱状のもの、その手前に設置されたトランポリン製の構造物で構成されていた。これらの器具は感覚練習を目的としており、非常に興味深いものであると推察される。



図4 跳馬の練習器具

・エリート

このグループの選手の多くは、ユルチェンコ1回半ひねりを実施していた。また、試技形式終了後には着地を意識した練習が継続されており、日本人選手と比較して演技の美しさにはやや欠けるものの、着地時の減点を抑える意識が高いことが伺えた。

・ジュニアナショナル、Level 8

このグループの選手は、ツカハラ屈身宙返りとび、ユルチェンコ屈身宙返りとび、ユルチェンコ伸身宙返りとびなどを多く実施していた。一方で、ジュニア選手は比較的難度の高い技の実施が少ない傾向にあった。その理由について尋ねたところ

ろ、若年層の選手に過度な負荷をかけると怪我のリスクが高まるため、身体の成長を考慮した上で技を導入することが最適であるという方針を採用しているとのことであった。

段違い平行棒

段違い平行棒の演技は、1本のアップを行った後、審判員に手を挙げて演技を実施し、その後は反省練習や各自の課題練習に移行していた。

- エリート

このグループの段違い平行棒のレベルは高く、多くの選手がDスコア5.8以上を有していた。州内で最高スコアを誇る選手は、D6.1のスコアレベルであった。演技には離れ技、移動技、飛び技の連続が多く見られ、選手自身が段違い平行棒を自在に操っているような印象を受けた。失敗の回数は少なく、倒立姿勢の美しさや姿勢の正確さにはやや欠けるものの、倒立角度減点や着地までを意識した演技が行われていた。また、反省練習の際には、演技を終えた直後にもう1本通し練習を行い、その後、け上がり振り上げ倒立を連続で実施していた点が印象的であった。通し練習直後にこのような体力強化を目的とした練習が組み込まれている点に驚きを感じた。

- ジュニアナショナル、Level 8

このグループの選手のレベルはまだ発展段階にあり、体の成長も未完成なため、日本人選手と比較するとやや力強さに欠ける印象を受けた。一方で、スイング系の技に関しては、日本人選手よりも優れているように感じられた。特に、パク宙返りについては、日本のジュニア選手が苦手とする技であるが、このグループの選手はほとんど躓くことなく実施していた。むしろ、倒立姿勢に正確にはめ込もうとする意識が強く、それによって失敗するケースが多いように見受けられた。

平均台

平均台の練習は、時間制限のない1本のアップを行った後、審判員へ手を挙げて通し演技を実施する形式が、すべてのグループで共通していた。

- エリート

エリート選手は、ほとんど失敗することなく、着地の安定感が際立つ演技を行っていた。ダンス系の要素については、柔軟性に欠ける選手が多いため、左右開脚ジャンプや座位でのターンなど、柔軟性を要さず減点の少ない技を主に取り入れる工夫が見られた。一方で、平均台における技のダイナミックさに関しては、日本の女子チームのほうが優れている印象を受けた。実際に、オーストラリアの指導者からも、日本チームの平均台スキルの高さに対する敬意が述べられていた。

- ジュニアナショナル、Level 8

ジュニアの選手は、エリート選手に比べて身体の発達が未熟であるためか、柔軟性に優れているように感じられた。一方で、膝やつま先の美しさにはやや欠ける印象があり、落下も多く見られたことから、まだ技術的に発展途上であると考えられる。しかし、審判員に対してコーチや選手が積極的に質問を行い、改善点を把握し

ながら減点の少ない演技を目指している様子が窺えた。

ゆか

ゆかの演技は、特に練習時間の制限は設けられず、両グループとも準備ができた選手から順に演技を行っていた。ただし、演技中の選手がいる場合、他の選手は床の外側で待機し、全員の演技が終了した後に反省練習を実施していた。

・エリート

ゆかの演技に関しては、日本チームの方が全体的にレベルが高い印象を受けた。複数の指導者に意見を伺ったところ、ゆかよりも段違い平行棒の指導を得意とする指導者が多いことがわかった。

・ジュニアナショナル、Level 8

ジュニア選手のゆかの演技については、指先やつま先の細部の美しさにおいて、日本人選手の方が優れているように感じられた。一方で、表情や目線の使い方、ダンス要素の表現力といった部分では、オーストラリアの選手の方が優位にある印象を受けた。タンブリング系の技に関しては、日本のジュニア選手と大きなレベルの差は見られなかった。

2) 午後の部強化練習会

午後の部のトレーニング会場は移動し研修先であるMelbourne Gymnastics Centerで行われた。選手の数は一部位の人数よりも多いように感じた。午後の部の練習ではコーチ陣の人数も増えたが先ほどまでいた先生も何名かおりまた空気の違う印象があった。また、選手はエリートではないと伺った。2部位の練習はLevel 8- Level10までの選手を対象に行われていた。午後の練習時間は12:30pm～5:45pmまでであった。


午後のアスリートはエリートではない選手というお話を伺ったが1グループだけは7～11歳の選手がおり、その選手は今後の伸び代が多いと感じる選手が何名かいた。また、他のグループはレクリエーション体操に近いため強化の対象とはならない可能性が高いため、2項のレポートはGroup Cを中心に記述していく。また、練習は午前中と同様に審判員に手を挙げ1本通し練習をし、その後に分習（反省練習）を行っていた。なお、練習計画書は下記図5、図6に示す。

W-up

W-upは午前中と同様に全体で行われていたが内容は午前中とは異なるものであった。全体で合わせているというよりもグループごとに異なっていた。C班のW-upは他の班と比較して多くのトレーニングを行っておりレベルの差が明確であった。

跳馬

跳馬はユルチェンコ屈身とびとツカハラ屈身とびの選手が多く、足の強い選手が何名かいた。その選手は高いユルチェンコ伸身とびができるようだが試合に向け



WAG State Team Training - 2024

SATURDAY 27th APRIL – SESSION 2

Location: State Gymnastics Centre
 Time: 2:15-5:45pm

Running Sheet

Time	Who & What
12noon	Arrival – State Team Recognition Day
12:30-2:00pm	State Team Recognition Day
2:15pm-5:45pm	Training – Level 8-10 athletes, team and personal coaches

Uniform:
Gymnasts: Victorian State Team Tracksuit, Victorian State Team Blue Shirt (if received - if have white polo from previous years or Navy shirt welcome to wear this), Navy & White Victorian State Team Podium Training Leotard (with Victoria written down the side) (Chalk State Team black bike shorts optional), hoodie optional

Coaches: Victorian State Team Tracksuit, Victorian State Team Polo Shirt, hoodie optional

NB – if state team uniform hasn't arrived within the appropriate time frame, please get athletes & coaches to wear club uniform

Training Groups and Rotations:

Group A	Group B
Brooke Condon Eleanor Fisher Elisa Suster Erin Robertson Georgia Brown Glancy Pendlebury Jaella Kosi Vernie Xiao	Annabella Geraghty Mia Green Aristea Vorenas Bronte O'Dell Jasmine Donaghey Chloe Koussis Matilda Brougham Megan Herrman Olivia Trembath
Group C	Group D
Alanna Watson Alex Tang Megan Kohler Madie Smith Emily Harris Alyssa Romero-Georgiadis Isabella Deak Natalie Pianto Tatum Cotterell	Alexandra Kosumah Alexandria Miao Darby Weston Isabelle McDermott Lucy Riddle Matilda Cleven Milla Wiseman Miranda Milford

図5 Level 8-10の練習計画書①

Rotation Schedule:

	A	B	C	D
2:15-2:45pm		Warm Up & Strength		
2:45-3:30pm	Vault	Bars	Beam	Floor
3:30-4:15pm	Bars	Beam	Floor	Vault
4:15-5:00pm	Beam	Floor	Vault	Bars
5:00-5:45pm	Floor	Vault	Bars	Beam

Warm Up & Apparatus Content:
 The athletes in Level 8-10 will be following the same warm ups as in 2023, if you require any guidance with this please reach out in advance.

Athletes will be expected to show routines as part of each apparatus, judges will be available to work with coaches on areas where athletes can minimise execution deductions or skills that may not be getting paid. Level 10 scores will be used as part of the final team selection, the team will be announced early in the week following training.

Teams are encouraged to practice team warm ups in preparation for Australian Championships.

TRAINING EXPECTATIONS AND GUIDELINES – ALL LEVELS:

- ALL gymnasts are expected to attend training unless arranged prior with the State Team Management
- Gymnasts are to train in the groups allocated for the session
- Athletes should have a personal coach with them at State Team training – this will be the expectation for the week of Nationals also, for both training and competition. In the event that a coach is unable to attend a handover should be given to the Team Coach and Head Coach in advance.
- No additional athletes are permitted to attend training
- Judges will be in attendance for formal control routines and to provide feedback – please note judges will be timing group warm ups.
- Gymnasts are expected to be showing full routines on each apparatus they intend to compete at Australian Championships – if this is not possible for an individual athlete please ensure you discuss this with the Head Coach in advance of the session.
- Gymnasts and coaches are asked to show support for each other – remember we are one team and want to build a strong team atmosphere from the first training session
- Be prepared to stay on time with the rotation schedule – groups will rotate once each squad finishes their apparatus control tests – guidance will be provided by Head Coach/Assistant Head Coach

図6 Level 8-10の練習計画書②

での練習のため試合は難しい技は行わない方針であった。

段違い平行棒

段違い平行棒は倒立姿勢が良い選手が何名かおり粘り強い演技を行うことができると感じた。すぐに落下してしまうのではなく、落ちそうになっても立て直す練習を行っている様子が伺えた。

平均台

平均台ではやはりジュニアアスリートは落下の多い演技があるように感じた。また、まだ荒さが見られるが、フィジカルの強い選手が多いように感じた。

ゆか

ゆかの演技ではタンブリングもこだわりを感じたが試合前ということもあり、着地とダンス系技の難度点を確実に取りに行く練習が印象的であった。日本との違いは着地の練習が多い点と、演技中の表情管理や審判への目線等多く指摘している印象があり、採点する人にどのように良い印象を与えるかという点を議論している印象があった。

② AUSTRALIAN GYMNASTICS CHAMPIONSHIPS大会レポート

本項ではAUSTRALIAN GYMNASTICS CHAMPIONSHIPSの大会レポートと試合について日本との比較等を中心にレポートを記述する。また、Juniorでは

MGCの選手が参加するためその選手を中心にどのような声掛けや試合運びがなされているのかなどを中心に記述する。Seniorでは全豪の実態を探るため大会全体のレポートを記述する。本大会には本年に開催される2024パリオリンピックへ出場するGeorgia-Rose Broun選手や2020東京オリンピックに出場していたEmma Nadav選手も参加している。試合は10-12日まで行われた。Queensland、Victoria、New south wealth、Weston Australianの4つの州の代表選手が年に1度集まり競い合う。

■会場練習

・Junior

全体的に日本の選手の方がオーストラリアの選手よりも美しさがあるように感じた。ジュニア強化は日本の選手の方が進んでいる印象であったが力強さが日本の選手よりもあると感じた。会場練習は30分ローテーションで行われ、選手は器具の確認と通し練習を中心に練習を行っていた。

・Senior

全体を見てもやはり段違い平行棒を得意とする選手が多いように感じた。離れ技の連続や移動技の連続などが多く見ることができた。ほとんどの選手がマロニーからパク宙返りや離れ技を行っていた。

■試合1日目（Level 8-National）

・Junior

ゆか

Abbi選手は昨日からかなり緊張しており、試合前に多くの声掛けをしていた。ともかく自信を持っていけるようにしていた。内容はかなり良い内容でできてい



図7 Melbourne Gymnastics Center会場内の様子



図8 Gold Coast sports & Leisure Centreの外観



図9 ジュニアアスリート会場練習ウォームアップの様子

た。

Gabby選手は昨日の会場練習から調子が良いため試合前の声掛けはあまり多くなく背中をポンと押す形で演技に送り出していた。試合では本来の力が発揮できているように感じた。

跳馬

抱え込みユルチェンコとびをAbbi選手、Gabby選手どちらも予定している。Abbi選手の調子は良いもののまだ緊張感強いのかコーチは横にいてできるだけ安心させようとしている印象があった。1本目は本来の力を出せない跳躍だった。2本目は本来の力がでて良い跳躍だったが踵を痛めてしまったようだ。コーチは気にしすぎないように踵のことは深く聞かないようにしている印象があった。

Gabby選手はやはり調子が良くコーチもあまり声を掛けすぎないように跳馬でも意識している様子があった。跳躍もいつもよりも良い内容でできていた。

段違い平行棒

Abbi選手は不安種目であった段違い平行棒の逆車輪で落下が出てしまった。練習の際もかなり失敗が多かったためあまり驚きはしなかったが失敗が出ないようにおり技の難易度を落としたが別のところの失敗が出てしまった。今後の課題であると考えられる。また、その後の先生の対応はあまり失敗したことに関して強くいう様子はなく笑顔で対応していたのが印象的であった。

Gabby選手はかなり緊張した様子であった。しかし、不安としていたおり技を数日の間に安定させ、かなり良い内容で演技を終えることができた。彼女はこの種目と平均台が得意種目であるといっていたがJunior選手の中で最も良い姿勢で倒立ができていた。コーチは終わった後にも声を掛け背中をポンと優しく叩いているのが印象的だった。

平均台

Abbi選手は平均台を最も得意種目としているためこの種目でのメダルを狙っている。しかし不安要素が強いのかコーチにアドバイスを求める様子が見られた。コーチもそれにしっかりと応じていたのが印象的であった。後方宙返りで落下が見られたがかなり演技は安定している印象があった。

Gabby選手先ほどの種目では失敗が見られたものの良い内容で最終種目を終えることができていた。一つずつ丁寧に行っている印象があった。



図10 ゆかの審判員へ向けて挨拶するMGC選手

■Senior

本大会はオリンピック選考会一次予選を兼ねており、2日間に分けて演技が行われる。シニアの部は注目選手のレポートと全体の所感を記述する。

■1日目

跳馬

NEDOV Emma選手は跳馬ユルチェンコ1回半大きく外に着地が外れてしまうも12.566。PASS Ruby選手は今大会で唯一跳馬ユルチェンコ2回ひねりを行い14.400の高得点を叩き出していた。WHITEHED Emily選手は跳馬ユルチェンコ1回半ひねりを行い13.700点であった。

段違い平行棒

1日目で最も高得点の演技を行った選手はPASS Ruby選手で得点は14.300であった。マロニーからバク宙返りの連続技やおり技の前宙ダブルなど安定した演技を行っていた。ただ初日の演技は全体的に失敗が多く飛んでいってしまった選手や怪我をしてしまった選手などがみられオリンピック選考会初日は波乱の展開であった。

平均台

NEDOV Emma選手は平均台のスペシャリストとして認知されており、最終演技者で安定した演技を見せる。ところどころ続かないポイントはあったがひとつずつ丁寧に演技している印象であった。14.000の全体としての最高得点であった。

ゆか

PASS Ruby選手がやはりここでも活躍を見せタンブリング1本目ダイビングダブル、2本目はムーンサルトと全体と比較すると大きくDスコアの高い内容で演技が行われていた。得点は13.333で着地が乱れたためか伸びてはいないものの今後ブリスベンオリンピックに向けて強化の軸となる選手の1人だと感じた。

個人総合

PASS Ruby選手が54.966点と1位を独走し2位のSCOTT Breanna選手は段違い平行棒の失敗も響き52.365点、3位のWHITEHEAD Emily選手は51.398点であった。全体的な印象としてオーストラリアの全体のレベルは日本と近いのではないかと思った。また、コーチ陣の印象として中国人コーチやフランス人コーチなど多国籍のコーチが多いように感じた。

1日目所感

本大会初日は全体的に緊張感が強すぎるように感じた。オリンピックイヤーのプレッシャーからか大会前にはGeorgia選手のアキレス腱断裂や有力選手であった複数の選手の怪我が散見された。全日本選手権大会を見て日本選手も同様に怪我が多

くなる年ということを感じた。やはり、大きな試合であればあるほど選手はオーバーワークやメンタルのストレスを抱えやすくなる傾向にあるため、コーチは試合前の練習や選手のメンタルケアに努めなければならないのだと感じた。

■ 2日目（決勝）

跳馬

2日目の跳馬もユルチェンコ2回ひねりを行っているPASS Ruby選手が昨日よりも高い得点の14.666。BURROWS Annabelle選手がユルチェンコ1回半ひねり着地を止め13.900点を叩き出した。



図11 段違い平行棒の演技をするMCDONALD Kate選手

段違い平行棒

SCOTT Breana選手は段違い平行棒にて逆手のホン転倒立を前半に入れ他の選手とは段違いの高さのマロニーをみせた。着地まで止め美しくまとまった内容であった。（得点13.333）また他の選手も先日の失敗から修正し1位から8位までは全ての選手が13.1点を上回る得点を示していた。

平均台

2日目の平均台の演技で最も高い得点を叩き出したのはSCOTT Breanna選手で14.133と昨日のNEDOV Emma選手を0.1点上回る高得点であった。昨日、最高得点を出したNEDOV Emma選手はバク転バク転スワンで落下が出てしまったため得点は13.066と伸び悩んだがそれでも13点台を超える高得点であった。

ゆか

1班の最終種目のゆかの演技の前ではすでにPASS Ruby選手が1位を独走状態でありダイビングダブル、ムーンサルトと全ての技で着地をまとめていた。また、得点は13.566と2位の人と1点近く離す形で最終演技を終えた。

2日目所感

PASS Ruby選手が跳馬・ゆかで安定した高得点を記録し、総合的な強さを示した。SCOTT Breana選手の段違い平行棒と平均台の演技も際立ち、特に平均台では最高得点をマークした。全体的に演技の完成度が上がり、選手たちの修正力が光る2日目であった。また、段違い平行棒を得意とする選手がオーストラリアの選手には非常に多いように感じた。ゆかや平均台の演技は日本に劣るものの段違い平行棒の一つずつの離れ技や移動技の高さは格段に違うものであると感じた。また、試

