

# ON THE SPOT

## 現場から

### ●フィットネス

## 第25回フィットネスセッション

ゴールデンウィーク真っ只中の5月3日～5日、東京YMCA東陽町ウェルネスセンターにて第25回フィットネスセッションが開催された。四半世紀に渡って開催されているこのイベントは、「日本全国のフィットネス、スポーツ、ヘルスケアに関わる指導者・関連従事者の学習・研鑽・交流の場として専門知識・技術を主とした最良の情報を提供し、指導者の心技体の向上を図ることで、より多くの人々の健康増進・維持・回復の一助となることを使命としたコンベンション」として企画・運営されており、フィットネス分野における毎年恒例の行事となっている。東日本大震災の影響で開催が危ぶまれた本年も、「こうした非常時こそ

『人の身心はどうしたら活性化できるか』を提案していくことで、微力ながら復興の一助となることを願って」、10団体の後援と協賛企業17社の支援の下で無事開催された。

フィットネス業界の恒例イベントらしく、例年、参加者の7～8割をフィットネスインストラクターを中心とした指導者や関係者が占めるそうで、今年も「著名なインストラクターさんをはじめ業界内からの来場者が多く、その他の一般参加者も明らかにフィットネスフリークという印象の方々ですね（協賛企業）とのこと。実際、セミナーやセッションの合間にインストラクターやトレーナーと思しき参加者同士がロビーやベンチで熱心に情報交換する姿も見られ、指導者同士の相互研鑽を図る場としてすっかり定着している様子がかがえた。会場となった東京YMCA東陽町ウェルネスセンター

は、ジムやスタジオだけでなくプールやテニスコートなども備えた総合型のスポーツセンターとして運営されている施設ということもあるが、出展ブース間やフリースペースに椅子やテーブルなどもこまめに配置されており、長年に渡って運営されているイベントならではの配慮も感じられた。

グループレッスンにおけるショーマンシップの印象が先行しがちなフィットネスインストラクターではあるが、だからこそ専門職としてのこうしたブラッシュアップの場は今後もますます貴重なものとなっていくだろう。（伊藤謙治）

### ●トレーニング

## トレーニング基礎勉強会

5月よりトレーニング基礎勉強会第2期が東京、大阪、秋田の各会場で開催されている。5月9日（月）東京会場の初日を受講してきた。

『ストレングストレーニング&コンディショニング第3版』の要点を講師の伊藤謙治氏がまとめたレジュメに沿って講義が進められる。初回は第1章と第2章の主に筋生理に関する内容だったので、学生時代に一度は学習しているはずだが、初めて聞いたように感じるほど忘れかけている単語や初めて学ぶ内容もあった。そして、解糖系や酸化系機構などの生物学的エネルギー機構に関してや、酸素摂取と運動に関しては現場で働いてから改めて感じることもあり、再認識しながら聞くことができた。



開催されたフィットネスセッション



基礎勉強会は気軽に意見交換ができる雰囲気



測定の結果をトレーニングに活用

何よりも講師、参加者ともに現場での話を交えながら、質問、意見交換ができるということが魅力的である。今まで言葉として覚えてはいたけれども十分に理解できていなかった内容を再確認できたり、それぞれの現場での経験と基礎項目を照らし合わせて内容を噛み砕いたりできたので、充実した時間となった。このような違う現場で働く人々が集まり勉強できる機会もいいなと感じた。

(大槻清馨)

#### ●トレーニング

### 測定と評価、その活用

去る5月21日、ウイダートレーニングラボ（東京都港区）にて「チームスポーツの測定と評価、その活用」と題したセミナーが行われた。講師はネブラスカ大学オマハ校にてアシスタントストレンクス&コンディショニングコーチを務める渡部一郎氏。渡部は、測定・評価・活用の3つで1つという概念図をまず示し、それをトレーニングに応用していくという。

まず測定の目的としては、個人やチームをのベースライン（基本値）を知っておき、それをもとに比較をしたり足りない部分がないかをチェックすることがある。そして、目標

設定などに用いていく。

測定の方法としては、競技種目の特性に応じて選択を行うべきであるとし、文献からバスケットボールにおける分析データが紹介された。ラボテスト（実験室で行われるような測定）とフィールドテストの違いについても触れられ、測定の数や機器の都合などの条件面も含めて最適な測定項目を選ぶべきだとした。「種目特異性や測定する種目、時間の制約などを考え合わせ、構想をしっかり練ることが大切。そして器具や人員、場所を確保してなるべく同一条件で測定できるように」とまとめた。

実施例として、ネブラスカ大学のサッカーおよびバスケットボールにおける測定種目と実際のデータが示され、各選手の数値の変動について解説した。測定の結果を受けてトレーニングのプログラムを変更するかどうかについては、「効果が出ている間に変えない」としながらも「コーチとコミュニケーションをとり、自分の意見を伝えつつ強調できるようにしている」と話した。

最後に、有酸素性持久力が向上するもスピード・下半身パワーが低下または変化なし、といったシチュエーションを2つ設定。それぞれの対応策について、どのような形でトレーニングプログラムを作成している

かを示した。全体を通して、測定と評価を通してわかったことを、どのように活用していくかが時系列で簡潔に説明され、渡部氏のスポーツ現場における基本的な考え方を示す形となった。

(浅野将志)

