

確に打ち出したプログラムが形成されている現状を目にしたときは、「もっと早くドイツに来ればよかったと思った」というのが正直な気持ちだったそうだ。

こうした自身の経験をもとに、年に一度、1カ月ほどの帰国の折には、高校生や大学生、その指導者を対象に植松選手は講習会と題して、トレーニングメニューや技術レッスンなどを積極的に開催している。

去る7月8、17日と2回にわたり東京学芸大学附属高校（東京都世田谷区）で行われた講習会には、約70名の参加者が集った。1回目の講習会で、まず植松選手が重視したのは「ウォームアップ」について。受講者たちに対して植松選手が指示したのはひとつ。「体育館中どこを使ってもいいので、自由に走りましょう。ただ走るのではなく、笛の合図で何かプラスアルファの動きをつけながら走って下さい」。ところが、従来「こうやって走る」と指示されることに慣れてしまっているからか、「自由にプラスアルファ」と言われても、何をしたいかわからず、動きが止まってしまう。そこで「腕を回すとか、簡単なことでいいよ」と助言したところ、すべてのチームの先頭選手が腕を回し始めた。ここで一度全員を集め「鉄棒にぶら下がったり、その場でグルグル回ったり、思いつくことを動きにすればいい。笛が鳴って咄嗟に考え、行動するのは、試合中の判断力を養うことにもつながるはず」と話したことで、ようやく選手たちの動きにもオリジナリティがみられ始めた。

こうした内容を取り入れた目的について、植松選手は「身体の大きな外国人と対戦するときは、クマに対して鮭が立ち向かっていくような感じなので、真っ向勝負をしても話し

にならない。自分のよさを活かして何ができるかを考える力を磨いてほしいと思った」と話す。練習中から試合をイメージするという言葉はよく聞かすが、まさにこういったことではないだろうか。

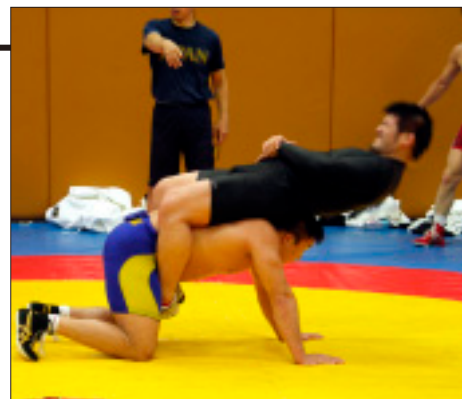
植松選手が行った講習会でのコーディネーショントレーニングを取り入れたトレーニングメニューや、スキル練習などの詳細については、また追って報告したい。

●競技間連携

柔道・レスリング日本代表チームの合同合宿レポート

2年後の北京オリンピックに向け、さまざまな練習環境や、練習方法で多くの選手が日々の鍛錬に励む。オリンピック出場枠を決定づける国際大会が開催される来年を前に、多くのことを試すことのできるこの時期には、それぞれの競技で新たな試みを着手する時期でもある。さまざまな取り組みのなかから、去る6月19～20の両日に国立スポーツ科学センター（東京都北区）にて開催された柔道とレスリングの日本代表チームによる合同合宿の様子を取り上げて紹介する。

約8年ぶりとなった両競技の合同合宿。1日目は柔道選手がレスリングの着衣をまとい、レスリングの技を学び、2日目はレスリング選手が柔道衣をまとい柔道の技を学ぶ。まずはレスリングのコーチの指示のもと、全体のウォームアップが開始する。体重負荷をかけて行うレスリング独自のトレーニングやダッシュ、サーキットトレーニングなどが練習開始と同時にされると、日頃はこういったウォームアップを行うことはないという柔道の選手たちは悲鳴を挙げ「練習開始から吐くかと思う



レスリング独特のトレーニングに顔をゆがめる井上康生選手

ほどきつかった」(柔道100kg級・鈴木桂治選手)と思わず弱音を漏らす一幕もあった。

30～40分ほどのウォームアップ後は、鈴木、井上（康生・柔道無差別級）選手が講師役を務め、一本背負いや内股、大外刈りなどの柔道の技が基本から説明され、実際の技が披露される。井上選手による一本背負い、首投げの説明時には「つま先に体重を乗せるとすんなり回すことができるので、レスリングにも役立つと思う」と説かれた。レスリング選手のなかにも中学・高校時代は柔道部だったという柔道経験者も多く、実際の乱取りが始まってコツをつかむのは早く、柔道選手が思わぬ苦戦を強いられ、表情を一転させて真剣勝負に臨む場面もみられた。

