

ON THE SPOT

現場から

●パフォーマンス

Athletes' Performance メンターシッププログラム

4月9日～13日の5日間、アメリカのアリゾナ州フェニックスにあるAthletes' Performanceにおいて、パフォーマンス向上のためのメンターシッププログラム（教育プログラム）のPhase4（日本風に言えば、レベル4）が開催された。このPhase4はプログラムの最終コースにあたり、そこへ日本人として初めて、広島飛翔会グループ株式会社ケアウイングのストレングス&コンディショニングコーチ、高橋大輔が参加した。

Athletes' Performanceでは、とくにアメリカの4大プロスポーツ（MLB・NFL・NBA・NHL）の選手をはじめ、サッカーやラグビーの各国代表チームなど、トップアスリー

トやトップチームのサポートを行っている。ストレングスコーチやパフォーマンスコーチによるパフォーマンスアップのトレーニングサポートだけでなく、理学療法士や管理栄養士が常駐して、綿密なリハビリトレーニングや栄養指導も行われており、最先端のトレーニングシステムを構築している施設でもある。

そのAthletes' Performanceで行われるメンターシッププログラムには、各国からトレーニング指導者や理学療法士など様々な受講者が集まり、これらのシステムを学ぶ。今回行われたPhase4には、プロサッカーチームでトレーニングコーチを務めるドイツ人、プロアイスホッケー選手をクライアントに持つカナダ人、バスケットボールのプエルトリコ代表チームのトレーニングコーチを務めるプエルトリコ人など、国はもとより、サポート競技もバラエテ

ィ豊かな10名のトレーニングコーチが集まった。

Phase4では、これまでのPhase1からPhase3の3つのコースで行われた実技中心のプログラムから一転、ゲストスピーカーや、Athletes' Performanceの創設者であるMark Verstegen氏の講義、またAthletes' Performanceで使われているトレーニング方法の理論をさらに掘り下げていったりと、講義中心で行われた。どの講義の中でも、Athletes' Performanceの基本理念である「動きを鍛える」ということと、「トレーニング方法ではなくトレーニングシステムの構築が重要である」ということが繰り返し強調されていた。そしてAthletes' Performanceで行われているすべてのトレーニングプログラム、リハビリプログラム、リハビリプログラム、そして栄養プログラムは、この理論を徹底しているからこそ、すべてのアスリートにとって効果的で効率よく機能しており、さらに再現性のあるトレーニングシステムになっているのである。

現在、Athletes' Performanceでは、アメリカ国内ではカリフォルニアのロサンゼルスとアリゾナのフェニックスを中心に、またアメリカ国外ではヨーロッパをはじめオーストラリアや南アフリカなど、広くこのメンターシッププログラムを開催している。

さらに、Athletes' PerformanceのBrent氏の監修により、先述のシステムを取り入れた、“adidas Performance training セミナー”が各国で開催されている。



各国のトレーニングコーチとともにメンターシッププログラムを修了した高橋氏

日本国内では、日本人として初めて、メンターシッププログラムの全課程を修了した高橋大輔による“adidas performance trainingセミナー”が、4月28日～30日にかけて、広島のカアウイング曙(広島市東区)において行われ、今後もこのセミナーは全国各地で行われる予定となっている。(高橋大輔)

●パフォーマンス

adidas performance training セミナー

4月28日～30日、カアウイング曙(広島県広島市)にて、西日本で初めてのadidas performance trainingのセミナーが開催された。今回の講師は、Athletes' Performanceの教育プログラムの全課程を日本人で初めて修了した、(株)カアウイングのストレンクス&コンディショニングコーチの高橋大輔である。参加者には、トレーニング指導者をはじめ、理学療法士や柔道整復師といった治療家もおり、職種間を超えてのセミナーとなった。

adidas performance trainingとは、global adidasが現在世界的に展開しているadidas fitness academyのコースの1つで、最良のトレーニングプログラムの提供と質の高いトレーニング指導者の育成を行う、インストラクター養成コースである。そして、アメリカのロサンゼルスにあるAthletes' Performanceのトレーニングマネージャーである、Brent氏の監修のもと、コースプログラムが作成されている。そのため、Athletes' Performanceの主要コンセプトである「精神」「動作」「回復」「栄養」の4本柱を軸とした、トレーニングシステムの基礎理論が中心のプログラムになっている。