合2日目に選手全体で本来の力が発揮できるようになっていると感じた。全体として失敗の数が多かったため得点は高くないものの、今後日本の脅威になる選手や日本よりも質の高い特に段違い平行棒の演技を行っている選手が多いように感じた。今後、オーストラリアとしての強化方法や練習内容等を検討し日本へ還元できるトレーニングや仕組みなどを学んでいきたい。

Senior International / Day 1 All-around		
①	PASS Ruby	54.966
②	SCOTT Breanna	52.365
③	WHITEHEAD Emily	51.398
④	BROWN Romi	50.299
⑤	EDMEADES Olena	49.999
⑥	SAYER Kate	49.465
⑦	NEDOV Emma	49.299
⑧	BAYLES Asher	48.498

図12 Senior初日終了時点の電光掲示板

③National Club carnivalの研修先クラブ報告書

全豪大会の時と同様会場はGold Coast sports & Leisure Centreで行われた。今大会では研修先であるMelbourne Gymnastics CenterのLevel 8とLevel 9の選手を中心にレポートを記述していく。また、今大会は予選・決勝の2日間に分けて行われ、2日間の合計と得点が今大会の結果となる。今大会は9月19日から10月7日にかけて行われ今大会のレポート対象者は10月2日・4日にかけて大会に参加した。

事前練習

事前練習では試合3週間前金曜日に毎週チェックを実施、全体的に練習量を少し緩和させピーキングを行う指導方針で始められた。選手は練習試合を重ねるごとにピーキングの行い方を理解しているように感じた。しかし、今大会で最も活躍が期待されていた選手が試合2週間前に足首を捻挫してしまい今回試合には参加することができなかった。

Level 9

平均台

Matilda選手のウォームアップでは脚を平均台から外してしまうなど懸念点が多かったものの演技ではバク転バク転の連続で落下があったもののまとまった演技ができていた。Jaimee選手はいつもであれば1回半ターンのところ2回ターンに変更して臨機応変な対応を見せた。

ゆか

全体的にミスのないまとまった演技であった。特にJaimee選手はいつもよりもクオリティの高い演技を実施し、得点を伸ばした。

跳馬

跳馬は全員がツカハラとびを行いしっかりとまとめ上げた演技が行えていた。また、Matilda選手は屈身ツカハラとび、そのほかの選手は抱え込みで行っていた。

段違い平行棒

全体的に落下が目立つ試合になってしまったように感じる。Jessica選手以外の全員が落下してしまうなど失敗が目立つ内容となった。

Ranking	Name	VT	UB	BB	FX	total
7	KUSUMAH Alexandra	12.800	11.500	11.866	12.100	48.266
10	TERRY Jessica	13.033	11.200	11.400	11.950	47.583
12	DECENT Jaimee	13.000	9.333	11.200	13.500	47.083
21	CLEVEN Matilda	13.000	11.833	9.966	12.350	45.716

Level 8

跳馬

跳馬からの演技。この班も全員が屈身ツカハラに挑戦しEmmerson選手は屈身姿勢の実施、その他の選手は抱え込み姿勢での実施であった。Lily選手は少し手を前についてしまう実施があったもののその他の選手はいつも通りの演技にまとめ上げ得点もしっかりと伸ばす実施だった。

段違い平行棒

先ほどの班で少し不安要素はあったもののしっかりと演技をまとめ上げ全員がミスのない実施を行っていた。Dスコアが少し低いため全員の得点が伸びていないように感じるがしっかりとミスなく全員が演技できていた。

平均台

平均台ではEmmerson選手がバク転連続の実施で落下がでてしまっていたもののしっかりと演技をまとめてチーム全体でまとめ上げられる演技ができていた。

ゆか

ゆかの演技もかなり全体的に良い実施で自信を持って演技が行えていたように感じる。しかし、Emmerson選手は伸身前宙の連続で尻餅をついてしまい点数が少し伸び悩んでしまった。

Ranking	Name	VT	UB	BB	FX	total
2	STANFIELD Mishelle	12.900	12.866	12.433	11.300	48.499
3	NEWBEY WEARNE Lily	11.833	10.900	13.000	12.566	48.299
8	CARROLL Annika	12.433	11.900	11.233	11.966	47.532
42	KOKKEN Emmerson	13.300	10.433	10.466	9.233	43.432

総括

今回の大会を通じて、オーストラリアの育成システムの特徴が明確になった。特に、ピーキングの概念が体系化されており、選手が自らコンディション管理を学ぶ点は日本のジュニア世代にも有益だと感じた。また、難度の高い技に積極的に挑戦する姿勢は、国内でも取り入れる価値がある。一方で、完成度よりも挑戦を重視す

るため、演技の精度が安定しない傾向が見られた。特に段違い平行棒では落下が目立ち、Dスコアの低さが得点の伸び悩みに直結していた。日本の強みである精度の高さを活かしつつ、リスク管理を含めた挑戦のバランスを取る必要がある。また、試合中の臨機応変な対応力は評価できるが、計画性の甘さが見られる場面もあった。日本では柔軟性と準備の両立を意識しながら、戦略的な試合運びを強化することが課題となる。こうした学びを生かし、日本の体操界における指導や競技力向上に役立てていきたい。

Melbourne Gymnastics Centerのジュニアアスリートにおける段違い平行棒の強化

はじめに

私が研修先として選んだMelbourne Gymnastics Centerには2024年パリオリンピックに出場した選手が2名おりどちらも段違い平行棒を得意としている。日本体操競技では現在段違い平行棒が弱点と言われていることから、Melbourne Gymnastics Centerのジュニアアスリートを対象にどのようにトレーニングが行われているのか、どのようなことを重点的に取り入れているのかなどを検証する。また、対象とするアスリートは今後世界での活躍が期待される育成グループであり、全豪大会などで数多くの好成績を叩き出している。

研究体対象

メルボルンジムナスティックスセンタージュニア班の最も上のレベルであるSquad A “Accelerated Athlete” とSquad B “Advance athlete” に所属する1班（10名）の選手。

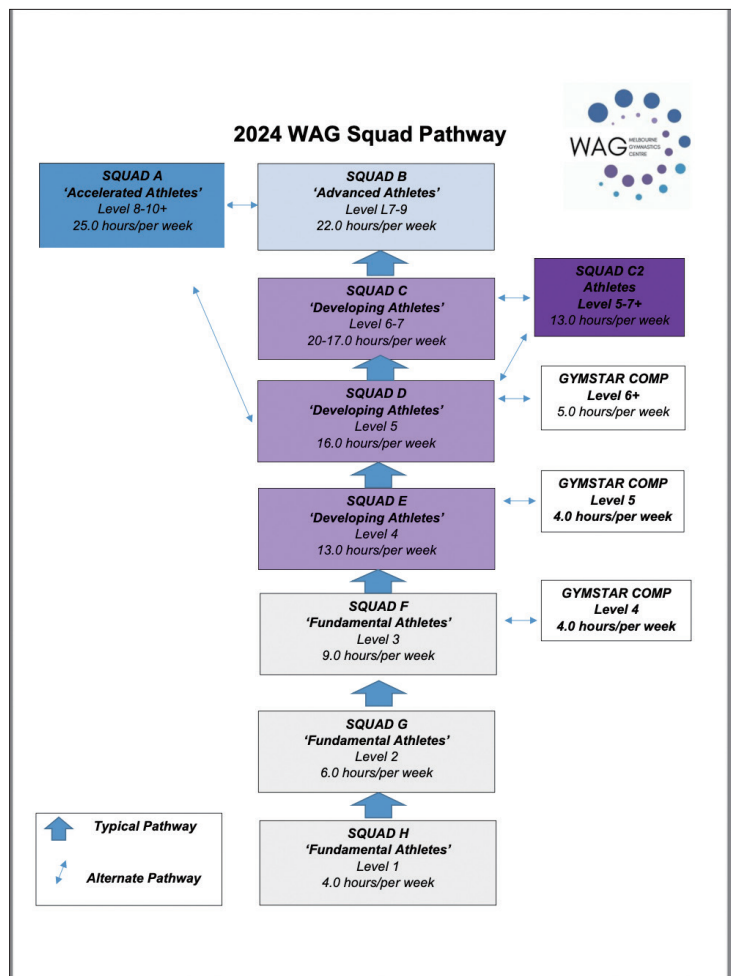
目次

- 年間練習計画について
- Melbourne Gymnastics Centerの強化体制と仕組み
- 段違い平行棒支持回転系の技の習得方法

年間練習計画について

週の練習計画

練習は週6日行われておりSquadAの練習時間は週25時間であった。また、



2024年12月までの学校がある日の練習のスケジュール（表1）は2部練習が週に2日の毎週木曜日と金曜日に行われた。学校はどうしているのかと伺ったところ学校に理解を得た上でこのような取り組みを行っていると話していた。休日は水曜日と土曜日の2日間で、午前中の練習は基本的にコレオグラファーの指導と基礎的な体力づくり、基礎練習を中心に行っていた。また、2024年学校がない日の練習（表2）は土曜日と日曜日であった。2025年からはクラブの事情で時間割が変更となり（表3）、学校がある期間の休日は木曜日と日曜日になった。基本的に練習時間は変わらず、週に25時間の練習を行っている。また、学校がない日のスケジュールは同様であった。

表1 2024年4月から11月までのschool term スケジュール

	morning session	afternoon session
Monday		45分ウォームアップ4種目50分ローテーション（3：00pm- 7：00pm）
Tuesday	コレオグラフ/サーキットトレーニング/ウエイトトレーニング（8：00am-11：15pm）	15分ウォームアップ4種目45分ローテーション（3：45pm- 6：45pm）
Wednesday	Day off	
Thursday	コレオグラフ/サーキットトレーニング/ウエイトトレーニング（8：00am-11：15pm）	15分ウォームアップ/ 4種目45分ローテーション（3：45pm- 6：45pm）
Friday		45分ウォームアップ4種目50分ローテーション（2：00pm- 6：30pm）
Saturday	45分ウォームアップ4種目50分ローテーション（8：00am-12：00pm）	
Sunday	Day off	

表2 2025年1月からのschool term スケジュール

	morning session	afternoon session
Monday		45分ウォームアップ4種目50分ローテーション（3：00pm- 7：00pm）
Tuesday	コレオグラフ/サーキットトレーニング/ウエイトトレーニング（8：00am-11：15pm）	15分ウォームアップ/ 4種目45分ローテーション（3：45pm- 6：45pm）
Wednesday		45分ウォームアップ4種目50分ローテーション（2：00pm- 6：30pm）
Thursday	Day off	
Friday	コレオグラフ/サーキットトレーニング/ウエイトトレーニング（8：00am-11：15pm）	15分ウォームアップ4種目/45分ローテーション（3：45pm- 6：45pm）
Saturday	45分ウォームアップ4種目50分ローテーション（8：00am-12：00pm）	
Sunday	Day off	

表3 school holiday termスケジュール

	morning session	afternoon session
Monday		45分ウォームアップ4種目50分ローテーション（3：00pm- 7：00pm）
Tuesday	コレオグラフ/サーキットトレーニング/ウエイトトレーニング（7：00am-10：15pm）	15分ウォームアップ4種目/45分ローテーション（3：45pm- 6：45pm）
Wednesday		45分ウォームアップ4種目50分ローテーション（2：00pm- 6：30pm）
Thursday		45分ウォームアップ4種目50分ローテーション（1：00pm- 5：00pm）
Friday	コレオグラフ/サーキットトレーニング/ウエイトトレーニング（7：00am-10：15pm）	15分ウォームアップ4種目/45分ローテーション（3：45pm- 6：45pm）
Saturday	Day off	
Sunday	Day off	

年間練習

Squad A（Level 9～future）の国内試合はあまり多くはなく、大きな大会が年に2回の5月と10月に行われた。以下の表に年間スケジュールと身体的負荷・精神的負荷をそれぞれ俯瞰的視点から検証し小林隆（元日本体操競技女子本部長）のグラフを参考に数値化しグラフ化した。身体的負荷・精神的負荷の最大値は5、最小値を0としている。また、それぞれ基礎開発期・技術開発期・通し準備期・通し期

(質)・通し期(量)・競技会前調整期・休養・調整期の7項目に分類されている。また、跳馬・段違い平行棒・平均台・ゆかの各種目の注力している内容を毎月メインコーチに聞きその内容をそれぞれ示している。

■基礎開発期

基礎開発期は、競技遂行能力の向上を目的とし、体力強化、柔軟性向上、姿勢改善、基礎動作の質の向上を包括的に行う段階である。本期間では、全身の筋力をバランスよく発達させ、安定した動作を習得するとともに、柔軟性を高めることで可動域の拡大と障害予防を図る。また、正確な基礎動作の習得と姿勢改善により、効率的な身体操作を可能とし、競技パフォーマンスの最大化に寄与する。本段階の適切な実施は、より高度な技術習得への基盤となる。

■技術開発期

技術開発期は、新しい技の習得を目的とし、段階的な練習を通じて技術の確立を図る段階である。本期間では、基礎技術を応用しながら、適切なプロセスを踏んで新技の導入を行う。各技術は細分化された練習過程を経て習得され、動作の正確性と安定性を高めることが求められる。また、次の試合に向けた実践的な技術練習を行い、競技環境下での適応力を養う。

■通し準備期

通し準備期は、新たに習得した技を演技全体の流れの中に組み込み、実践的な運用を確立する段階である。本期間では、技の安定性を高めるとともに、通し練習に耐えうる体力の強化が求められる。各技術の精度を維持しながら連続動作の中で適用し、実戦形式での完成度を向上させることが重要である。これにより、競技本番において一貫した演技の遂行が可能となり、演技全体の質の向上が図られる。

■通し期(質)

通し期(質)では、演技全体の完成度を高めることを目的とし、通し練習の回数を抑えつつ、質の高い練習に重点を置く。本期間では、各技の精度や演技の流れを最適化し、無駄のない動作と安定した実施を追求する。効率的な練習により、体力の消耗を最小限に抑えつつ、競技本番に向けた最高水準の演技構築を目指す。

■通し期(量)

通し期(量)では、演技の本数を増やすことで持久力を強化し、競技本番における安定感を高めることを目的とする。本期間では、繰り返しの通し練習を通じて身体の適応を促し、演技全体の精度を維持しながら疲労下でも安定した動作を実現することが求められる。これにより、競技本番においても高いパフォーマンスを維持し、演技の完成度を最大限に引き上げることが可能となる。

■ 競技会前調整期

競技会前調整期では、本番に向けた最適なコンディションを整えることを目的とし、練習量を減らしながら選手への負荷を最小限に抑えた調整を行う。本期間では、技の確認や細部の修正を中心とし、無駄な疲労を蓄積させることなく、競技当日に最高のパフォーマンスを発揮できる状態を目指す。適切な調整を行うことで、選手の身体的・精神的な準備を万全にし、競技本番での最大限の力の発揮につなげる。

■ 休養・調整期

競技会本番で選手が実力を発揮するためには、心身のコンディションを整えることが最も重要である。まず、十分な休養と栄養補給を行い、体調を万全に保つ必要がある。次に、メンタルトレーニングを通じて、プレッシャー下でも冷静に力を発揮できるよう心の準備を整えることが求められる。競技前のウォームアップは、体を競技に適した状態にするために欠かせない。また、リラックス法や呼吸法を活用し、緊張を和らげることも効果的である。選手が自信を持ち、ポジティブな気持ちで臨むことが、パフォーマンス向上に繋がる。最後に、選手個々の強みを理解し、それに応じたサポートを行うことで、競技会本番での実力発揮を促進することができる。

段違い平行棒支持回転系の技の習得方法

概要

週に3回ある技術開発練習の際に主に新しい支持回転系技の練習を段違い平行棒またはメビウスで行っていた。今回は後方支持回転系の技の練習を行っていた選手を対象にどのように支持回転系技の習得を行っているのかを追跡し研究していく。



図13 メビウスの紐と軍手

練習方法

練習期間：6月～12月（6ヶ月）

使用器具：軍手、メビウスの紐、90-120cmの箱、タンブリングトランポリン

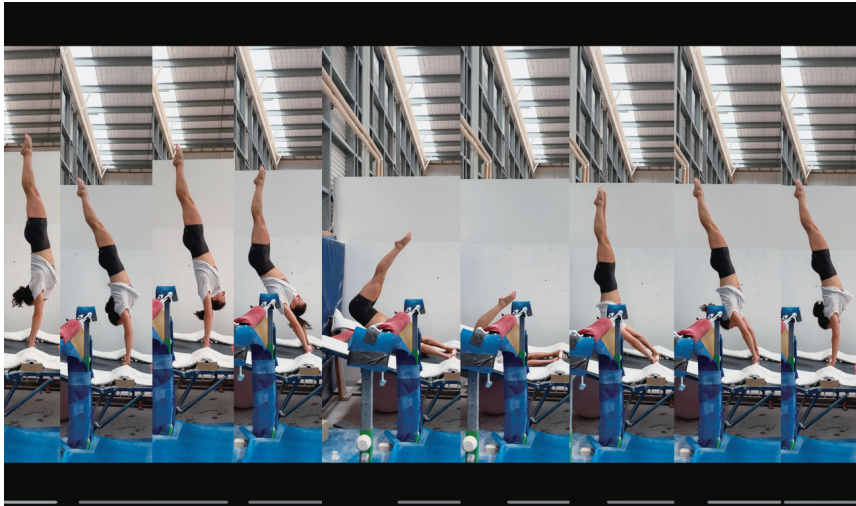
練習技：閉脚浮腰回転倒立

対象選手

12歳女子ジュニアアスリート。Level 8。身長130cm。すでに後方支持回転系の技の後方足裏支持回転倒立、ホン転倒立、開脚浮腰回転倒立ができています。

練習初期

すでに開脚浮腰回転倒立ができていたためある程度の感覚はあるが、鉄棒でメビウスの紐と軍手（図13）を使用して体をたたくスイングを行う練習から始めていた。練習を行う理由としてはしっかりと屈身姿勢でバーをしならせる感覚を身につけるためだという。また、この練習と並行して補強では閉脚浮腰しんぴ倒立、並びにトランポリンを用いて倒立姿勢から背中をトランポリンに落とし、屈身姿勢になりそ