柔道の乱取りに続いては、レスリングのスパーリングが行われ、最後はウォームアップ同様に、レスリングの練習で取り入れられている補強トレーニングへと移行した。器具を用いて行うのではなく、人をおかしたり、持ち上げて行うのがレスリングの補強メニューの特徴。同階級の選手同士がペアになり、四つん這いになった選手の上に座り、頭を床につけブリッジの体勢から起き上がる腹筋のトレーニングや、片方を抱き抱えた体勢から片膝を床につけ、そこから持ち上げ逆の膝を曲げて行うスクワットなど、自体重+相手の体

重が負荷となる“補強”に選手たちは顔をゆがめ、なかでも重量級の世界王者である井上、鈴木、高井（洋平・柔道無差別級）選手などは、なかなか規定回数に到達することができず、周囲の選手たちから声援を送られるほど苦戦する。すべての練習を終えると「生まれて初めて体験したレスリングは、想像以上にきつかった。床についている状態から相手を持ち上げることは柔道ではほとんどないので、補強は本当に苦しかったけれどいい経験になった」（井上選手）、「顔を合わせてもなかなか話すことがなかったり、お互いの競技で活かせる面を教え合う機会はなかったのも、こうした合宿を機にプラスになる要素が生まれればいいと思う」（鈴木選手）と感想を述べ、わずか2日ではあったが、合同合宿で得た成果は少なかったことを示した。

手応えを得たのは選手だけではなく、両チームを率いる斉藤仁（柔道）、富山英明（レスリング）監督も同様だったようで、それぞれ「日本のスポーツをリードし続けている柔道から得る刺激、実際の金メダリストである選手と同じ練習をすることから得られるものは、選手たちにとって大きな収穫があったはず。攻める気持ちや戦う姿勢を学ぶことができる貴重な機会なので、今後も継続的に行っていきたい」（富山監督）、「アテネまでの時間と同じことをしていても、北京では勝つことができない。ランニングトレーニングや補強運動など、レスリングの練習を積極的に取り入れて柔道にも活かしていきたい」（斉藤監督）とそれぞれ成果を述べた。異なる競技から学ぶことが、本来の専門競技のなかで活かされることは多い。今後もこのような異業種交流が積極的に開催されてもいいのではないだろうか。

●安全対策

関東大学連盟による バスケットボール安全 講習会

去る7月1日に東京都世田谷区総合運動場体育館にて、関東大学バスケットボール連盟トレーナー部会主催による「第3回安全講習会」が開催された。これは世田谷区バスケットボールクリニック、フレッシュマンキャンプ、関東学連選抜と黒田電気ブリット・スピリッツとの試合と同時に開催されたものであり、安全講習会には関東学連に属する各大学の学生トレーナーやマネージャーなど約50名が参加した。

まず最初に、陸川章氏（関東大学バスケットボール連盟強化部長、東海大学）が「みなさんがチームで行っているケアやリハビリテーションといった仕事、役割のもとで選手は思いきりプレーできている。今日の講習会で何かをつかんでいただき、得られたことをチームや選手に還元していただきたい」と挨拶した。続いて部谷祐紀氏（東京農業大学）がトレーナー部会の発足趣旨について「トレーナー部会は、医科学委員会の協力のもと、強化部内に設立され、競技力向上、疾病・外傷・障害予防、トレーナーの知識・技術の向上、選手サポート体制の確立、トレーナーの地位の確立を目的として行っている。将来的には、日本学連、女子学連、日本協会などとの連携を目指していきたい」と説明した。

その後講習会では、まず金勝乾氏（順天堂大学練馬病院）が「バスケットボールに多い外傷・障害―膝編」というテーマ

での講義を行った。「バスケットボールの大会救護室への来所理由の集計をみると、子どもの場合は、足首の捻挫などが多く、大人の場合は、顔のケガが多く、膝のケガも増えてくる」と金氏。膝の解剖と各靭帯の役割について、そしてバスケットボール競技に多くみられるケガとして、前十字靭帯（ACL）損傷を例に挙げ映像を交えて紹介した。ACL損傷の際には、スポーツを行う場合は再建手術を選択するケースが多く、スポーツをしない場合は、保存療法を適用することが多いそうだ。このほかにも、後十字靭帯（PCL）損傷や半月板損傷、離断性骨軟骨炎、疲労骨折、肉ばなれなどについてもその特徴や、よく起こり得る場面について説明された。最後に金氏は「外傷発生時には正確な診断・治療が大切で、それがしっかりできていれば早期に治療を始めることで早く現場に復帰できる。そのためには、現場のアスレティックトレーナーがある程度の医学的知識を持つておくことが必要になる」とトレーナーがしっかりとした地位を築き、専門知識を活かす場を確立することを示唆するとともに「ケガをした場合はスポーツドクターに診断を受けてほしい」とスタッフ間の連携を進言した。