#### ●スポーツ栄養

### 関西第2回食生活サポート拡大勉強会

5月25日、大阪コミュニティセンター（大阪市）にて、関西第2回食生活サポート拡大勉強会「スポーツ栄養のサポート指導を知る」が行われた。これは、NPO法人スポーツ指導者支援協会が主催する食生活出張サポートにおいて、全国（北海道、関東中心）で定期的に約20チーム（小学生－高校生・保護者）へのサポートから見えてきた現場の姿を紹介するものである。スポーツ栄養に関わる学生や大学教員など約20名の参加者に対して、スポーツ現場における選手と食生活の現状、サポートのあるべき姿、具体的なアプローチとその成果について報告がされた。講師の伊藤慧氏（同協会プロジェクトマネージャー）は、学生期にスポーツ医学を専攻し、トレーナーという立場からチームスポーツの現場に関わっていた。選手の身体づく

りが思うように進まなかったあるとき、チームの合宿に帯同したところ、多くの選手が平然と食事を残していた。その姿を目の当たりにし、それまでチームとして導入していた補食だけでは、根本的な解決にはならないことを痛感したようだ。それがきっかけとなり、選手自らの力で食生活を調整できるサポートのあり方を模索しているとのことである。

まず、スポーツ現場における選手と食生活の現状、サポートのあるべき姿について、選手や指導者、保護者のアンケートから「選手が問題視していること」や「保護者や指導者が期待している姿」について紹介された。続いて、「望ましい関わり方とは？」では、「なぜ行動することができたのか？」「欲は抑えきる必要があるのか？」といった本質的な部分について、トップアスリートの言葉、行動に関連する研究事例を踏まえたうえでの検討が行われた。そのなかでも、トップアスリートの食生活に関する考え方が大変興味深い。あるトップアスリートは、食生活について、何が自分に合っているのかを探ることこそがトレーニングであると語っている。また、もう一人のトップアスリートは、食事を3食欠かさないと理由として、そのときのパフォーマンスが最もよいからだと言っている。両者に言えることは、自分自身で試行錯誤を重ね、自分自身の身体の変化で取り組みに対する評価を行っている点である。また、選手自身の身体をつくっている食事に関して、食べたいものと食べる必要があるものという観点からの検討も考えさせられる。効果的な身体づくりには、確かに食べる必要があるものを摂取する必要があるだろう。しかし、食べたいものは食べたいのである。このことについても、

トップアスリートの実践例から両者のバランス感覚の絶妙さを学ぶことができた。この他にも、示唆に富むいくつかの事例が紹介され、最後に本サポートで求めている姿が図で示された。

次に、「具体的なアプローチとその成果」について、サポート現場で使われている食生活バランスチェック票（筑波大学運動栄養学麻見研究室制作物）をもとに、サポートチームの実際の記入用紙を交えながら、具体的なアプローチ方法とその成果が紹介された。ここで、講義の大半がなぜ本質的な部分（事実・考え方）の検討に費やされたのかが理解できた。方法は、選手によって千差万別で無限に存在している。つまり幹となる本質的な部分を深く理解することができれば、多様な枝葉末節部分にはおのずと柔軟に対応できるということだろう。これは、実際に選手が行った食行動一覧の解説で示された。「コンビニで野菜サラダを買った」「野菜料理を出してもらうように親にお願いした」「納豆を食べ忘れないためにパックの蓋を開けておいた」と実に多様でユニークな方法を用いている。いわゆる枝葉末節部分にあたるこれらは、すべて各選手が自ら行動を選択し実行しているのだそうだ。また、それらの行動を選択する理由も明記されていることから、「何のために」という本質的な部分も押さえられていることも読み取れる。もちろん、1回のサポートで選手自身がこのようなつながりを理解し実践することは困難である。だからこそ、複数回のサポートを経て自身の食生活の変化と向かう機会を提供しているのだそうだ。より確かな取り組みに進めていこうとする工夫が感じられた。

最後に、サポーターの役割につい

て選手の能力を4分割（「できていない一できていない」と「気づいていない一気づいていない」）して言及された。伸び悩む多くの選手は、何ができていて、何ができていないのかに「気づいていない」がために、行動が伴わないことが多いとのことだ。つまり、サポーターとしては、選手が自ら「気づく」ような働きかけが求められると言える。これは、いわゆる「潜在能力を引き出す」という言い方にも置き換えられる。たとえば、食生活バランスや体組成データが得られた場合、まずは選手自身がそのデータをどう捉えているのかを把握する。それによりサポート側は、その選手が何に気づく必要があるのかを整理することができる。選手を自立へと導いていくためには、この過程を経たサポートが必要だということだ。

講習会に参加し、伊藤氏の話を通じて、常に頭の中に実際の選手と指導者のコミュニケーションの様子をイメージすることができた。その理由を改めて考えると、現場で生じた現象に対して向き合い、そこからの学びが言葉として表されているからだろう。延べ7,000人以上の人物とその物語を知る伊藤氏の言葉は大変リアルなものであった。また、スポーツ栄養に限らず、トレーニングやセルフコンディショニングなど、さまざまな側面にも応用が可能な論理的な思考過程が紹介され、大変有意義なものであった。（南川哲人）

on the spot欄では、学会やセミナーなどへ参加していただいた様子を執筆していただいたり、最近の話題をニュース記事としてお届けしています。下記のメールアドレスへ情報提供をお願いします。  
bhhd@mx.d.mesh.ne.jp