こちらから倒立を行うという練習を行っていた。この練習期間は1ヶ月程度行っていた。

練習中期

練習中期になるとメビウスを用いて箱からジャンプして体をたたみ屈身姿勢で回転を行うという練習を行っていた（図14）。ここで、体をたたむ時にバーを前方に

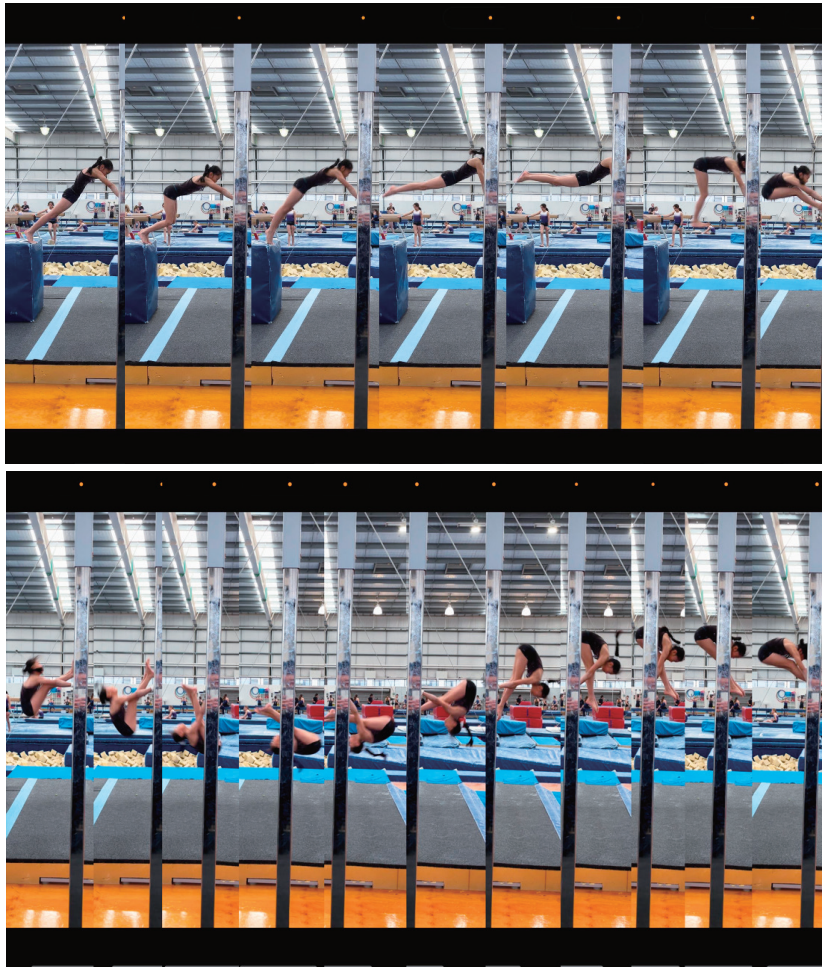


図14 箱から体をたたみ屈身姿勢で回転を行う練習

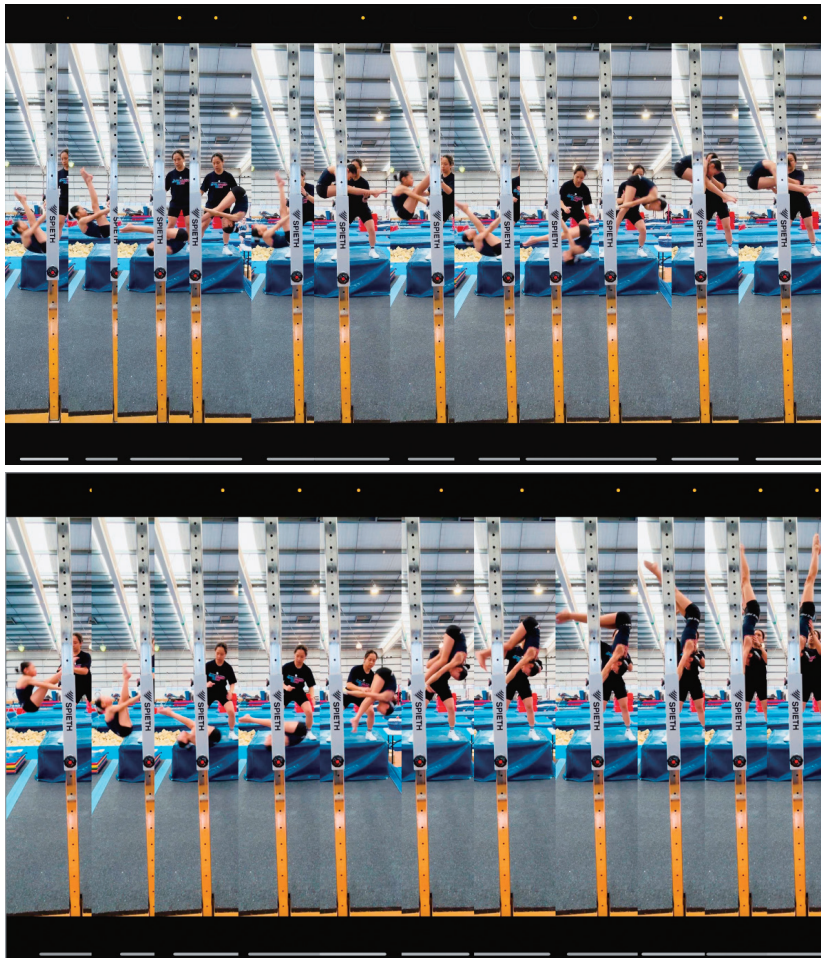


図15 下から屈身スイングをし1回転した後2回転目に足を抜いて倒立

押しながらお尻をしっかりスイングさせることを意識させていた。また、この練習は体をたたむ時にしっかりと背中を動かす練習であるとCrystalコーチは語っていた。また同時に体をバーの下でたたんだ姿勢からスイングをし、屈身姿勢で1回転した後2回転目に足を抜いて倒立姿勢になる練習を行っていた（図15）。この運動は体をたたんだ姿勢から倒立に上げる段階練習で補助をつけて行っていた。ここまでの練習は2ヶ月間行いしっかりとこの運動を体に染みつけるようにしていた。

練習中後期

これらのドリルがきちんと体に染みついた時点で先ほどの内容を組み合わせたドリルを次の段階として行っていた。箱からジャンプし屈身姿勢から1回転し倒立のドリルを次の段階として行っていた（図16）。またその後に倒立から箱にゆっくりとおろしそこから同様に箱からジャンプし屈身姿勢から1回転し倒立を行っていた。また、その後倒立から補助付きで後方閉脚浮腰回転倒立を行い最終的に自分で行うようにしていた。

練習後期

ここからは段違い平行棒で鉄棒で行ったものと全く同じ内容のドリルで行ってい

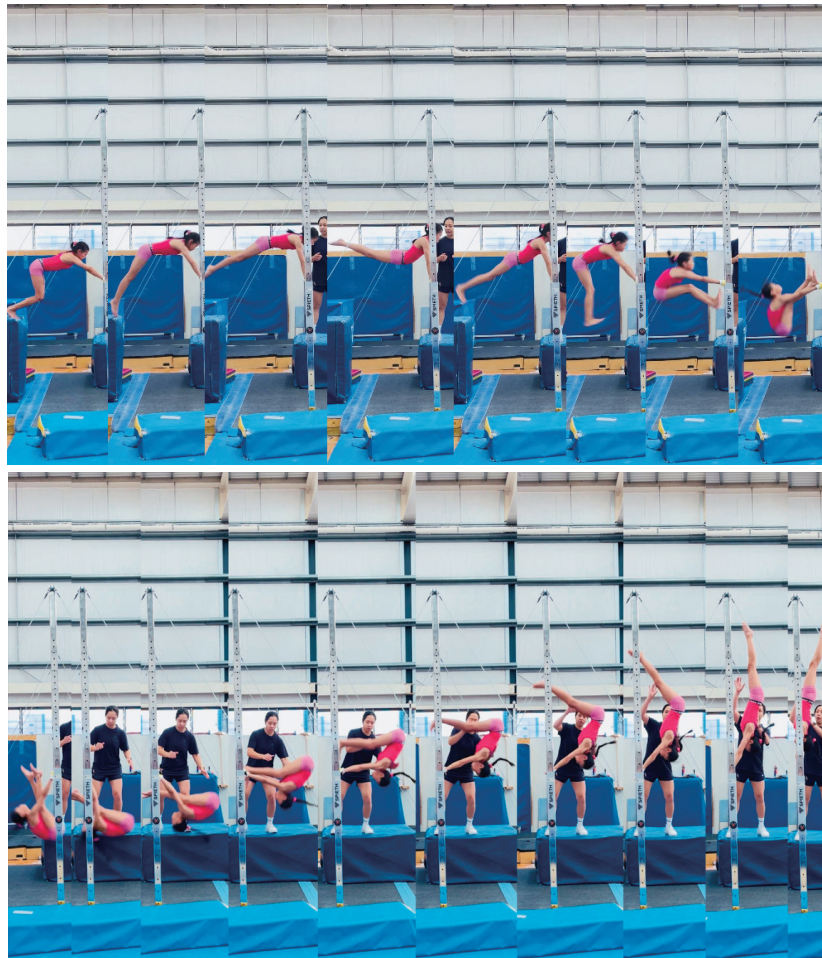
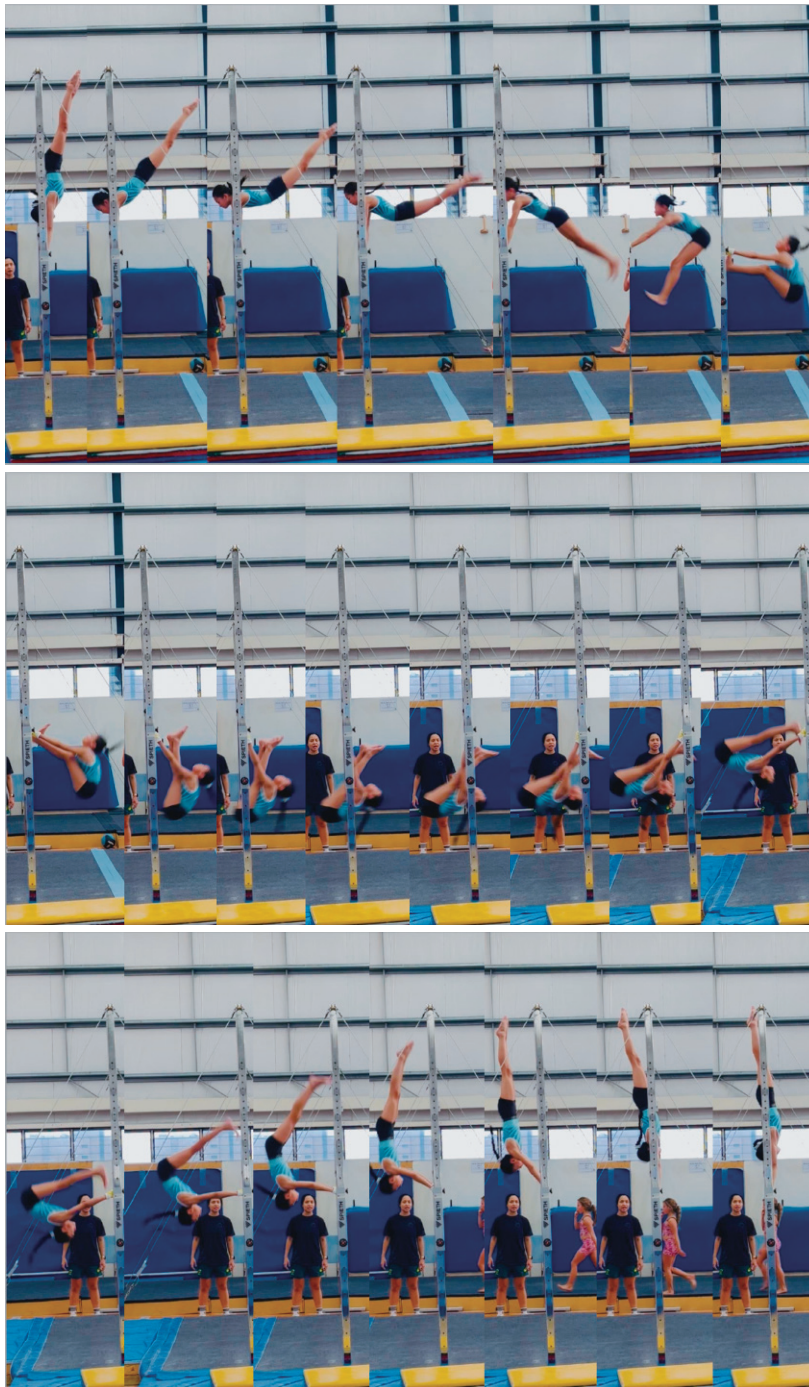


図16

た。しかし、鉄棒で行っているときよりも先に進むスピードは早く、各段階2週間に1度のペースで、また、並行して鉄棒の後方閉脚浮腰回転倒立の練習も行っていた。それらのドリルを並行して行う理由として鉄棒では感覚を、段違い平行棒のベーシックではしっかりと段違い平行棒の感覚とベーシックを叩き込むようにという意図があるとCrystalコーチは語っていた。

総括

今回の後方閉脚支持回転倒立の習得課程を通じて感じたことはそれぞれ技を獲得する際にきめ細やかな段階練習があることを知った。また、今回は後方支持回転系に注力してレポートを作成したが今回は1年間という短期であり、ジュニアアスリートは支持回転系を注力している時期であったものの他の段違い平行棒の技などでも、細かい段階練習が用意されていることが予想される。今後、日本の強化においてもこれらの段階練習をきめ細かく用意することはジュニアアスリートの育成に役立つだろう。



（４）研修活用計画

①段違い平行棒のトレーニング手法の導入

ブリスベンオリンピックに向けた強化体制の一環として、オーストラリア・メルボルンで実施されている段違い平行棒のトレーニング内容を分析し、日本の選手育成に適用する方法を検討する。

1) メルボルンのトレーニング内容の分析と適用

メルボルンでの段違い平行棒のトレーニングは、以下の特徴を持つ。

- 基本技術の徹底強化：低バー・高バーの個別トレーニングを行い、基礎技術の安定性を高める。
- 連続技の習得：難易度の高い連続技を小刻みに分解し、個別要素の精度を向上させながら組み合わせる。
- エアリアルワークの強化：飛び技の高さや回転スピードを向上させるための補助トレーニング。
- 着地の安定性向上：空中感覚を養い、正確な着地技術を習得する。
これらの要素を日本のトレーニング体系に組み込み、段階的な導入を図る。

2) 強化対象となる技やポイントの明確化

オーストラリアの強化戦略を参考にしつつ、日本の選手に必要な技術要素を抽出し、以下のポイントを重点的に強化する。

- 低バーから高バーへの移動技のスムーズ化
- 空中技の高さと回転速度の向上
- リリース&キャッチ技の確実性を高めるトレーニング
- 着地精度を向上させる空中姿勢の最適化

これにより、日本の選手に最適な強化プログラムを構築する。

3) 日本の選手に適した練習メニューの開発

オーストラリアのトレーニングを参考にしつつ、日本の選手に適したプログラムを作成する。

- 週単位の練習スケジュールの作成（基礎、応用、実践のバランスを考慮）
- 映像分析を活用した技術向上（トレーニング前後の比較分析）
- 個別の強化プランを設定（選手ごとの課題に応じたメニュー）

②オーストラリアの強化体制の分析

1) 施設やコーチング体制の比較

メルボルンの体操トレーニング施設は、最新の設備が整い、技術向上を支援する環境が整備されている。

- トランポリンやエアトラックを活用した補助トレーニング
- 動画解析システムを用いたフォームチェック
- 個別指導とグループ練習のバランスの取れたプログラム

これに対し、日本の施設では類似の設備を持つ場所もあるが、トレーニング時間や個別指導の体制に違いがある。

2) 競技環境の違いを考慮した育成戦略の検討

オーストラリアでは、

- ・選手の自主性を尊重したトレーニング
- ・メンタル面のサポート体制の充実

競技者の長期的な成長の重視が強化体制の根幹となっている。これらを日本の選手育成に取り入れるため、以下の戦略を検討する。

- ・選手が自ら考えるトレーニングを促進するプログラムの導入
- ・メンタルサポート体制の強化（心理学的アプローチの活用）
- ・技術だけでなく、競技者としての総合的な成長を促す環境作り

3) 国際交流の可能性（オーストラリアの強化選手との合同合宿など）

オーストラリアの強化体制の優れた点を直接学ぶため、

- ・合同合宿の実施（日本とオーストラリアの選手が合同でトレーニング）
- ・コーチ間の技術交流プログラム（トレーニングメソッドの相互共有）
- ・国際大会や交流試合を活用した経験値向上を検討し、日本の選手がより高度な環境で成長できる機会を創出する。

(5) その他

①日本と海外の指導法の違いに関して

日本と海外では指導方法の違いが多くみられたが明らかな違いとしては日本と比較して多くのミーティングが行われていた。時期としては試合前、シーズンオフから明け等に多くのミーティングが行われ、今後の予定、どのように取り組むか等を中心に行われていた。また、練習前後にも今日の練習についてどのように取り組むか、何を集中して行うか、何が今日やり遂げることができたかなどコーチと選手で話し合うスモールミーティングを