次に吉本完明氏（青山学院大学）



バスケットボールで求められる能力を評価する場となった安全講習会

が「バスケットボールにおけるフィジカル測定の試み」と題し、競技特性に合った測定項目や方法についてを述べた。吉村氏は、大学トップレベルの約150名のデータを測定した結果と、ゲーム解析の結果を組み合わせ、バスケットボールのパフォーマンス向上において何が必要になるかを考えた結果から「短い時間で最高速に達するようなダッシュ力が必要ではないかということが明らかになった。試合で何度もダッシュを繰り返すことのできる持続的能力を伸ばす必要があるのではないかと話し、直線走だけではパフォーマンス向上に直結しないことを示唆し、さまざまなダッシュトレーニングを行う必要性を提言した。

最後に、参加者全員でフレッシュマンキャンプのフィジカル測定の様子を見て回った。フレッシュマンキャンプで実際に行われていたマルチステージテストや20mスプリント、20mアジリティテスト、ステップ50、バーティカルジャンプ（垂直跳び、助走をつけて両足踏み切り、ランニングジャンプの3種類）など、バスケットボールで求められる動作に近い形で行う測定を見学した。

最後に吉本氏は「サッカーでの取り組みを模したシステムだが、実業団のコーチが『学生がやっていることを、我々もしていく必要がある』と言ってフィジカル測定を行うようになった例がある。このように、学生側からの波及効果が、最終的には日本のバスケットボール全体のレベルアップや障害予防につながっていくことを期待したい」と話していた。吉本氏の言葉通り、こうした関東大学バスケットボール連盟トレーナー部の試みが、バスケットボール競技全体における成功につながることを期待したい。

●シットイングバレー

武富士バンブーによる技術指導&交流会

国内最高峰バレーボールリーグ「Vリーグ」所属の武富士バンブーでは、前身のイトーヨーカドーの時代から、シットイングバレーとのかわりが続いており、練習場所の提供や練習のサポートを行ってきた。シットイングバレーとは、ネットの高さ115cm（女子は105cm）、10m×6mのコートで行われるバレーボールであり、常に殿部を床につけておかねばならないというルールがある。障害者も健常者も同じコートでプレーできるバレーボールであり、1980年にはパラリンピックの正式種目になった。

シットイングバレーボールチームとして活動する千葉県「千葉パイレーツ」から「Vリーグ選手との交流を中心とした交流会をしたい」という要望を受け、去る7月17日に、千葉パイレーツの選手にプラスして、福島県でシットイングバレーを行っている選手26名が集まり、技術指導&交流会が武富士バンブー体育館（埼玉県北葛飾郡）にて行われた。

まず初めに顔合わせと簡単なチーム紹介が行われた後、ストレッチを行い、2ボールゲームが行われた。この「2ボールゲーム」は、ビジョントレーニングとウォーミングアップを兼ねたもので、ネットを挟んだ2チームが同時にサーブし、1回のプレーでスパイクをせずに相手コートに返すというルール。ボールが常に2つあるということで、1箇所に集中するだけでなく、広い範囲に意識を配らなければならない、難易度の高いゲームとなり、選手も含めた参加者全員が楽しんでた。

次にバレーボールの技術指導とし

て、スパイクについてのレクチャーを武富士バンブーの安澄澄コーチが行った。まず投げる動作を例として、スパイク動作というのは脊柱を中心軸とした回旋運動と、上腕と両肩を結んだラインを中心軸とした回旋運動の2つが組み合わさった動きであることを説明した。そこで、まずはこの動きを意識しながら、新聞紙をテープで丸めたボールを投げ、さらにそのボールを動きの流れやメカニズムを意識したスパイク動作で正しく打つことの意識づけを徹底した。安澄氏は「シットイングバレーのルールのなかで一連の動作を行うためには、下半身との連動が難しい部分もあるが、基本となる動作は共通なものではないか」と話した。

コーチや選手からの技術レクチャーを受けた後は、最後の種目として武富士バンブーの選手とスタッフによる混合チームと、シットイングバレーチームとの親善試合が行われた。開始当初こそ互いに笑顔で楽しそうにプレーする姿がみられたが、試合が展開していくにつれて次第に熱を帯び、ファインプレーも飛び出すなど、真剣な表情でのゲームで締めくくられることとなった。