adidas performance training セミナーの様子

3日間のセミナーでは様々な分野の理論をはじめ、多くの実技を盛り込んで行われた。1日目はコアパフォーマンスの方法論の講義と、ウォーミングアップの実技が行われた。講義は、先に挙げた4本柱をベースに、さらにパフォーマンスピラミッドというモデルを使って、いかに基礎が大切かということを中心に進んだ。そのほとんどは基本的なことであるが、ところどころ独自の考えがあり、それらが基本理論と交わることで、さらに洗練されたトレーニングシステムへと変わっていく。

続いて、ウォーミングアップの基本的な理論を一通りおさらいしてから、実技へと入った。ゴムバンドを使って臀部の筋肉に刺激を入れたり、様々なダイナミックストレッチをカテゴリーごとに行ったり、神経系に働きかけるエクササイズをいくつかのバリエーションで行った。ここで紹介されたウォーミングアップのエクササイズは、使い方や対象者によってはそれ自体がトレーニングになり、また人間の動きに注目したものであった。

2日目の講義は、代償動作の認識

というテーマから始まった。代償動作を効率よく見つけ出すために、特に注意して観察すべき部位がいくつかある。与えられた動作に対して、それらの部位に代償動作が出るか出ないかをグループに分かれお互いに観察し合った。代償動作という一見複雑そうだが、ポイントを絞っていくことで、よりシンプルに見ることが出来る。

次に行われたのはプライオメトリクスという瞬発力を高め、競技に必要なパワーを向上させるトレーニングについての理論と実践である。一瞬間に筋肉と神経の間で起こる現象をいくつかの視点で見えていき、パワーが向上する理由が解説された。そして実践では、その理論の元どの順番でトレーニングを行えば、プレー中のケガを予防でき効率よくパワーをアップさせることができるかを中心に行われた。

2日目の午後から3日目にかけては、ストレンクストレーニング(一般的に筋力トレーニングと呼ばれているもの)の理論と実践、プログラム作成までがテーマとなった。このストレンクストレーニングの理論

ON THE SPOT

は、adidas performance trainingの中でもとくにオリジナリティーが高い。「筋肉を鍛えれば動きを忘れるが、動きを鍛えれば筋肉は忘れない」というフレーズからもわかるように、筋肉に負荷をかけて鍛えるという筋力トレーニングのイメージとは一線を画し、人間の基本的な動きの中で負荷をかけていき、その動き自体の効率性を高めてあげようというものである。

実践では、驚きや新たな気づきを持つ参加者がいた。トレーニング負荷が軽く、さらに動きも複雑というわけではなくいたってシンプルな動きにもかかわらず、いつもよりきつく感じるということであった。

続いてのプログラム作成では、1人のクライアントに対して参加者で意見を出し合い、複数のプログラムを作成した。トレーニングプログラムの作成には「これが正解」という答えがないため、どのようにadidas performance trainingの理論を当てはめていくかということに着目して進められた。そのため、参加者の分だけプログラムができた。どれもきちんとadidas performance trainingの理論に基づき、なおかつ各々の意図が反映された個性的なプログラムとなり、改めてプログラム作りの面白さを知ることができるものであった。

3日間のセミナーの締めくくりには、パートナーを組んでお互いにプログラムを作成し合い、そのプログラムを指導するという、実技実習講義となった。さらに、そのプログラムをプレゼン形式で残りのメンバーに発表していったディスカッションも行い、より参加者の考えを深めるものとなっていた。

セミナー参加者は修了証書が与えられ、同時にadidas performance

trainingのインストラクターとして認定される。

今後、adidas performance trainingは全国各地でセミナーを開催していき、トレーニングシステムの普及をはじめ、インストラクターの育成を行う予定となっている。(高橋大輔)