行う機会が毎日行われていた。日本の練習では試合前のミーティングなどはあるものの毎回の練習後の振り返りや目標の確認などはしていない。しかし、日本の練習現場でもスモールミーティングを練習前後に行い選手とコーチの今日の目標の共通認識を持つことが大切になると感じた。

②海外派遣指導員に関して

1) 派遣サポートに関して

今回、海外派遣指導員を通じて出発前の準備として、体操協会の派遣サポートが事前にあればもう少し良かったと感じる。私は今回体操専用の留学エージェントに資金をお支払いし遠征先にコンタクトを取らせていただいたものの、今後、海外派遣指導員の人がどこか研修へ行くにあたり協会またはJOCの海外派遣指導員を扱う部署にて手続きなどの手伝いをしてもらえるとありがたかったと感じる。

私は今回、留学エージェントにクラブとのやりとり、宿泊場所の確保などのクラ

ブとのやりとりをお願いしたためそこにかかなりの費用がかかってしまった。加えて、遠征費、オーストラリアの物価高も重なり資金はマイナスとなってしまった。また、今回のことをきっかけに海外派遣指導員に興味がある方などからどのようにして行うかなどお話を聞ける機会があればなお良かったと感じる。

③レポート作成に関して

レポート作成にあたり、これまでの海外派遣研修員の方々のレポート等を参考にできたら良かったと感じる。正直、どのような形でレポートを作成するのが正解か作成している間も不安であったため、行く前に事前にその点を踏まえたアドバイス等あれば良かったと感じる。

④今後どのように海外派遣指導員としての経験を活かすか

今回の経験を通して、これまで多くのオリンピックのメダリストを作り上げたコーチやパリオリンピックへ出場した選手を間近で見ることができ、たくさんのお話を学ぶことができた。すべての経験が新鮮で自分自身の視野が研修の間に広がったと感じる。また、海外派遣指導員の経験を単発として捉えることなく、国際交流も積極的に行い2028年のブリスベンオリンピックに向けて多角的な情報交換、強化がお互いの国でできればいいと思った。また、日本とシーズンが違うため冬場の体が動きにくい時期、オーストラリアは夏場で非常に体が動かしやすい環境のため資金の余裕があれば積極的に合宿を行いブリスベンオリンピックに向けて良い交友関係が築くことができれば良いと思う。

研修員報告〈柔道 平岡 拓晃〉



令和6年度・短期派遣（柔道）

I. 研修題目

アメリカにおける柔道の指導法に関する研修

II. 研修期間

2024年8月13日～2025年9月15日

III. 主な研修先

- University of Washington（ワシントン州シアトル）
- Budokan Dojo（ワシントン州シアトル）
- Washington Judo Academy（ワシントン州カークランド）
- Ippon Dojo（ワシントン州レイクウッド）
- Seattle Dojo（ワシントン州シアトル）

IV. 受入関係者

University of Washington

V. 研修日程

- 2024年9月～11月：Budokan Dojo、Washington Judo Academyでの定期的な稽古・指導を開始。Rainier Cup Judo Championships に帯同
- 2024年12月～2025年2月：Seattle Dojo、Zenyu Dojoの訪問と交流。IJFルール改正セミナー開催
- 2025年3月～5月：カリフォルニア州ロサンゼルス近郊の道場で指導と交流、大会の帯同、ACSM国際学会発表
- 2025年6月～8月：イリノイ州、ニューヨーク州近郊、カナダ・バンクーバーで指導と講習、USA Judo Junior National and International Junior Olympic Championships・US Open Judo Championshipsに帯同
- 2025年9月：スタンフォード大学訪問、シリコンバレー視察、日本帰国

VI. 研修概要

- 英語を用いた柔道指導技術の研修
- 異文化環境における柔道の教育的・社会的価値の検証
- 障害者スポーツ（視覚障害者柔道）の現場理解
- 国際大会・地域大会におけるコーチング経験の蓄積
- 大学スポーツにおける柔道の位置づけ調査

- スポーツテック・組織運営に関する知見収集

Ⅶ. 研修方法

- 複数の道場に継続的に参加し、英語での柔道指導を実践
- 大会へコーチとして帯同、選手への戦術的助言
- セミナーや強化合宿を企画・実施
- 国際学会にて研究成果を発表し、質疑応答を通じた国際交流
- スタンフォード大学等の視察を通じて制度・環境の理解を深める

Ⅷ. 研修報告

はじめに

ワシントン州は過去に2度訪問したことがある縁のある地域だった。日系コミュニティの存在が大きく全米最古と言われている道場や柔道のオリンピックメダリストを輩出している州でもある。さらに近年はAmazonやMicrosoft、Googleなど有名企業が次々に大きなキャンパスを設立している発展都市であるため、柔道競技だけでなく、さまざまな視点から知見を得られると考え、この地を選んだ。

しかしビザのスポンサー探しと発給には多くの時間と労力を要した。アメリカにはさまざまなビザがあるが、JOCの海外研修の規定に沿っており、且つ帯同する家族やアメリカでの暮らしのことを考えると取得できるビザはJ-1ビザに限られていた。J-1ビザとは研究者、教授、文化交流などを促進するプログラムに参加する交換訪問者のための非移民ビザである。私の場合はアメリカの大学から発給されることが望ましいと知り、スポンサーとなっていたただける教授を探した。そのなかで、オリンピックでメダルを獲得していること、スポーツ医学の博士号を取得していることなどで評価をいただき、全米有数の研究大学であるUniversity of Washington（以下、ワシントン大学）の教授を紹介していただくことができた。

アメリカをめぐる昨今の情勢のなか、教授を紹介していただきビザを発給していただいたことは幸運以外の何物でもなく、柔道でメダルを獲得しただけでは難しかったと申し上げたい。私の場合はオリンピックでメダルを獲得してから10年以上経っていたこともあり、オリンピック後に私がどのような活動をし、また研究に取り組んできたか、その評価がビザを取得できるかどうかの大きな分岐点となった。改めて、ビザ発給にご協力ご尽力いただいたワシントン大学のEric Ames先生、米良優子先生、Megumi Preschoolの鈴木芳美園長、日系コミュニティの皆様、筑波大学の皆様、そしてこの度の留学に関して多大なサポートをいただいたJOCの皆様、全日本柔道連盟の関係者の皆様に心より感謝を申し上げたい。

2024年9月～11月

- シアトルの各道場で交流と指導
- 英語での指導法の工夫
- アメリカの柔道大会に帯同
- 日本文化の再認識

アメリカ・ワシントン州シアトルでの研修は9月1日より本格的に開始した。主な拠点はBudokan Dojo、Washington Judo Academy、Ippon Dojo、そしてワシントン大学であり、これらの道場や大学のクラブチームで継続的に練習に参加しながら、英語を用いた柔道指導法の検証を進めていった。シアトルは多様な人種と文化が混在する地域であり、道場に集う人々も子どもから大人、また初心者から全米レベルの選手まで幅広い層が含まれていた。そのため、指導においては単純に技術を伝えるだけでなく、相手の背景や理解度に応じて言葉を選び、視覚的なデモンストレーションを交える工夫が欠かせなかった。例えば、子どもには「Hold tight!」「Step forward!」といった短い英語フレーズを繰り返し使い、大人や上級者には「Control the distance」「React to the grip pressure」といった異なる表現を用いた。こうした言語的調整を重ねる中で、自然に英語での指導が身につけていった。



Budokan Dojo



Alvin先生とMitsuko先生

当初はBudokan dojoのみを拠点とする予定であったが、現地の指導者や生徒たちが複数の道場に顔を出し、それぞれの場所で異なる練習相手や新しい技術を学んでいることを知り、私も同様にさまざまな道場を回ることを決めた。この方針転換によって、より多様なスタイルや練習文化に触れることができ、結果的に指導者としての視野が大きく広がった。講道館で柔道を学ばれた先生方による礼法や伝統を重視するBudokan dojo。道場のある日本文化会館（JCCCW）は1902年に設立されたアメリカ本土で最も古い日本語学校であり、道場は第二次世界大戦後に日系人が収容されていた場所でもある。力強い組み手と豪快な投げ技や柔術仕込みの寝技が特徴的であるIppon Dojoはリオオリンピックで銀メダルを獲得したTravis Stevens氏の出身道場でもある。設立からわずか数年のWashington Judo Academyでは分析的な指導法や戦術的な稽古が多く、全米レベルの大会にも子どもたちは積極的に参加していた。それぞれの違いを体感することで、日本の一極集中型の稽古体系とは異なる、地域ごとの特色を活かした柔道の広がり学んだ。

ビザのスポンサーでもあるワシントン大学での指導も並行して始まった。ワシントン大学は世界大学ランキングの上位にランクインするほど世界的にも評価が高い全米有数の研究大学であり、2024年には同大のデビッド・ベイカー教授がノーベル化学賞を受賞している。スポーツも大変盛んで、アメリカンフットボールを始め、女子サッカー、バスケットボール、バレーボールなどは奨学金も大変潤っている。そのなかで柔道部は強化クラブではないものの、世界ジュニア大会に出場した経験を持つ選手



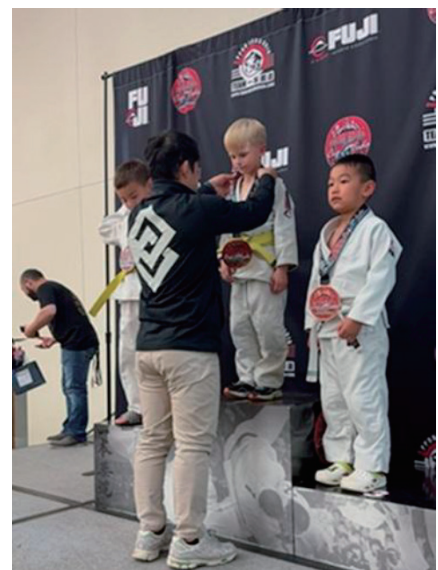
ワシントン大学柔道部と



桜の名所としても有名なワシントン大学

も在籍している。練習は学業との両立を重視しながらも他大学との合同練習も積極的に実施していた。大学から柔道を始めたという初心者から黒帯まで幅広い層が集まっていたが、一貫していたのは「どのようにして技がかかるのか」「どのシチュエーションでこの技を使うべきか」など柔道に対して知識を得ようとする真摯な姿勢である。さらに練習後には学生たちが日本の柔道文化や指導方法、「How do you say this move in Japanese?」と質問してくることも多々あり、指導者であると同時に文化的な架け橋の役割も果たしていることを実感した。

10月5日には、毎年ワシントン州やオレゴン州、アラスカ州、さらにはカナダのバンクーバーなどから約1,000名が参加するアメリカ北西部でもっとも大規模な大会「Rainier Cup Judo Championships」に帯同した。私はBudokan Dojoのコーチとしてセコンド席に座り、選手へ短いアドバイスを送り続けた。「Breathe deeply」「Don't give up grip」などの声掛けは選手の動きに直結し、試合中の心理的支えにもなった。ある選手が延長戦で勝利を収めた瞬間、観客席全体が歓声に包まれ、その場の熱気と一体感に胸を打たれた。また、大会にはワシントン州出身、元アメリカ代表、ロンドンオリンピック銅メダリストで現在2028年ロサンゼルスオリンピックの組織委員会で働くMarti Malloy氏（以下、マーティ氏）も訪れ、挨拶する機会を得た。彼女からは「アメリカでは多様なスタイルを学ぶことが大切である」などとアドバイスをもらい、翌年にはロサンゼルスを訪ねる約束も取り交わした。



Rainier Cup Judo Championships
で表彰式プレゼンターも務める

このように研修開始からの3か月間は、とにかく地域の道場や大会に積極的に足を運び、信頼関係を築くことを第一に進めてきた。ワシントン州は、既出のマーティ氏、トラビス氏を含む2名のオリンピックメダリストを輩出しており、ジュニア世代でも国際舞台を目指す選手が多く、日系アメリカ人がその中心となっている。その背

景には、第二次世界大戦前から長く続く日系コミュニティの方々の歴史が深く関わっており、柔道は単なる競技ではなく、文化的な絆や誇りを象徴する存在として地域に根付いていた。このような文化的側面を肌で感じたことで、日本人として柔道の伝統や精神性を改めて重視し、それを次世代へとつなぐ使命感がより強まっていった。日系アメリカ人と言っても彼らの祖父母の時代に第二次世界大戦があり、強制収容所で日本語を話すことを禁止されていたため、三世、四世である彼ら世代のほとんどが日本語を話せない。しかし柔道が日本の文化として日系人である彼らのルーツを示す誇りの一つとなっている。



Washington Judo Academyにて

2024年12月～2025年2月

- 視覚障害者柔道について
- IJF新ルールセミナーで実技指導
- 大会に指導者として帯同
- ジュニア世代向け柔道合宿で指導

12月からは新たにZenyu DojoとSeattle Dojoと活動範囲を広げていった。とりわけSeattle Dojoは、アメリカにおいて最も古い柔道場とされ、1890年代後半に日系移民の手によって設立された歴史を誇る。建物の外観からは長い年月を経た重厚さを感じられ、畳の香りや古くから使われている木製の柱には独特の趣があった。稽古の際には「黙想」に始まり、礼法や正座など日本と同じ形式を重んじ、技術だけでなく精神性を学ぶ時間が大切にされていた。



Seattle Dojoにて

特筆すべきは、視覚障害者も通常の練習に参加していることである。そこでは健常者と視覚障害者が同じ畳の上で稽古をし、互いに声を掛け合いながら組み手や投げ技を行っていた。この状態での相手の呼吸や体温、動きのわずかな変化を感じ取りながら技を仕掛ける様子は、柔道の本質を象徴していた。私はこの練習にも参加し、視覚に頼らず相手を「感じる」稽古を実際に体験。その難しさは理解しているつもりであったが、奥深さに強い衝撃を受けた。この経験は、競技としての柔道だけでなく、人と人がつながる「共生の武道」としての柔道を深く理解する貴重な契機となった。

1月には、パリオリンピック後に導入された国際ルール改正に対応するため、国際柔道連盟（IJF）の新ルールに関するセミナーを開催した。Seattle Dojoの指導者で、



IJF新ルールセミナー講師として



ブライアン・トス先生と

2024年パリ・パラリンピックで審判を務めたほか、国際大会の審判員として多くの大会で審判を務めているブライアン・トス先生と共にセミナーを行った。オレゴン州やアラスカ州など遠方からも50名以上の指導者が参加した。私はルール改正の背景を説明しつつ、実際の試合を想定した技術紹介を行った。例えば「指導の基準が変わった場面」や「グリップに関する新しい取り決め」などである。参加者同士が真剣に質問を交わし、最後には「現場で即実践できる内容だった」と感謝の言葉をいただいた。

このセミナーを通じ、英語で複雑なルールを解説する難しさを感じる一方で、国際的に必要とされる情報を共有する責任感も強まった。

また、Pacific Northwest Open Judo ChampionshipsでもBudokan Dojoのコーチとして帯同し、試合中には「Grip first!」「Don't lose focus!」といった短い英語フレーズを繰り返し投げかけながら戦略的助言を行った。試合に挑む選手たちは緊張しながらも全力を尽くし、異なるスタイルの選手と対戦する中で新たな発見をしていた。ある選手は敗戦後に「Sensei, I learned a lot from this match.」と語りかけてくれ、その表情には悔しさと成長の兆しが入り混じっていた。こうした瞬間に立ち会えたことは、指導者としての大きな喜びである。

1月下旬には、スペシャルオリンピックス日本の設立30周年記念シンポジウムに理事長として登壇するため、特別に許可を得て1週間の帰国を果たした。シンポジウムでは30年間の歩みを振り返るとともに、今後の知的障害者スポーツの展望について国内外の関係者と議論した。私はアメリカでの経験を踏まえ、「インクルーシブな柔道の実践」「障害の有無を超えた共生の場の創出」というテーマで発言し、会場からは共感と賛同の声を多数いただいた。短い滞在であったが、国内外を結ぶネットワークを再確認し、障害者スポーツの未来像を描く貴重な時間となった。

2月には、Washington Judo Academyからの依頼で、子どもクラスと大人クラスを対象に2日間の強化合宿を指導した。同道場では11月から週に1回マスタークラスと称した私のクラスを開いていただいている。午前中は基礎技術の反復練習を中心に

行い、午後には試合形式の練習や戦術トレーニングを実施した。子どもクラスでは「礼を正しくすること」「仲間を思いやること」をテーマにし、大人クラスでは「相手の動きを読む力」「戦略的に試合を組み立てる力」を重視した。さらには「柔道とは何か」「礼節の意味」について全員でディスカッションを行い、参加者からは「技術だけでなく柔道の心を学べた」という感想を多数いただいた。この合宿は、技術と精神の両面から柔道を深める実り多い機会となった。



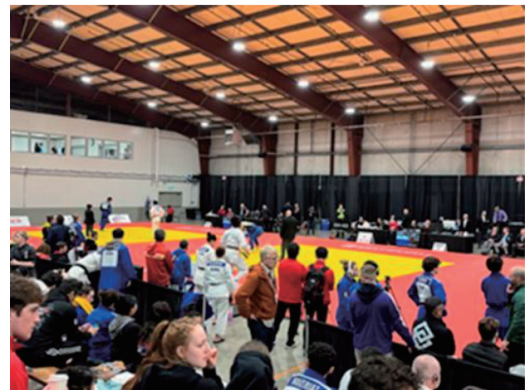
Washington Judo Academyチーム強化合宿

この3か月間を通じて、シアトルおよび周辺地域の柔道界との新たなつながりを築くことができた。視覚障害者が参加する柔道の現場や、新ルール導入に向けて他国ではどのように取り組んでいるのか、そして地域大会や合宿を通じて各世代に指導者の声はどのように響き、何が効果的なのかなどを学んだ。今後の指導に大きな影響を与えてくれるだろう。