こうした交流会を行う意義について、武富士バンブーの石原昭久監督は「ボール操作と同時に、移動にも両手を使うという点で（シットイングバレーには）難しさはあると思うが、基本的には同じバレーボールであることは同じであり、障害があってもなくてもそこに変わりはない。シットイングバレーであっても、小・中・高校生向けのバレーボール教室と同様に、社会貢献の一環で、バレーボール人口の増加とファンの獲得、さらにバレー界の普及活動につながっていけばいいと思う」と話した。



和やかな雰囲気ながら、真剣勝負が繰り広げられた

武富士バンブーでは、今後も継続的にシッティングバレーとの交流・サポートを行っていくそうだ。1日を通して、講習会や交流会ではスタッフと選手が全力で取り組み、かつ楽しむ様子がうかがえた。このような地道で息の長い取り組みによって、さまざまな人たちのスポーツ参加・継続への意欲が生まれるきっかけとなるのではないだろうか。

●スポーツ栄養学

第2回日本スポーツ栄養研究会 総会・学術集会開催

去る7月1～2日、女子栄養大学駒込キャンパスにて『第2回日本スポーツ栄養研究会総会・学術集会』が開催された。

まず始めに、日本スポーツ栄養研究会について紹介する。同研究会は、平成16年10月に立ち上げ、日本栄養士会と密接な連携を持ちながら運営していく組織として設立された。研究会の目的としては「スポーツ栄養学領域における研究と促進と情報交換を図り、さらに、スポーツ栄養に関する高い専門性を有した管理栄養士、栄養士の教育・養成を図ることにより、スポーツ栄養学の進歩・普及およびスポーツの発展に寄与すること」とある。

会員種別としては、正会員、学生会員、賛助会員の3種類。スポーツ

栄養に興味のある人なら誰でも正会員として参加ができ、現在会員数は約250名、協賛会員13社が登録している。

今回開催された、『第2回日本スポーツ栄養研究会総会・学術集会』にも、約200名が参加。当日の学術集会のプログラムは本研究会のホームページ (<http://www.kuhs.ac.jp/JSNA/JSNA.html>) を参照していただくとするが、全体として、スポーツの現場からの視点と健康スポーツの視点、および栄養関連の研究の進め方を学ぶなどグループワークを交え、より参加者が実践的に現場で活かせるような内容にバランスよく構成されている学術集会であった。

とくに設定として、興味深いのは「シリーズ・競技を知る：第1回レスリング」という講演&シンポジウム。第1回ということなので、今後もさまざまな競技種目を取り上げていくと思われるが、スポーツ栄養の現場にスタッフとして携わっていくには、競技を知らなければ適切なアプローチはなり得ないことを考えると、こういった講習会で取り上げていく試みは、スポーツ現場に実際に携わっている栄養士が多い研究会ならではの発想であろう。

そのほかに、新体操の秋山エリカ氏（東京女子体育大学）が、教育講演「競技生活と食」というテーマで、自身の競技生活を振り返りながら、現在、指導者の立場としての選手への対応など、食事の面から講演を行った。

新体操競技は、ジュニア期から減量を余儀なくされている競技であり、秋山氏自身も、食事に対する周囲の

目が気になり、「それがストレスにまでなっていたほど」と言う。オリンピック代表選考会前ともなると、朝・昼・晩に体重計に乗り、1日10時間にもおよびハードな練習をこなしながらも、1日500～600kcalという食事内容だったそうだ。次第に思考力も低下するような状況にもかかわらず、「指導者も自分も“わりばし”みたいな体型がいい」と、疑いもなしに信じていたのだと振り返った。1988年のソウルオリンピック出場を果たし、89年に現役を引退する。その後、母校で新体操の指導者として、全国トップクラスの選手を指導するも、決して自身が教わってきたような、栄養指導はしない。秋山氏は言う。

「“食べてはいけない”と管理するよりも、成果が見えるまでに時間はかかりますが、選手には、まず自分の新体操選手としての目標、つまり“自分がどんな選手になりたいのか”、“夢を叶えるにはどうすればいいのか”、“技術を伸ばしたいというのならば、どうすれば実現できるのか”をまず自覚させることから始める」。そう選手に自覚させることで、食事に関しても自分で自分を管理できるようにうながしている。最後に秋山氏は「勝つために減量するのではなく、勝つために何を食べたらいいのかということを考えないといけない」と締めくくった。

競技特性として、体重コントロールが必要な競技は多い。直接選手へ栄養指導をする栄養士は、指導者の間違った栄養への認識も修正しながら、選手のサポートもしていかなければいけないという点も、秋山氏との質疑応答の中で確認された。今回の学術集会で学んだことが、スポーツ現場に活かされていくことを期待したい。