●メディカルチェック

野球肘検診

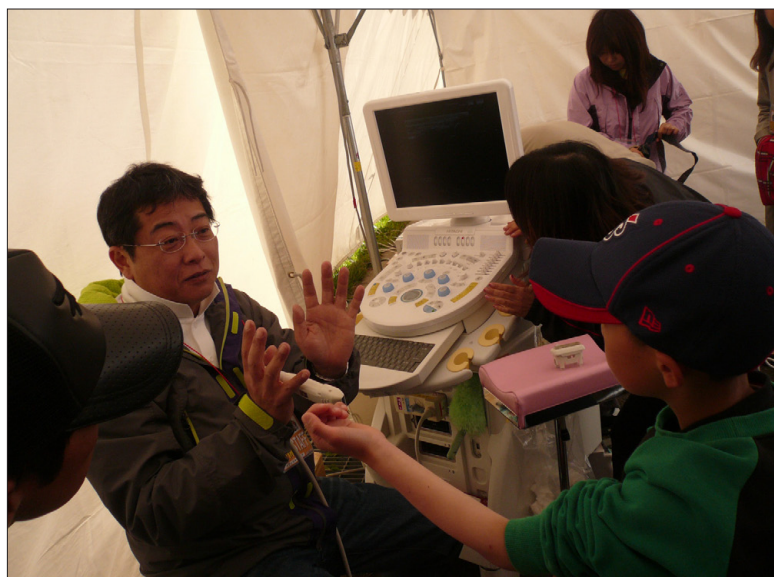
5月13日、こまちスタジアム(秋田県立野球場)で開催された「プロ野球公式戦ヤクルトvs巨人/ジョージアボールパーク秋田」にて、野球肘のメディカルチェックが行われた。毎年7月に徳島県で行われている「野球肘検診」を主催するNPO法人日本スポーツメディシンと秋田テレビが主催した。野球スポーツ少年団に所属する選手はもちろん、一般来場者の野球愛好家やスイミングスクールに通う小学生、趣味でテニスをしている主婦などたくさんの人で賑わいをみせた。

医師による直接検診、臨床検査技師によるエコー検診、理学療法士・

トレーナーによる可動域計測およびストレッチ指導という流れで行われた。

具体的な内容としては、まず受付にてアンケートの記入が行われた。成長の度合い、利き手・利き足、痛み、通院歴等の内容が含まれ、その用紙を参考にしながら検診が進められていくこととなる。次は医師による直接検診で、視診、触診による臨床診断に加え、肘および痛みのある部位の確認、健康相談への対応などを行なった。直接検診のあとは、ソニックジャパン株式会社、日立アロカメディカル株式会社の協力により会場に持ち込まれたポータブル超音波画像診断装置5台を使って、両肘の内側側副韌帯前斜走線維、離断性骨軟骨炎の有無をチェック、さらには円回内筋の硬さ計測も行われた。このようなチェックは、設備の整った整形外科を受診しなければなかなか受けられないこともあり、保護者も熱心に耳を傾けていた。

最後は、理学療法士による柔軟性や可動域の計測、理学療法士とトレーナーによるストレッチ指導が行わ



機器を使っての診断の説明をする皆川氏

れた。計測項目としては、肘関節可動域、足関節周囲の柔軟性指標としてのしゃがみ込み、また、興味深い点として、骨盤傾斜角が測定された。ストレッチ指導は、ハムストリングス、下腿部、前腕部、肩関節後方構成体を伸張させるスリーパーストレッチを基本セット項目として、その他医師などから個別に特記事項があれば、その都度対応する形となった。所属している野球チームで既にストレッチを行なっている場合もあり、指導者や保護者からもストレッチに対する質問が寄せられ関心の高さが窺われた。

前述した徳島県における野球肘に対する取り組みは、30年ほど前から行われており、その後全国へと広がりを見せている。新潟県では、障害予防に役立つ自己診断法やストレッチ、野球肘検診の紹介についてまとめた「野球手帳」を作成、配布するという新聞記事も出ている。秋田県でも、徳島県での野球肘検診に毎年参加され、今回の総責任者を務めた皆川洋至先生（城東整形外科）指揮のもと、少年野球を対象とした検診が行われている。トップアスリートを除けば、国内においてスポーツ現場と医療との連携はスムーズであるとは言い難い。それ故、起こらなくてもよい障害が起き、純粋に競技を楽しみたいという子どもたちの夢が少なからず奪われている現実は見逃せない。今回は野球に特化した検診ではあったが、その他の競技においてもこのような活動が盛んに行われ、野球肘やオスグット・シュラッター病など“知ることで防げる”障害が減り、子どもたち、ひいては日本のスポーツ界を牽引していくかもしれない未来のアスリートたちが楽しく安全にスポーツに打ち込める環境が整っていくことを願うばかりで