2025年3月～5月

- カナダのジュニア世代を視察
- カリフォルニア州ロサンゼルス近郊で柔道指導
- アメリカの学会で柔道研究について発表

3月は、これまでの研修で初めて国境を越え、カナダ・ブリティッシュコロンビア州アボッツフォードで開催されたPacific International Judo Championshipに、Budokan Dojoのコーチとして帯同。カナダはシアトルから車で約3時間の場所にあるが、街の様子からしてアメリカの“物々しい”雰囲気がカナダにはまったくなかった。



Pacific International Judo Championship

柔道では、試合前のアップから選手たちが声を掛け合い、カナダ特有の組み手の取り方や戦術的工夫を見ることができた。例えば、アメリカの選手が自身の得意な組み手や技の技術を重視するのに対し、カナダの選手は、多くの技術を用いながら試合を展開するスタイルが多く、その違いを間近に観察できたことは大きな学びであった。会場では日本から留学している先生方にも会って話をすることができた。カナダは、ジュニア世代は強く競技人口も多いそうだが、大きなスポンサーなどがいないため、国内遠征や海外遠征などは親の経済力が関わってくる。実力があっても経済的負担から競技から離れていく選手も多いと聞いた。後々分かることではあるが、この状況はアメリカでも同じであった。



San Gabriel Judo Dojo

話は戻るが、今大会では、海外で行われる大会ということでいつもより気合が入っている選手に対して「Stay patient」「Look for timing」といった言葉で冷静さを保たせるよう心がけた。この大会においても表彰式のプレゼンターを務めさせていただいた。

さらにオレゴン州ポートランドにあるObukan Judoが主催する大会にも帯同した。

Obukanは、嘉納治五郎師範が訪問した際に名付けられたという由緒ある道場であり、2026年には100年を迎える。その歴史的背景を持つ大会に関われたことは非常に貴重な経験だった。柔道を単なるスポーツとしてではなく「文化の継承」として大切に守り続けて

いる姿勢が強く伝わってきた。現地のベテラン指導者と意見を交わし、「柔道は競技だけでなく、コミュニティをつなぐ役割を果たしている」との言葉に強く共感した。

そして活動の舞台をカリフォルニアに移し、オレンジカウンティやロサンゼルスにある複数の道場を訪問した。San Gabriel Judo Dojo、Orange County Judo Training Center、韓国系アメリカ人の方々が主催するL.A. Judo Club、そしてLos Angeles Tenri Judo Dojo（以下、LA天理）といった名門に足を運び、練習に参加した。特にLA天理では、高橋徳三先生から「子どもたちには右・左の両方で技を練習させ、自らの適性を見つけさせる」という方針を直接学ぶことができた。この考え方は、従来の「得意技を磨く」日本的な指導とは異なり、選手が主体的に柔道を探究する姿勢を育むものであった。実際、道場に集う子どもたちは試合形式の稽古で左右両方の技を使い分けており、その柔軟な発想と挑戦する姿勢に感銘を受けた。

また、所属するBudokan Dojoが主催する大会も4月に開催された。同大会では個人戦のほか、オリンピック同様のルールで男女混合団体戦も行われた。聞くところによるとアメリカの北西地域では男女混合団体戦を行うのは初とのこと。団体戦自体も珍しかったようで会場は大いに盛り上がった。

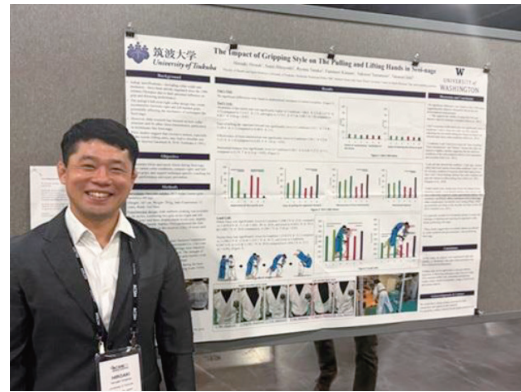


Orange County Judo Training Center



Los Angeles Tenri Judo Dojo

5月は、アメリカで最も古い道場とされるSeattle Dojoが主催する大会やシアトルから車で5時間の距離にあるSpokaneでの大会、そしてWashington Judo Academyが主催する大会にも帯同した。アメリカはほとんどの学校が6月下旬から8月まで夏季休暇になり、海外などへ旅行に行く家族が多いためこの時期に集中して大会が行われる。さらには、Western Washington University柔道クラブの練習にも参加した。



ACSM発表風景

5月末には、ジョージア州アトランタで開催された「2025 American College of Sports Medicine（以下、ACSM）年次総会」に出席。柔道に関する研究のポスター発表を行った。これがアメリカで初の国際学会発表となり、柔道関係者だけでなくレスリングやスポーツ医学の研究者からも高い関心を持たれた。質疑応答では「柔道のトレーニングをレスリングに応用できるのではないか」といった意見も出され、学際的な議論に発展した。イタリアの研究者からは「日本の伝統武道を学術的に発表すること自体が非常に意義深い」との評価を受け、自分の取り組みが国際的に価値を持つことを実感できた瞬間であった。

2025年6月～8月

- ニューヨーク州近郊で柔道指導
- アメリカの大規模な柔道大会に帯同
- バンクーバーで柔道指導

6月は、ワシントン州での通常活動に加え、アメリカ東海岸へ移動して複数の道場を訪問・指導する機会を得た。ニューヨーク州マンハッタンにあり、日系アメリカ人の方が経営するKokushi Budo、ロシア系アメリカ人の方が経営しており、ロシアにルーツのある生徒が多いブルックリンのDarfight Martial Arts、そしてSkyler Cummings氏という元アメリカ代表選手が主催するコネチカット州にあるTop Game Martial Artsだ。それぞれ地域性の強い指導方針に触れることができた。ニューヨークの道場では、多国籍の子どもたちが集まり、英語に加えてスペイン語やロシア語が飛び交う環境の中で指導を行った。また、ニューヨークは人が住み続ける街ではなく、働きに来る場所という土地柄約2年ごとに人々が入り替わるそう。それゆえの継続的な道場経営の難しさを教えてもらった。またコネチカット



USA Judo Junior National and International Junior Olympic Championships

州は日本人にとってはあまり馴染みがない州かも知れないが、イエール大学もある州で富裕層が住んでいる。治安もよい場所ではあるが、訪れた日は米陸軍創設記念の軍事パレードが開催される前でもあったため、デモなどの影響で通行禁止エリアがあるなど物々しい雰囲気だった。ちなみにシアトルでもデモがあるため、気をつけるようにと住民に警告メールが送られてくるほど。アメリカの都市部特有の多文化環境の中で柔道が普及している実態を肌で感じられたことは大きな収穫である。

ニューヨーク州近郊での柔道指導の後は、イリノイ州シカゴで開催された「USA Judo Junior National and International Junior Olympic Championships」にコーチとして帯同した。全米各地から選手が集まり、年齢ごとのトーナメントが進行する会場は熱気に包まれていた。特に、試合前に保護者が選手の背中を叩き「Go, you can do it!」と声援を送る姿は印象的であり、家庭とスポーツが一体化したアメリカの応援文化を強く感じた。私が帯同したチームからは複数の入賞者と優勝者が生まれ、練習での取り組みが確実に成果につながっていることを実感した。

6月はカナダ・バンクーバーでの指導にも参加。現在バンクーバーに在住、2004年アテネオリンピックで銀メダルを獲得された横澤由貴先生からのご紹介によるものだ。

フランスの柔道家でJudo BCで指導しているJeremy Le Bris先生が案内をしてくださった。Jeremy先生とは世代が少し重なっていることもあり、昔のフランスと日本選手の柔道話にも花が咲いた。カナダでは、試合結果よりも「相手を尊重する態度」や「礼節」を重んじる傾向が強く、技術指導の合間にその文化的背景についても議論する機会を得た。来年、バンクーバーで北米の大きな大会が開催されるそうで、ぜひ日本からも選手がエントリーをしてほしいとのことだった。トップ選手でなくても柔道を通して海外に行くチャンスはある。海外の大会で成績を残すことだけが海外の大会に出場する目的ではなく、世界に目を向けることもまた目的として、若い柔道家にもそのようなチャンスを与えられたらと感じた。

ワシントン州のIppon Dojoでは夏の大きな大会に出場予定のワシントン州の選手を集めて行われた合宿に講師として参加。6月に指導をしたバンクーバーの柔道家たちも参加した。ウォームアップ後に寝技・立技の両方に重点を置き、グループごとに「左右の背負い投げを使い分ける練習」「試合を想定した連絡技」などを取り入れた。



カナダ・バンクーバーで講師として



Ippon Dojo 講師として



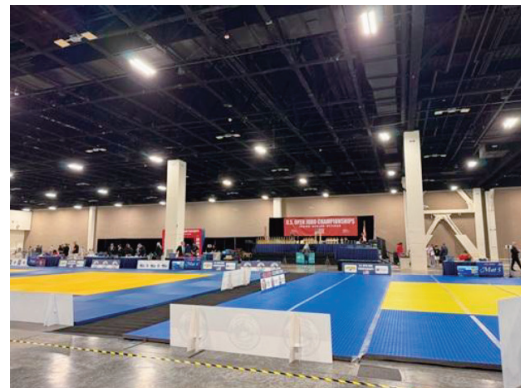
Thokon Dojo



また、ACSMで発表をしたポスターを持参し、私の研究内容について意見を交わすこともできた。

また、シカゴのThokon Dojoを訪問し、指導にも加わった。Thokon Dojoは日本でもトップレベルで活躍していた石川慈先生も指導にあたっている道場だ。都市部にありながらも「心技体の調和」を重視しており、特に青少年に対しては「まずは礼を学ぶこと」「勝敗より努力を称えること」が徹底されていた。私自身も指導にあたり「礼に始まり礼に終わる」という日本柔道の精神を改めて言葉にし、現地の子どもたちと共有することができた。

7月末には、毎年フロリダで行われている全米でもっとも大きな大会「US Open Judo Championships」に帯同。試合場が10面同時進行というスケールの大きさに圧倒された。ラテンアメリカ諸国からの参加者も多くいた。技術は日本の方がもちろん高いが、それぞれの体格を活かした柔道が展開されている。世代別世界チャンピオンも参戦してお



US Open Judo Championships

り、アメリカのトップレベルの技術とスピードを間近で観察できたことは指導者として非常に刺激的だった。

8月は全米的に夏休み真ただ中な時期であるため、大規模な大会は開催されず、道場に来る生徒の人数も少ない。しかし、道場での稽古は途切れることなく続けられ、集まった少人数の生徒たちに合わせた工夫が凝らされた練習が行われていた。例えば、技の反復練習に加え、ゲーム形式で組み手の技術を養うドリルや、ディスカッションを取り入れるなど、人数が少ないからこそ、個別にきめ細かな指導を行った。人数が少ないと刺激が少なくて生徒たちにも飽きがきてしまうこともアメリカの先生たちは想定済み。日本では「気合を入れる」という声が聞こえてきそうだが、いつもと違う練習や練習後のご褒美などで生徒たちの気分を盛り上げていた。

その他には、9月から新学期が始まるアメリカの教育制度に合わせて、「新しい年度に向けてのスタート」を意識した練習が行われていた。夏の間試合経験を積んだ選手たちには反省点をもとに課題が提示され、これから柔道を始める初心者には基礎から丁寧に教えるなど、指導が二層的に進められていた点も印象的であった。

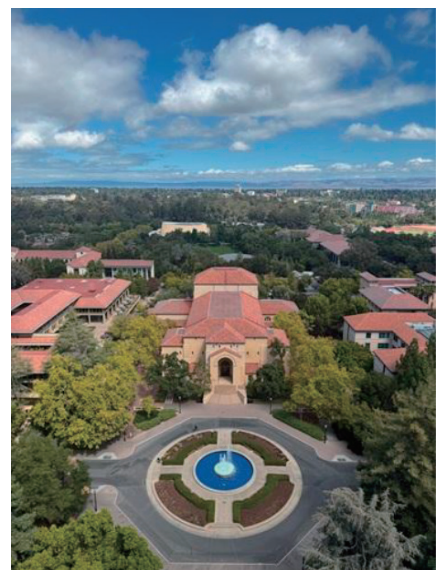
この3か月を通じて、東海岸・中西部・西海岸、さらにはカナダにまで活動範囲を広げたことで、地域による柔道観や文化の違いを直接体感することができた。特に、保護者やコミュニティの熱意に支えられたジュニア育成、国際色豊かな大会の運営、少人数の中でも柔道の理念を伝え続ける道場の工夫など、多様な形で柔道が根付いている姿に触れることができた。

2025年9月

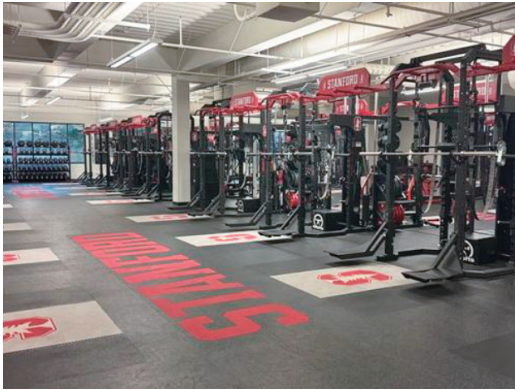
- スタンフォード大学を視察
- サンフランシスコを拠点とした経営者やスタートアップ関係者との交流

8月末からは自費でカリフォルニアに拠点を移した。訪問したのは世界屈指の名門大学スタンフォード大学だ。渡米したら絶対にお会いして話を聞きたいと思っていたスタンフォード大学アスレチックトレーナーの山田知生先生と直接面会することができた。スタンフォード大学におけるスポーツ教育・研究の現場、さらには大学スポーツ部へのサポート体制について話を聞くことができた。全米でもトップレベルに位置する大学の一つであり、学生アスリートの学業と競技を両立させる仕組みや、メディカルチーム・栄養士・メンタルコーチが連携する包括的なサポート体制に触れることができた。日本ではまだ十分に確立されていない「大学スポーツの支援システム」がここにはあった。

また、柔道と同じ対人競技であるレスリング部の練習を見学した。レスリング特有の低い構えからの素早いタックルや、柔道と共通する組み手争いの応用



スタンフォード大学



スタンフォード大学のトレーニングルーム



山田知生先生と

など、技術的な共通点と相違点の両方を確認できた。アメリカではレスリング人口が非常に多い。なぜなら進学に直結しているからだ。奨学金制度が充実しており、スタンフォード大学もレスリングで好成績を取めてきた高校生は奨学金を得て入学することができる。実は子どもの頃に柔道とレスリングの両方を経験しても、最終的にレスリングに流れるケースが多い。柔道で奨学金を得て進学できる大学は限られているが、レスリングであれば選択肢が多いうえに有名大学にも進学できる。これは、アメリカにおける柔道人口の停滞や減少につながる重要な課題であると同時に、スポーツ大国であるアメリカで人気が出るか出ないかは、国際的な柔道普及を考えるうえで避けて通れないテーマの一つであると感じた。

加えて、シリコンバレーに拠点を置く経営者やスタートアップ関係者との交流も行うことができた。スポーツ指導やクラブ運営と、企業マネジメントやチームビルディングには共通点が多い。「失敗を恐れず挑戦する文化」「リーダーが方向性を示しつつ、メンバーに裁量を与える姿勢」などは、柔道指導の現場でも活かせる考え方である。さらに、現地で活躍する日本人研究者や企業人とも議論する機会があり、スポーツを競技の枠を超えて社会的・経済的視点からとらえることの重要性を学んだ。

現地のNakano Judo Academyでも英語による柔道指導を実施した。同道場は現役時代に稽古をつけていただいたこともある中野真太郎先生（以下、中野先生）が主催する道場だ。土地柄、柔道場に通う生徒たちはエンジニアや起業家などさまざまな



Nakano Judo Academyでのクリニック



中野真太郎先生はじめお世話になった方々と

バックグラウンドを持っている。中野先生からもアメリカでの道場経営などについて聞くことができた。また、「英語を用いた説明の簡潔さ」「動作を通じて伝えるデモンストレーションの効果」を再確認することができた。しかし、中野先生もおっしゃっていたが本当の信頼関係を築いていくためには「柔道で対話」「柔道で心が通じる」というのはその一瞬だけのことで、本当に深い話をして選手の強化につなげていくためには語学力は欠かせないとも感じた。

サンフランシスコでの活動を終えた後はシアトルに戻り、研修最後の柔道指導を行った。この稽古には、これまでの活動を通じて関わりを持った子どもから大人まで約100名が参加した。道場に集まった人々の中には、研修開始当初は技術も未熟だった子どもたちが、自信を持って試合形式の稽古に臨む姿も見られ、1年間の成長を目の当たりにして感慨深いものがあった。

指導では、これまで学んできた英語の表現を活かしながら技術指導と同時に「柔道の精神」についても触れた。稽古の最後には、参加者全員と円になり、「柔道は勝敗を競う競技ではなく、人と人をつなぐ文化でもある」と伝えたところ、多くの参加者が深くうなずいていた。

この最終指導は、単なる練習の一回にとどまらず、約1年間にわたるシアトルでの活動の集大成として、地域の柔道コミュニティとの絆を再確認する場となった。別れ際にはたくさんの方々から「Thank you, sensei!」「Please come back again!」などと声を掛けていただき、感謝しかなかった。必ずまたこの地に戻りたいと感じた。

8月末から約2週間の活動を通じて得た知見は多岐にわたる。スタンフォード大学での教育・研究支援体制やレスリング部の実践からは、競技間の比較を通じた柔道発展のヒントを得た。シリコンバレーの起業家や日本人ネットワークとの交流からは、スポーツと組織運営の共通性を学び、国際的な視野を広げることができた。そして、シアトルでの最終稽古を通じて、地域コミュニティとのつながりを再確認し、次のステージへ向けて、自身の役割と使命を改めて自覚する機会となった。今後は、こうした経験を一過性のものとせず、得られた知見やネットワークを日本の柔道界や教育現場へと還元し、国際的な視点を持った人材育成や競技力向上の実践へとつなげていくことが重要である。また、異なる分野との対話や協働の中で培った「共創の力」を活かし、柔道を軸とした新たな価値創造や社会への貢献にも挑戦していきたい。



シアトルでの最後の柔道指導

Ⅷ. 研修成果の活用計画

- 英語による柔道指導マニュアルの作成
- 大学教育への反映（国際的スポーツ指導科目の開設）
- インクルーシブ教育（障害者柔道）を国内外に広める
- 国際大会・交流における人材育成プログラムの開発

Ⅸ. その他（所感・制度改善・次回研修員への助言）

- アメリカでの柔道は日系移民の歴史と深く結びついており、文化理解が不可欠
- レスリングとの制度的格差が柔道人口減少の背景
- 語学力準備と現地交流の積極性が重要
- 昨今の円安や物価高の影響もあり、研修経費だけではアメリカに住むことは不可能。アメリカの物価は日本の約3倍と考えると事前の資金準備が必要
- 次回研修員には「多道場参加」「ネットワーク構築」「文化的側面の発信」を推奨

Ⅹ. 結語

本研修を通じて柔道指導者としての技術・英語力のみならず、異文化理解や国際的なリーダーシップについて多くの学びを得た。今後は本研修で得られた経験を日本の柔道界や教育現場に還元し、国際的な舞台で活躍できる指導者として、また日本のスポーツ界に貢献できる人間になるべく尽力していきたい。

資 料

1. スポーツ指導者海外研修事業実施要項
2. スポーツ指導者海外研修事業 研修員一覧
3. スポーツ指導者海外研修事業 研修員名簿

スポーツ指導者海外研修事業実施要項

1. 趣旨

本会加盟団体に所属している新進気鋭の若手指導者をスポーツ指導者海外研修員（以下「海外研修員」という）として海外に派遣し、その専門とする競技水準の向上に関する具体的な方法等について研修するとともに、海外の選手強化対策、指導者養成の実態等について調査・研究に当たり、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及び研修先について

- (1) 研修期間は長期派遣者（2年以内）と短期派遣者（1年以内）とする。
- (2) 海外研修員は、原則1ヶ所で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) 研修終了後、本会のコーチ等設置事業や強化スタッフ又は競技団体における指導者として活動できること。
(但し、本会が別途認めた場合を除く)
- (2) 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。
- (3) 趣旨に則り、研修目的が明確であること。
- (4) 研修の受け入れ先の下承があること。
- (5) 勤務先等の所属長より本研修の承諾を受けていること。
- (6) 外国での研修に堪えうる語学力を有すること。

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、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。
- (2) 本会は本会及び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。
- (3) 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。なお、本会加盟団体が複数名の候補者を推薦する場合は、本会加盟団体で優先順位を付けて推薦する。
- (4) 上記推薦書を受領後、本会で書類選考を行う。書類選考では、上記3.に記載の諸条件が十分に反映されたものであるかを確認する。書類選考を通過した候補者には面接を実施する。

6. 海外研修員の決定

本会は前項（4）に基づき面接を行い、本会選手強化本部長による承認を以て決定する。なお、原則として、長期派遣か短期派遣かを問わず、1団体が同時に派遣できる海外研修員は、合計2名までとする（派遣中の研修員含む）

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）
*令和6年7月8日	一部改訂
*令和6年12月24日	一部改訂（令和7年1月8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
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													
ホッケー													
ボクシング									荻原千春				
バレーボール			古沢久雄		荒木田裕子	荒木田裕子							
体操		監物永三		北川淳一					*具志堅幸司			加納弥生	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		
バドミントン	早川清孝		樫塚正一										
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
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												
ボブスレー・リュージュ			市橋善行								鈴木省三		
野球													
武術太極拳													桑原典子
トライアスロン													
デコンドー													
ハイアスロン													
合計	13	8	13	5	4	5	3	3	4	3	10	3	8

※合計数は延人数

*印は長期(2年)派遣者

平成4	平成5	平成6	平成7	平成8	平成9	平成10	平成11	平成12	平成13	平成14	平成15	平成16	平成17
		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
	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			
				西野真一		米沢 徹				*植田 実			
			杉藤洋志	杉藤洋志									
							本 博国						
*田中幹保					佐藤浩明							山田晃豊	
			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						
田口 隆			東根明人		松井幸嗣		玉村健次		*田中 茂			*山田永子	
			大門 宏										
								渡辺理貴			河野正和		
	齋藤一雄												
	*後藤浩二郎												
山口 香	中西英敏			田辺陽子	岡田弘隆	持田達人	増地千代里	金野 潤	長井淳子	中村行成	檜崎教子	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											
筒井大助								小島啓民					
					二宮秀夫				神庭裕里				
									佐藤吉朗				
4	7	4	7	4	7	5	7	5	7	8	8	4	4

競技／年度	平成18	平成19	平成20	平成21	平成22	平成23	平成24	平成25	平成26	平成27	平成28	平成29	平成30
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			
水泳		*稲田法子				原田早穂		中村真衣	*塩田義法	*三木二郎			
サッカー			猿澤慎治			今泉守正	廣山 望	田村奈津枝	山尾光則	広瀬統一		小川秀樹	*須藤啓太
スキー	*工藤昌巳	佐々木耕司								安食真治		久保貴寛	*河野恭介
テニス	谷澤英彦								土橋登志久	*岩淵聡			近藤大生
ボート				中村さなえ				*大戸淳之介		*白井祐介			
ホッケー													
ボクシング													
バレーボール	松本洋			*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
体操			*村田由香里	上村美揮			原 千華	黒田真由	*鹿島丈博	*遠藤由華		桑原俊	古城梨早
バスケットボール													
スケート			白幡圭史	神野由佳					*出島茂幸				*小原英志
アイスホッケー													
レスリング							*笹本 睦			*米満達弘			
セーリング				中村健一		橋元郷							
ウエイトリフティング													
バドミントン								*高橋豊樹		*舎利弗学			
自転車				沖 美徳				*福島晋一 *小田島梨絵					
卓球					三原孝博		*梅村 礼						
相撲													
馬術													
フェンシング	岡崎直人						*和田武真		長良将司				
柔道			*井上康生			*塚田真希	*谷本歩実					金丸雄介	
バドミントン													
ライフル射撃													
剣道													
近代五種													
ラグビー													
カヌー				上原茉莉		*栗本宣和							
空手道													
なぎなた													
ボブスレー・リュージュ													
野球													
武術太極拳													
トライアスロン													
デコンター													中川貴哉
バイアスロン					小館 操					進藤隆			
合計	4	2	5	8	3	6	7	9	9	12	1	4	7

※合計数は延人数

*印は長期(2年)派遣者

競技/年度	令和1	令和2	令和3	令和4	令和5	令和6	令和7	計
陸上	*松岡佑起							22
水泳							*高波寿華	22
サッカー	松原英輝	*見汐翔太	片桐央視					19
スキー				金城芳樹				15
テニス								9
ボート								5
ホッケー					*藤本一平		永井友理	2
ボクシング								2
バレーボール	*塚田圭裕			*青木晋平		*白鳥 歩		16
体操						内山由綺		25
バスケットボール								2
スケート								9
アイスホッケー	*山中武司							3
レスリング			*湯元進一			*乙黒圭祐		12
セーリング								4
ウエイトリフティング								4
ハンドボール			*嘉数陽介		*富田恭介			12
自転車								4
卓球								6
相撲								1
馬術								2
フェンシング	*松岡慧						*櫛橋菜由	6
柔道				*海老沼匡	*大野将平	平岡拓晃	*羽賀龍之介	26
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								4
空手道								4
なぎなた								1
ホフスレー・リュージュ								3
野球								2
武術太極拳								3
トライアスロン	*福井英郎			*忽那静香				3
テコンドー								1
バイアスロン								2
合計	6	1	3	4	3	4	4	261

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 ウィリアム・P・モーガン	レスリング競技の運動構造と 技術分析に関する比較研究
3	笠谷 幸生	54年長期	スキー(ジャンプ)	昭和54年11月29日 ～昭和56年12月3日	オーストリア インスブルック	オーストリア国家検定 ジャンプコース 養成コース	ジャンプ競技におけるコーチング トレーニング法の修得
4	富井 澄博	54年長期	スキー(アルペン)	昭和54年9月5日 ～昭和56年5月15日	オーストリア インスブルック	オーストリア国家検定 アルペンコーチ 養成コース	滑降競技における運動機能技術 分析に関する比較研究
5	森 孝慈	54年短期	サッカー	昭和54年11月21日 ～昭和55年11月20日	ドイツ ケルン	西ドイツ ブンデス フットボールリーグ IFCケルン	ナショナルコーチにふさわしい 知識の習得、指導実践の現地研修
6	沢木 啓祐	54年短期	陸上競技(中・長距離)	昭和54年9月16日 ～昭和55年7月7日	アメリカ オレゴン州	オレゴン大学 オレゴントラッククラブ	米国における中・長距離 コーチング法の修得
7	早川 清孝	54年短期	ハンドボール	昭和54年10月11日 ～昭和55年9月25日	ドイツ ケルン	ケルン ドイツ体育大学 (D・S・H・S)	西ドイツハンドボール組織のあり方 選手育成・ナショナルチームの指導体制
8	西尾 末広	54年短期	バスケットボール	昭和54年9月18日 ～昭和55年9月13日	アメリカ レキシントン	ケンタッキー大学 ジョー・B・ホール	バスケットボールについての コーチング論の研修
9	福田 弘	54年短期	ウエイトリフティング	昭和54年11月5日 ～昭和55年10月30日	アメリカ ロサンゼルス	ロサンゼルス マーベリッククラブ他	ウエイトリフティングの理論 育成コーチ・システム
10	栗田 俊昭	54年短期	ライフル射撃	昭和54年12月5日 ～昭和55年11月24日	ドイツ ヴィスバーデン	西ドイツ ヴィスバーデン射撃学校	射撃技術の修得・コーチ学 トレーナー課程の研修
11	中村 良三	54年短期	柔道	昭和54年10月6日 ～昭和55年10月30日	フランス パリ	フランス柔道連盟	外人選手の特性への対応策 コーチング学の研修
12	巽 申直	54年短期	剣道	昭和54年10月18日 ～昭和55年9月10日	イギリス ロンドン	ネリキ道場 英国剣道連盟	英国人の剣道観に関する実態調査
13	田中 ミヤコ	54年短期	なぎなた	昭和54年10月18日 ～昭和55年10月18日	アメリカ ロサンゼルス	アメリカ なぎなた連盟他	アメリカにおける武道(スポーツ)の 動向等調査
14	監物 永三	55年短期	体操	昭和55年10月30日 ～昭和56年10月24日	アメリカ カリフォルニア	カリフォルニア大学 ロサンゼルス校	体操競技のコーチング 体操競技国際公認用語の習得
15	松井 守	55年短期	水泳(水球)	昭和55年10月17日 ～昭和56年10月16日	ハンガリー ブタペスト	ハンガリー ブタペスト B. V. S. C.クラブ	水球の技術研修
16	松山 和興	55年短期	ヨット	昭和55年11月15日 ～昭和56年11月12日	イギリス ホワイト島	英国ナショナル・ セイリングセンター 王立ヨット協会	ヨット・コーチ学の研修・選手強化 施設、方法の調査
17	本田 宗洋	55年短期	カヌー	昭和55年11月11日 ～昭和56年12月10日	ドイツ デュイスブルグ	西ドイツスポーツシュレ 西ドイツカヌー協会	カヌーの漕法および指導法
18	田中 徹雄	55年短期	バスケットボール	昭和55年10月15日 ～昭和56年10月15日	アメリカ ケンタッキー	ケンタッキー大学 ジョー・B・ホール	バスケットボールコーチ指導法 ウエイト・トレーニング他
19	宮川 千秋	55年短期	陸上競技(短距離)	昭和55年11月8日 ～昭和56年9月20日	アメリカ カリフォルニア	カリフォルニア大学 ヘイワード	陸上競技における指導法 (特に短距離走について)
20	本村 行	55年短期	テニス	昭和55年11月5日 ～昭和56年11月4日	アメリカ カリフォルニア	カリフォルニア大学 ロサンゼルス他	テニス指導法(特にジュニアの指導法)
21	志澤 邦夫	55年短期	剣道	昭和55年12月26日 ～昭和56年12月27日	オーストラリア シドニー他	オーストラリア剣道連盟	オーストラリアの剣道実態調査 コーチ法の研修
22	香西 俊輔	56年長期	ライフル射撃	昭和56年11月15日 ～昭和58年11月15日	アメリカ テキサス	ラニー・パッシュャム射撃学校	射撃技術の研修 メンタル・マネージメント・プログラムの研修
23	藤澤 義彦	56年長期	フェンシング	昭和56年8月2日 ～昭和58年8月1日	フランス パリ	国立スポーツ研究所 (I. N. S. E. P)	フェンシング基礎技術、競技規則 審判技術指導法等の研修
24	山下 脩	56年長期	ウエイトリフティング	昭和57年1月29日 ～昭和59年1月28日	ドイツ ミュンヘン	ナショナルスポーツセンター バイエルン州ウエイトリフティング連 盟	ウエイトリフティング理論、育成システム クラブ組織、コーチングシステム
25	古沢 久雄	56年短期	バレーボール	昭和56年12月15日 ～昭和57年10月13日	ブルガリア ソフィア	ソフィア体育大学 ブルガリアバレーボール連盟	バレーボール指導法の体系とスポーツ 社会学理論およびゲーム分析
26	鬼塚 純一	56年短期	陸上競技 (混成競技)	昭和56年9月10日 ～昭和57年9月11日	アメリカ カリフォルニア州	カリフォルニア州立大学 ロングビーチ校	混成競技における技術水準および競技水準向上に関する 具体的方法論の研修
27	宮原 利幸	56年短期	水泳(水球)	昭和56年10月25日 ～昭和57年10月31日	アメリカ カリフォルニア州	アメリカ水球 ナショナルチーム	水球競技におけるコーチ学の研修と技術の研修
28	二木 廣幸	56年短期	水泳(飛込)	昭和56年10月13日 ～昭和57年10月2日	アメリカ カリフォルニア州	ミッションビエホ・スイム・クラブ マイアミ大学	飛込技術の修得およびエージ・グループの指導法の研修
29	松本 育夫	56年短期	サッカー	昭和56年10月9日 ～昭和57年10月8日	ドイツ ケルン	西ドイツサッカー協会 I. F. C. ケルン	西ドイツにおけるジュニア選手の育成とその方法
30	櫻塚 正一	56年短期	ハンドボール	昭和56年10月13日 ～昭和57年9月9日	ドイツ ケルン	ケルン・ドイツ体育大学 (D・S・H・S)	ナショナルプレーヤーの指導内容と指導体系、クラブチー ムシステム等研修
31	富安 一郎	56年短期	近代五種	昭和56年9月1日 ～昭和57年8月31日	アメリカ テキサス州	サンアントニオ近代五種トレーニ ング・センター	選手強化策の現状把握、ジュニア底辺の普及対策 指導者養成の実態調査
32	真野 高一	56年短期	空手道	昭和56年11月25日 ～昭和57年11月25日	アメリカ ニューヨーク州	コロムビア大学体育学部 ニューヨーク州	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	カルフォルニア州 サンディエゴ大学	跳躍競技の技術研修
36	北川 淳一	57年短期	体操	昭和57年9月1日 ～昭和58年9月2日	カナダ トロント	ヨーク大学 カナダ体操協会	体操競技の技術水準向上のための指導法研修
37	藤本 英男	57年短期	レスリング (グレコローマン)	昭和57年10月14日 ～昭和58年10月15日	ハンガリー ブタペスト	ハンガリー レスリング協会	グレコローマンスタイルの高等技術の修得技術分析と実践での応用トレーニング法の研究
38	関根 義雄	57年短期	バドミントン	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&バドミントンクラブ	世界トッププレイ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	本間 三和子	60年短期	水泳 (シンクロナイズドスイミング)	昭和60年8月15日 ～昭和61年8月23日	カナダ カルガリー	アクア・パル スイミングスクール カルガリー大学	シンクロナイズドスイミングのコーチ法
49	永井 純	60年短期	陸上競技(中距離)	昭和60年11月16日 ～昭和61年11月15日	オーストラリア メルボルン	メルボルン大学	陸上競技のコーチング法
50	福里 修誠	60年短期	カヌー	昭和60年10月8日 ～昭和61年10月3日	ドイツ デュセルドルフ	西ドイツカヌー協会	カヌーの指導法と双方漕法
51	山下 泰裕	61年短期	柔道	昭和61年8月25日 ～昭和62年8月26日	イギリス ロンドン	イギリス柔道連盟	英国及びヨーロッパ各国の柔道強化対策と指導法
52	山口 芳忠	61年短期	サッカー	昭和61年10月24日 ～昭和62年10月30日	ドイツ ミュンヘン	西ドイツサッカー協会 F. C. バイエルン ミュンヘン	西独プロサッカーにおける指導方法及びゲームの戦い方
53	市村 忠	61年短期	ライフル射撃	昭和61年11月9日 ～昭和62年11月8日	ドイツ グアイスバーデン	西ドイツ射撃協会 国立射撃学校	ライフル射撃における力学及び心理学的要素についての個人間の差異の解析に関する研究
54	具志堅 孝司	62年長期	体操	昭和62年9月17日 ～平成元年9月4日	ドイツ チュービンゲン	チュービンゲン大学	体操競技の指導方法
55	萩原 千春	62年短期	ボクシング	昭和62年10月1日 ～昭和63年10月5日	アメリカ クラマズフォール	オレゴン工科大学	アメリカにおけるボクシングのトレーニング法
56	宮下 憲	62年短期	陸上競技(障害)	昭和62年8月26日 ～昭和63年8月29日	ドイツ ケルン	ケルン・ドイツ体育大学	ハードル種目に関する技術・トレーニング方法論の研究
57	石黒 建吉	62年短期	馬術	昭和62年11月12日 ～昭和63年11月12日	イギリス ウィストン	アッジロープファーム トレーニングセンター	人馬の育成・審判員、翻訳、乗馬育成に関する研修・調査
58	高橋 繁浩	63年短期 元年短期	水泳(競泳)	昭和63年10月14日 ～平成2年9月16日	アメリカ コロラドスプリングス	コロラドスプリングス スポーツ科学研究所	運動生理学を中心に水泳の科学的トレーニング及びコーチングについて
59	須賀 健二	63年短期	卓球	昭和63年10月13日 ～平成元年10月8日	イギリス ヘステイング	国際卓球連盟	卓球コーチ学研修及び国際卓球連盟について
60	高田 祐司	63年短期	レスリング (フリースタイル)	昭和63年11月5日 ～平成元年10月26日	アメリカ ペンシルバニア	ペンシルバニア大学	レスリングのトレーニング方法、指導法及び科学性について
61	八木 弘和	元年長期	スキー	平成元年11月11日 ～平成3年9月18日	オーストリア ザールフェルデン	オーストリア スキー連盟	ジャンプ一流国の強化システムとトレーニング方式の研修
62	吉田 雅美	元年短期	陸上競技(やり投)	平成元年9月15日 ～平成2年9月14日	アメリカ シアトル	ワシントン大学	投てき競技者に必要な基礎的トレーニング法、栄養学、素材発掘の要点等の研修
63	坂本 弘	元年短期	水泳(競泳)	平成元年10月25日 ～平成2年10月24日	アメリカ コーバリス	オレゴン州立大学	競技者の指導テクニック及び泳法テクニック
64	田村 伸也	元年短期	テニス	平成元年10月3日 ～平成2年10月2日	アメリカ フロリダ	Harry Homman Tennis Camp	テニスコーチ学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 バリ	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と比較検討及び社会体育としての普及発展状況とその指導方法について
68	蘭 和真	元年短期	バトミントン	平成元年10月10日 ～平成2年10月9日	イギリス ロンドン	英国バトミントン協会	イギリスを中心としたヨーロッパ各国の選手強化策、特にオリンピック対策(体制、組織、方法)の調査
69	鈴木 省三	元年短期	ボブスレー	平成元年12月10日 ～平成2年12月9日	カナダ カルガリー	カルガリー大学	医・科学的サポートの現状、選手育成システム、トレーニング計画と年間計画
70	加納 弥生	2年短期	体操	平成2年9月26日 ～平成3年9月19日	アメリカ	ユタ大学	体操競技の指導方法(コレオグラフィ)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 Aquanats Synchronized Swimming Club	ウォールナットクリークでの実践トレーニング方法及びコーチング研修他
74	秋山 エリカ	3年短期	体操(新体操)	平成3年10月5日 ～平成4年8月15日	ロシア	Ретной Вокзал (Динамо) Москва	新体操の指導方法とソビエトにおける選手育成システムの研修
75	田嶋 幸三	3年短期	サッカー	平成3年10月7日 ～平成4年9月27日	ドイツ イタリア	サンクトリア ジェノバ他	サッカー選手の一貫指導、特に10～18歳迄のトップ選手の指導システムの研修
76	松岡 義之	3年短期	柔道	平成3年11月8日 ～平成4年11月7日	アメリカ	アメリカ柔道連盟(VSJF)他	アメリカにおける科学的トレーニング理論・方法を含む選手強化対策の現状と比較検討。社会体育としての柔道の普及発展状況とその指導方法について研修
77	前原 正浩	3年短期	卓球	平成3年9月16日 ～平成4年9月15日	イギリス	国際卓球連盟	イギリスを中心としたヨーロッパ各国卓球協会の指導体制、強化体制、トレーニング方法の研修
78	勝部 典子	3年短期	武術太極拳	平成3年11月27日 ～平成4年11月26日	中国 北京	北京体育学院	武術競技「南拳」の競技技術及びコーチングメソッドを北京市、中国武術研究会にて研修
79	佐久本 嗣男	3年短期	空手道	平成3年11月3日 ～平成4年11月2日	ドイツ	ドイツ トレーナーアカデミー他	ヨーロッパにおける空手道近代トレーニングの実態を視察調査、研究するとともにその指導法の研修
80	北島 光則	3年短期	スキー(コンバインド)	平成3年6月20日 ～平成4年6月19日	ノルウェー	ノルウェー スキー連盟他	ノルデックコンバインド競技指導技術の研究とコーチングをノルウェーナショナルチームにおいて研修
81	田中 幹保	4年長期	バレーボール	平成4年9月20日 ～平成6年8月15日	アメリカ イタリア	アメリカ ナショナルチーム イタリアプロリーグ他	世界最強イタリアチームの技術、戦術の研究と修得 イタリアリーグの運営システムの研究、アメリカのスポーツ医学から見た選手強化策
82	田口 隆	4年短期	ハンドボール	平成4年11月16日 ～平成5年11月15日	ドイツ	ケルン体育大学他	ヨーロッパでのトレーニング指導方法、理論の研修及び新戦術の研究
83	山口 香	4年短期	柔道	平成5年2月15日 ～平成6年2月14日	イギリス	ハイウイカム柔道センター	イギリス柔道の強化の実態他
84	筒井 大助	4年短期	野球	平成4年8月31日 ～平成5年8月30日	アメリカ	ジョージア南大他	アメリカベースボールの考察
85	野地 照樹	5年短期	サッカー	平成5年12月8日 ～平成6年12月7日	イギリス	イブスウィッチ フットボールクラブ	イングランドサッカーのコーチング イングランドサッカーの指導者養成
86	齋藤 一雄	5年短期	相撲	平成5年10月3日 ～平成6年10月2日	オーストラリア	オーストラリア相撲連盟	オーストラリアのタレント発掘方法及びジュニアからトップまでの選手育成システム、および体力強化の実情等についての研修
87	中西 英敏	5年短期	柔道	平成5年12月21日 ～平成6年12月20日	イギリス	エジンバラクラブ	英国および欧州を中心に欧州柔道の技術と指導法の研究および指導体制、強化体制ならびにトレーニング方法の研修(強化現状把握・指導体系・練習体系・強化システム)
88	金坂 広幸	5年短期	ライフル射撃	平成5年10月31日 ～平成6年10月30日	ドイツ	U、Sオリンピック シューティングセンター	エア・ライフル、スモール・ライフル射撃の指導技術およびメンタルトレーニング
89	成田 寛志	5年短期	空手道	平成5年10月23日 ～平成6年10月22日	アメリカ	ジョージタウン大学	選手強化法を含むスポーツ医学全般の研修 空手道における動作の分析 脊椎のスポーツ傷害の診断と治療の研修
90	清野 勝	5年短期	アイスホッケー	平成5年8月26日 ～平成6年8月25日	カナダ	カルガリー・フレイムス(NHL)他	カナダナショナルチームのスタッフとして、アイスホッケーのコーチ学、心理学、技術の習得
91	後藤 浩二郎	5年長期	馬術	平成5年11月18日 ～平成7年11月17日	フランス ル・マン	ル・マン乗馬クラブ他	総合馬術競技に係わる選手の育成と競技馬匹の調教
92	青戸 慎司	6年短期	陸上競技	平成6年11月7日 ～平成7年11月6日	アメリカ コロラド	コロラド大学 ボルダージ校	陸上競技、主として短距離走のトレーニングについて研修し実践的にトレーニングを積み競技力向上のための指導法を研究する
93	栗山 浩司	6年短期	リュージュ	平成6年10月16日 ～平成7年10月15日	ドイツ	ドイツ ボブスレー・リュージュ連盟 (DBSV)	リュージュ競技の科学的なトレーニングシステムの現状、ジュニア選手の発掘および選手育成プログラムについて
94	緒方 茂生	6年短期 7年短期	水泳	平成6年11月14日 ～平成8年11月22日	アメリカ ミンガン州他	ミンガン大学 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の研究 レスリング技術の研究
96	梶谷 信之	7年短期	体操	平成7年9月1日 ～平成8年8月29日	アメリカ サンフランシスコ	スタンフォード大学	体操競技の指導方法について 選手育成システムについて
97	東根 明人	7年短期	ハンドボール	平成7年8月30日 ～平成8年8月29日	ドイツ ライプチヒ	ライプチヒ大学	ハンドボール競技におけるトレーニングコーチ方法全般について
98	大門 宏	7年短期	自転車	平成8年2月2日 ～平成9年2月1日	イタリア	スポーツグループエキップ93	ロードレースの新しい技術、高度な指導技術の研究開発 諸外国の競技力の分析・戦術・戦法について
99	勝田 隆	7年短期	ラグビー	平成7年9月25日 ～平成8年9月24日	イギリス	イングランド・ラグビー フットボール・ユニオン	最新ラグビーとコーチングの理論と実際について ラグビー先進国の強化システムと内容について