ある。（石郷岡真巳）

●学生トレーナー

第15回学生トレーナーの集い

去る3月7日、8日の両日にわたって、日本体育大学世田谷キャンパスを会場として第15回学生トレーナーの集いが開催された。参加者は学生とオブザーバ合わせて約550人。テーマは「志」であり、配布物にも漢字の志を図案化したものが使われていた。

シンポジウムIでは、3人のシンポジストが壇上に上がった。いずれも日本体育大学で教鞭をとり、サッカーの指導者、現役アーチェリー選手、スポーツドクターである。まず鈴木政一氏（日本体育大学サッカー部監督）は、ジュビロ磐田での選手経験と指導者としての経験を踏まえ、「サッカーの試合でアドバイスができることは2割に過ぎない。あとの8割は準備段階で決まる」とし「いい知識と実践を身につけてほしい」とまとめた。山本博氏はアーチ

ェリー競技における選手としての経験と、トレーナーによるケアを受けてきた経緯について語り、選手、あるいは顧問という立場からトレーナーとはどのような存在であってほしいかを示した。シンポジウムを締めくくったのは医師という立場から平沼憲治氏。「選手生命を守ることが役割。疑問があれば徹底的に話し合う必要がある。復帰できなければ自分もやめる覚悟で取り組むべき」と話した。一方で「勉強ばかりでなく、寄り道も挫折も大事。自分自身の価値観をしっかりとってほしい」とした。

その後、グループディスカッションが行われ、テーマの「志」について参加者同士で話し合う場となった。内容としては「今、勉強していることは何ですか？」「理想のトレーナーに必要な要素は何だと思いますか？」「学生トレーナーとして今後何を考え、行動していこうと思いますか？」であった。ディスカッションとともに、新築となった施設見学や協賛企業のブース見学の時間が設けられた。初日最後には懇親会が



「志」についてグループでディスカッション

行われ、学生と教員、学生同士など、さまざまな交流が行われた。

2日目の最初はシンポジウムⅡが行われた。シンポジストは植村晃匡（岩手ビッグブルズ）、中澤めぐみ（伊藤超短波）、佐々木さはら（日本体育大学大学院在学中）、小嶋毅弘（呉竹鍼灸柔整専門学校在学中）の4氏。いずれも日本体育大学の卒業生で、日体協ATの資格を取得している。それぞれが今に至るまでの経緯と、どのような課題を持って過ごしてきたかについて語られ、参加者に向けメッセージを送った。たとえば植村氏は「どう取り組んでいくかが大事。謙虚に学び、アスリートの心を育ててほしい」、中澤氏は「今だからできることを、今ある環境を当たり前と思うことなく、感謝の気持ちをもって学べることはすべて吸

収してほしい」、佐々木氏は「勉強させてもらう、という考えではなく、自分にはそれができるという責任感、向上心を持ってとりくんでほしい」、小嶋氏は「知識を身につけるだけではダメで、選手に共感できるようなトレーナーを目指したい。毎日の積み重ねが大切」といった形である。

グループディスカッションⅡでは、初日に話し合ったこととシンポジウムを踏まえ、どのような影響を受けたか、さらに残りの学生生活をどのようにすごしていくかを問うものとなった。

その後、日本アンチドーピング機構による教育講演が行われた。講師はフェンシングで活躍した池田めぐみ氏（山形県体育協会）。「情報は集めることができるが、教育は行動を

変えるもの。何が本物か、何が正しいか、判別できる目を持ってほしい。私は選手のとときに本物のトレーナーさんと出会うことができた。『大丈夫、いつも隣にいますから』という言葉で頑張れた」と話した。

クロージングを経て集いは終了となった。次回は帝京大学で開催される。（浅野将志）

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

Training Journal