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
100	佐藤 晃	7年長期	スキー (スペシャルジャンプ)	平成7年10月25日 ～平成9年10月25日	フィンランド	クオピオ市 プイオスキークラブ	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	ウィローブリーテニスクラブ他	アメリカのジュニア育成システムの環境医療とデータの重要性 アメリカのテニス界について
103	杉藤 洋志	7年短期 8年短期	ボート	平成7年9月1日 ～平成9年8月31日	カナダ 他	カナダ国立コーチング研修所	コーチングの実践研修
104	田辺 陽子	8年短期	柔道	平成8年11月24日 ～平成9年11月25日	イギリス スコットランド	クサック柔道クラブ	イギリスの柔道強化策及び環境について
105	佐藤 浩明	9年短期	バレーボール	平成9年10月1日 ～平成10年9月28日	オーストラリア キャンベラ市	The Australian Institute of Sport(AIS)	オーストラリア・スポーツ研究所の心理的支援体制の調査
106	赤石 光生	9年短期	レスリング	平成9年10月23日 ～平成10年10月30日	アメリカ アリゾナ州テンピー市	ARIZONA STATE UNIVERSITY	アメリカ合衆国が、世界へ向けたコーチングの実習
107	松井 幸嗣	9年短期	ハンドボール	平成9年10月23日 ～平成10年10月22日	ドイツ ケルン	ドイツスポーツ大学ケルン	ドイツにおけるチーム強化の為の練習法・指導法と強化対策の実態及び指導者の育成
108	岡田 弘隆	9年短期	柔道	平成9年10月6日 ～平成10年9月30日	イギリス ロンドン	武道会	ヨーロッパ柔道のトレーニング方法及びコーチングについて
109	二宮 秀夫	9年短期	武術太極拳	平成9年9月26日 ～平成10年9月25日	中国 北京	北京体育大学	長拳三種目・武術全般のトレーニング法
110	鈴木 大地	9年長期	水泳	平成10年2月4日 ～平成12年2月3日	アメリカ マサチューセッツ州	ハーバード大学 アメリカ水泳連盟 他	アメリカにおける競泳のコーチングの実習
111	米沢 徹	10年短期	テニス	平成10年10月31日 ～平成11年10月30日	フランス アキテーヌ州 アルカッション市	アルカッションテニスクラブ	フランスの指導法と練習内容の把握、フランスシステムの把握、世界レベルのテニス研究、ヨーロッパテニスの研究
112	瀬尾 京子	9年短期 10年短期	体操	平成9年10月5日 ～平成11年10月4日	アメリカ オクラホマ州 オクラホマ市	Dynamo Gymnastics Club	アメリカでの体操競技における指導方法
113	本 博国	10年短期	ボクシング	平成10年9月8日 ～平成11年9月6日	ウズベキスタン タシケント市	"DINAMO"STADIUM PUSHKIN SQUARE 他	科学的トレーニング、指導法、栄養管理
114	持田 達人	10年短期	柔道	平成10年11月10日 ～平成11年10月31日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	フランスの国立スポーツ、体育研究所の指導体系
115	土江 寛裕	10年長期	陸上競技	平成11年1月15日 ～平成13年1月13日	オーストラリア シドニー・キャンベラ	NSW Institute of Sport, Australian Institute of Sport(AIS)	オリンピック地元開催に向けた強化体制と、競技力向上のためのトレーニング方法の習得
116	藤井 彌	11年長期	ライフル射撃	平成11年10月29日 ～平成13年10月27日	フランス パリ	フランス射撃協会	ジュニア期からの一貫指導システムの研究
117	菅野 範弘	11年短期	スキー(ジャンプ)	平成11年10月3日 ～平成12年10月2日	スロベニア ブレッド市 他	SLOVENIA SMUCARSKI KLUB TRIGLAV KRANJ	スロベニアにおけるスキージャンプの強化システム、トレーニング指導方法、転載におけるコンディショニング
118	三浦 華子	11年短期	体操	平成11年8月10日 ～平成12年8月8日	アメリカ ボイシー市	Bronco Elite Gymnastics Club Boise State University(BSU)	アメリカ体操競技におけるジュニア、大学生の指導方法
119	松本 真也	11年短期	セーリング	平成11年12月20日 ～平成12年12月18日	アメリカ アナポリス	United States Naval Academy	セーリング先進国のアメリカ合衆国におけるコーチング研修及び実態調査
120	玉村 健次	11年短期	ハンドボール	平成11年10月12日 ～平成12年10月10日	スウェーデン イエウテボリ市	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 ブロンニンゲン市	オランダスケート連盟	スピードスケート王国・オランダにおけるコーチングスキルの習得及び選手強化体制の見極め
125	渡辺 理貴	12年短期	卓球	平成12年9月14日 ～平成13年9月9日	イギリス ノッティンガム	イギリス卓球協会 他	ヨーロッパのクラブシステムとコーチング
126	金野 潤	12年短期	柔道	平成12年9月10日 ～平成13年9月9日	アメリカ コロラドスプリングス	アメリカ柔道連盟	USOCでの格闘技グループのコーチング方法アメリカ柔道連盟の強化システム
127	小島 啓民	12年短期	野球	平成12年10月13日 ～平成13年10月10日	アメリカ キューバ	スタンフォード大学 サンタクララ大学 他	アメリカ大学野球トップのスタンフォード大学チーム、キューバのナショナルチームのコーチング
128	田中 茂	13年長期	ハンドボール	平成13年8月18日 ～平成15年8月7日	スペイン バルセロナ	カタルーニャハンドボール協会	スペインのハンドボール技術及び練習法、指導法の習得
129	長井 淳子	13年短期	柔道	平成13年9月24日 ～平成14年9月23日	イギリス バックingham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、ならびにこ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年長期	スキー	平成13年8月14日 ～平成14年8月28日 平成14年11月5日 ～平成15年12月27日	カナダ ヴィクトリア	National Coaching Institute(B.C)	フリースタイルスキーに関するコーチングの実戦研修
134	植田 実	14年長期	テニス	平成14年12月9日 ～平成17年1月23日	スペイン バルセロナ	サンチェス&カサル テニスアカデミー	コーチングの実践研修
135	吉田 孝久	14年短期	陸上競技	平成14年7月27日 ～平成15年7月26日	イギリス レスターシャー	ラフバラ大学UK陸連ハイパフォーマンスセンター(HIPC)	跳躍種目コーチング技能の修得
136	岩崎 恭子	14年短期	水泳	平成14年10月4日 ～平成15年9月30日	アメリカ ロサンゼルス	ミッションビエホ・ナダドーズ・スイミングクラブ	ジュニアコーチングの実戦研修
137	菅原 リサ	14年短期	体操	平成14年8月31日 ～平成15年8月31日	オーストラリア キャンベラ	Australian Institute of Sport	コーチングの実践研修
138	和田 貴志	14年短期 15年長期	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学校	コーチングの実践研修
140	中村 行成	14年短期	柔道	平成14年8月18日 ～平成15年8月17日	イギリス エジンバラ	イギリス柔道連盟及びEdinburgh Club	ヨーロッパ柔道のトレーニング方法及び コーチングについて
141	松永 里絵子	15年長期	体操(新体操)	平成15年10月5日 ～平成17年10月4日	カナダ バンクーバー	War Memorial Gymnasium	選手強化育成システム及びコーチングの 実戦研修
142	林 享	15年短期	水泳	平成15年10月16日 ～平成16年10月15日	アメリカ パークレー	カリフォルニア大学パークレー校	コーチング及びトレーニング理論の研修
143	檜崎 教子	15年短期	柔道	平成15年9月19日 ～平成16年9月18日	アメリカ オマハ	Offutt Air force Base Judo Team	コーチング及びトレーニング方法の研修
144	近野 義人	15年短期	陸上競技	平成16年1月19日 ～平成17年1月18日	アメリカ デーヴィス	カリフォルニア大学デーヴィス校	中距離トレーニング及びコーチング研修、 バイオメカニクス研究
145	河野 正和	15年短期	卓球	平成15年9月23日 ～平成16年9月22日	イギリス ノッティングハム	英国ナショナルトレーニングセンター、イギリス卓球協会	英国及び欧州各国の卓球コーチング システム、クラブ運営システムの研修
146	木村 孝洋	15年短期	サッカー	平成15年8月1日 ～平成16年7月31日	イギリス ロンドン	アーセナル	若手有望選手の指導・育成方法の研修
147	坂井 寿如	15年短期	アイスホッケー	平成15年8月6日 ～平成16年8月5日	カナダ エドモントン	Concordia大学	コーチングの実戦研修
148	山田 永子	16年長期	ハンドボール	平成16年8月1日 ～平成18年7月12日	ノルウェー オスロ	Bekkelaget Sport Club	ハンドボールの指導法、強化システムの研修
149	中村 兼三	16年短期	柔道	平成16年10月12日 ～平成17年11月23日	イギリス ロンドン	Budokwai柔道クラブ	コーチング、ナショナルチームとの交流
150	橋口 美穂	16年短期	体操	平成16年11月28日 ～平成17年11月30日	オーストラリア ブリスベン	Moreton Bay College	ジュニア選手の育成、ナショナル強化選手の指導方法、 環境施設運営面等の研修(Moreton Bay Collegeで研修)
151	山田 晃豊	16年短期	バレーボール	平成16年9月29日 ～平成19年9月2日	イタリア ラベンナ	イタリア女子バレーボール・ナショナルユースチーム(CLUB ITALIA)	世界トップレベルのセリエAを中心に ヨーロッパトップリーグの視察と コーチング、チームプレーの研修
152	立花 美哉	17年長期	水泳 (シンクロノイズドスイミング)	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	バッドキャッシュインターナショナル テニスアカデミー	ジュニアからプロ選手までの指導方法
158	松本 洋	18年短期	バレーボール	平成18年11月30日 ～平成18年12月27日	ブラジル リオデジャネイロ	Centro de desenvolvimento de Voleibol	ブラジルバレーボールの強化システムとスキル、プロフェッ ショナルリーグの現状について
159	岡崎 直人	18年短期	フェンシング	平成18年11月20日 ～平成19年11月19日	フランス パリ	INSEP(国立スポーツ体育研究所)	トレーニング方法全般の修得およびマネージメント
160	稲田 法子	19年長期	水泳	平成19年12月16日 ～平成21年12月14日	アメリカ アリゾナ フェニックス	Brophy College Preparatory	アシスタントとしてトレーニング方法を学ぶ
161	佐々木 耕司	19年短期	スキー(スノーボード)	平成19年8月26日 ～平成20年8月24日	カナダ カルガリー	National Coaching Institute Calgary	コーチング技術、トレーニング方法を習得し施設を視察。カナダの コーチングシステムやその構築背景を研究
162	村田 由香里	20年長期	体操(新体操)	平成20年12月19日 ～平成22年12月18日	ロシア イルクーツク	ディナモスポーツクラブ	ロシア新体操の選手育成システム及び指導方法について 学ぶ
163	井上 康生	20年長期	柔道	平成21年1月11日 ～平成23年1月10日	イギリス エジンバラ	イギリス柔道連盟	英語研修及びイギリスを拠点として、ヨーロッパにおける柔 道指導法及びヨーロッパ各国の柔道事情を学ぶ
164	山崎 一彦	20年短期	陸上競技	平成20年9月20日 ～平成21年9月19日	イギリス レスター	ラフバラ大学	イギリスのオリンピック強化システムと対策の調査および コーチングを学ぶ
165	猿澤 真治	20年短期	サッカー	平成20年8月13日 ～平成21年8月5日	フランス クレーズフォンテーヌ	フランスナショナルフットボールクラ ブ	フランスナショナルフットボール学院にて、U-13～15年代 の育成プログラム全般を学ぶ

	氏名	研修区分	競技名	研修期間	国名・都市名	研修施設名等	研修内容
166	白幡 圭史	20年短期	スケート(スピード)	平成20年6月1日 ～平成21年5月31日	オランダ フローニンゲン	ヘーレンフェーン室内リンク	スピードスケートコーチングテクニックおよび選手強化、選手育成システムを学ぶ
167	沖 美徳	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5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 美輝	21年短期	体操(体操競技)	平成22年2月27日 ～平成23年2月26日	アメリカ テキサス	Bela Karolyi Gymnastics Center	アメリカ体操界のジュニア育成システム及びその指導方法について学ぶ
172	神野 由佳	21年短期	スケート(ショートトラック)	平成21年4月27日 ～平成22年4月26日	カナダ カルガリー	Calgary Olympic Oval	ショートトラックにおける指導方法及び選手強化、選手育成システムについて
173	中村 健一	21年短期	セーリング	平成22年3月31日 ～平成23年3月30日	イギリス サザンプトン	Royal Yachting Association	ユース世代の育成・強化について学ぶ
174	上原 茉莉	21年短期	カヌー	平成21年10月11日 ～平成22年10月10日	ドイツ マグデブルク	ドイツカヌー連盟	日本カヌー界のレベルアップとロンドンオリンピックでメダルを獲得するための技術・トレーニング方法を研修する
175	高岡 寿成	22年短期	陸上競技	平成22年8月31日 ～平成23年8月30日	アメリカ マンモスレイク	マンモストラッククラブ	高地トレーニングなどの科学的なトレーニング及びアメリカの選手強化方法
176	三原 孝博	22年短期	卓球	平成22年8月30日 ～平成23年8月11日	中国 河北省	正定国家訓練基地	若年層からトップまでの育成方法
177	小籠 操	22年短期	バイアスロン	平成22年6月21日 ～平成23年6月20日	オーストリア ザルツブルグ	オーストリアスキー連盟 オーストリアバイアスロン連盟	バイアスロン競技におけるスキー技術、射撃技術、指導法を習得し、バイアスロン連盟組織のあり方についても学ぶ。
178	塚田 真希	23年長期	柔道	平成23年9月7日 ～平成25年9月6日	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 サザンプトン	国際セーリング連盟 英国セーリング連盟	英国における主にユース世代(U-19)の育成システム、およびセーリング組織の運営方法
184	笹本 睦	24年長期	レスリング	平成24年6月2日 ～平成26年6月1日	ドイツ ミュンヘン	Sportinternat Schifferstadt	ヨーロッパにおけるレスリングのコーチングスキルの習得と語学習得とプログラムの運営システム等。
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 ヨーテボリ	エルグリーテIS	世界トップレベルチーム及びコーチのもとでコーチングの研修を行うとともに語学研修を行う。
189	廣山 望	24年短期	サッカー	平成25年1月8日 ～平成26年1月7日	スペイン マドリッド	RCDエスパニョール	欧州のクラブにおけるトップ、育成、普及各レベルのコーチングを学ぶ。また、ヨーロッパの指導者ライセンスを取得する。
190	原 千華	24年短期	体操(新体操)	平成24年11月1日 ～平成25年10月31日	ベラルーシ ミンスク	National Center of Olympic Training in Rhythmic Gymnastics	ベラルーシのジュニア期の選手発掘・育成方法から、日本選手が国際試合で結果を残すための指導方法について学ぶ。
191	大戸 淳之介	25年長期	ボート	平成25年9月14日 ～平成27年9月13日	イギリス ロンドン	Staines Boat Club	チームマネジメント、コーチ育成プログラム他
192	菅野 幸一郎	25年長期	バレーボール	平成25年7月4日 ～平成27年4月27日	アメリカ	テキサス大学	バレーボール指導方法、世界レベルのチーム強化方法
193	高橋 豊樹	25年長期	ハンドボール	平成25年8月17日 ～平成27年8月16日	デンマーク スペンボー	オーレボイスコーレ ハンドボルトレーナリエ	ジュニア育成、コーチ育成システムおよびその指導方法、強化システムについて学ぶ
194	福島 晋一	25年長期	自転車(ロード)	平成25年11月18日 ～平成27年11月17日	フランス	SA Vendee Cyclisme	チームマネジメント、コーチング、フランス語、IF関係等
195	小田島 梨絵	25年長期	自転車(MTB)	平成25年8月2日 ～平成27年7月31日	スイス	Velo Club Tamaro	地域チーム運営、ジュニア選手のトレーニング方法、英語・イタリア語習得
196	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ー)	ユタオリンピックオーバル	アメリカナショナルチームにてコーチング研修、育成システム、医科学サポートの活用方法、マネジメントについて学ぶ
203	谷川 聡	26年短期	陸上 (ハードル)	平成26年7月30日 ～平成27年7月29日	アメリカ(フロリダ)	University of Central Florida ほか	アメリカにおけるトレーニング理論、トレーニングシステム、コーチング論を学ぶ
204	山尾 光則	26年短期	サッカー	平成26年9月10日 ～平成27年9月9日	ドイツ(ライムスバッハ)	IFC. Reimsbach	グラスルーツ・育成年代・トップチームのトレーニング研修、ゲーム分析、ゲーム環境等の調査等
205	坂尾 美穂	26年短期	サッカー	平成26年5月10日 ～平成27年5月9日	ドイツ(デュイスブルグ)	MSV デュイスブルグ	ドイツプロクラブの育成カテゴリーのプランニング・トレーニングの構築およびコーチング、プロクラブの普及・育成・強システムについて研修
206	土橋 登志久	26年短期	テニス	平成26年10月31日 ～平成27年10月30日	フランス(パリ)	フランステニス連盟 ほか	フランスのプロ・ジュニア選手の育成・強化システム、トレーニング方法、メンタルアプローチ、大会でのコーチング等ほか、国による強化・組織の運営システムを学ぶ
207	大島 杏子	26年短期	体操 (体操競技)	平成26年10月12日 ～平成27年10月11日	アメリカ(サクラメント)	Elevate Gymnastics Academy	アメリカ体操界のジュニア選手育成システム及びその指導方法、跳馬の技術指導方法について学ぶ
208	長良 特司	26年短期	フェンシング (サーブル)	平成26年7月27日 ～平成27年7月26日	アメリカ(ポートランド)	Oregon Fencing Alliance	世界トップのナショナルチームの技術指導及びマネジメントを学ぶ
209	三木 二郎	27年長期	水泳 (競泳)	平成28年3月14日 ～平成30年3月7日	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28年2月24日 ～平成30年2月23日	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10月11日 ～平成29年10月10日	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 勉人	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	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)	Fuech 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現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 陸	27年短期	バイアスロン	平成27年7月27日 ～平成28年7月26日	ノルウェー(リレハンメル)	ノルウェーバイアスロン連盟	バイアスロン射撃術、クロスカントリースキー技術、トレーニング法およびその指導要領を学ぶ
221	大久保 茂和	28年短期	バレーボール	平成28年9月15日 ～平成29年9月14日	アメリカ(カリフォルニア)	アメリカバレーボール協会	アメリカにおけるバレーボールの最新コーチング及びトレーニングプログラムを学ぶとともに、アンダーカテゴリーにおけるアスリート発掘・育成プログラムを視察する
222	小川 秀樹	29年短期	サッカー	平成29年6月19日 ～平成30年6月18日	ドイツ(インゴシュタット)	FC Ingolstadt04	ドイツ・ブンデスリーガのクラブにおけるチーム強化及び選手育成、地域におけるプロクラブのあり方を学ぶ
223	久保 貴寛	29年短期	スキー	平成29年5月14日 ～平成30年5月13日	フィンランド(ヴォッカティ)	Vuokatin Urheilupuisto	フィンランドの強化拠点となっているヴォッカティを中心に夏季及び冬季におけるジャンプトレーニング、クロスカントリートレーニング、その他トレーニング内容の把握
224	桑原 俊	29年短期	体操 (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、研究および周辺諸国の柔道事情を学ぶ。
226	須藤 啓太	30年長期	サッカー	平成30年7月9日 ～令和2年6月9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12月27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/ラツィオ	Fonteviva Livorno/ Paolo Montagnani	世界スタンダードのバレーボール習得と日本人に合わせたイノベーション、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。

	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3年1月22日 令和4年4月1日 ～令和5年3月31日	イギリス/ロンドン オランダ/ナイメーヘン イギリス/カーディフ	Saint Mary's University Global Sports Communication Cardiff Metropolitan University	中長距離種目のトレーニング方法、コーチング論、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。 ※令和2年3月 イギリス/ロンドンへ渡航後、新型コロナウイルス感染症の影響等により一時帰国。 ※令和4年4月 新型コロナウイルス感染症等により研修地をオランダ/ナイメーヘンへ変更 ※イギリスにおけるトップレベルのコーチング及びトレーニング方法を学ぶため、研修先をイギリス/カーディフへ変更。
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9月30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17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	見汐 翔太	2年長期	サッカー	令和4年1月13日 ～令和6年1月20日	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。 ※新型コロナウイルス感染症の影響等により、令和4年1月13日より研修開始
240	湯元 進一	3年長期	レスリング	令和3年8月28日 ～令和5年8月27日	ロシア/ウラジカフカス	ロシアレスリング協会	ロシア国内の育成年代からトップ選手までのコーチング方法及びトレーニング方法を学ぶ。
241	嘉敷 陽介	3年長期	ハンドボール	令和3年10月29日 ～令和5年10月28日	デンマーク/オーフス	Sports Academy in Aarhus	①競技力向上に関する具体的取り組みの調査・研究 ②コーチングの方法論に関する調査および実践
242	片桐 央規	3年短期	サッカー	令和3年9月19日 ～令和4年9月18日	ドイツ/ミュンヘン	バイエルン・ミュンヘン	選手へのコーチング方法を中心に、データの活用方法、育成や指導者への関わりなどを学ぶ。
243	青木 晋平	4年長期	バレーボール (ビーチバレーボール)	令和4年8月7日 ～令和6年8月6日	スロベニア/リュブリャナ	Ludus Beach Park Ljubljana	NFとクラブチームとの連携、という視点から、強化、育成、普及の関係性の研究など。
244	海老沼 匡	4年長期	柔道	令和4年4月14日 ～令和6年4月13日	イギリス/カーディフ キャンハリ	Welsh Judo Federation Camberley Judo club	語学の習得や様々な人脈構築を目的に研修を行なっていく、総合的スキルを向上させていく。
245	忽那 静香	4年長期	トライアスロン	令和5年1月10日 ～令和6年12月11日	アメリカ/コロラド州・ アリゾナ州テンピ	USA Triathlon	2028年の自国開催となるアメリカ(USA Triathlon)の強化策を習得、2028年ロスオリンピックの競技環境の把握・情報収集も兼ねる。
246	金城 芳樹	4年短期	スキー	令和4年12月5日 ～令和5年12月4日	スロベニア/プラニツァ	Nordijsko društvo Rateče-Planica	スキージャンプの技術向上のためのコーチング、ジュニアからシニアまでの一貫性のある強化育成システムなど。
247	藤本 一平	5年長期	ホッケー	令和5年9月5日 ～令和7年9月4日	イギリス/ロンドン	Indian Gymkhana Hockey Club	ジュニアからシニアまで一貫性のある強化育成システム構築のための情報収集及び地域のホッケークラブと学校のクラブ活動の連携システムの研究など。
248	富田 恭介	5年長期	ハンドボール	令和5年9月1日 ～令和7年7月31日	ドイツ/ライプツィヒ	SC DHfK Leipzig	ドイツブンデスリーガ・プロクラブにおけるトップチームの練習法と指導法及び育成カテゴリーにおける育成プログラムとタレント発掘システムについて学ぶ。
249	大野 将平	5年長期	柔道	令和5年8月1日 ～令和7年7月31日	イギリス/スコットランド、ロンドン	JudoScotland South Platt Hill, Ratho Edinburgh EH28 8AA	拠点のスコットランドやイギリス国内のトップ柔道選手への柔道指導、地方クラブチームでの柔道指導を通してイギリスにおける指導法を学ぶ。
250	白鳥 歩	6年長期	バレーボール (ビーチバレーボール)	令和6年9月1日 ～令和8年8月31日	アメリカ/ロサンゼルス	Mbsand Volleyball Club USA Volleyball	コーチング及び強化育成バスケイ(NCAA)若年層からトップへの連携、ナショナルチーム強化マネージメント及びアメリカ強化拠点設置に向けた視察と連携。
251	乙黒 圭祐	6年長期	レスリング	令和6年8月20日 ～令和8年8月19日	アメリカ/アイオワ州	アイオワ大学 Carver Hawkeye Arena	2028年ロサンゼルス五輪に向け、日本チームの強化に役立つ情報収集及び世界トップのアメリカで技術、トレーニング方法、強化育成システム、スポーツ科学的サポートの活用方法、メンタルアプローチ方法などの調査と研究
252	内山 由綺	6年短期	体操 (体操競技)	令和6年4月20日 ～令和7年4月16日	オーストラリア/メルボルン	メルボルン ジムナステックスセンター	体操競技におけるジュニアアスリートの段階い平行棒の強化。
253	平岡 拓晃	6年短期	柔道	令和6年9月1日 ～令和7年8月31日	アメリカ/シアトル	Official Business Name: Budokan Dojo	アメリカで学ぶトップアスリートを支える最先端技術や指導方法。
254	高波 寿華	7年長期	水泳 (アーティスティックスイミング)	令和7年6月29日 ～令和9年6月28日	イギリス/ロンドン	Swim England/ Hengrove Leisure Centre	コーチングスキルの取得及びアーティスティックスイミング国際TC資格の取得。ジュニアからシニア選手までの強化育成システム構築の情報収集とクラブチーム及びナショナル選手の競技と学校生活の連携システムの研究。
255	永井 友理	7年短期	ホッケー	令和7年7月29日 ～令和8年7月28日	オランダ/アムステルダム	Hockey Club Pinoke	トップチームでの戦術の考え方や分析の仕方、新しい戦術の生み出し方を学ぶ。オランダのホッケー協会やトップクラブチームにおける強化体制、強化育成プログラム、練習方法の研究等を学ぶ。
256	橋橋 菜由	7年長期	フェンシング	令和7年9月1日 ～令和9年8月31日	ハンガリー/ブタペスト	ハンガリー体育大学,Törökbalinti Gerevich Aladar Vívó Egyesület(クラブ)	ナショナルチームが多数所属するフェンシングチームにて、競技指導に必要な技術習得と実践。大学にて、強豪国の育成並びに強化システムの調査・研究。現地のコーチ資格取得、国際的なコンタクトの構築
257	羽賀 龍之介	7年長期	柔道	令和7年6月1日 ～令和9年5月31日	ドイツ/デュッセルドルフ	JCT1 dusseldorf	クラブチームにおける柔道の普及、指導、経営、ナショナルチームのトップ選手の強化方法について学ぶ。 ブンデスリーガの社会運営、選手のスポンサー獲得について、IJF(国際柔道連盟)との関係構築

**スポーツ指導者海外研修事業
令和7年度帰国者報告書**

発行日 令和8年3月31日
編集・発行 公益財団法人 日本オリンピック委員会
〒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

