

競技スポーツの発展と一般スポーツ・トレーニング理論の形成——上

村木征人（筑波大学体育科学系）

1. スポーツ理論の発生と理論体系

20世紀後半における、国際的競技水準の高度化とスポーツの専門化は、必然的に専門的な指導者(Coach:米、Trainer:欧、Manager:英)の発生を促し、その理論的基礎となるべく指導原理やトレーニング原理に関するスポーツ理論(Trainingslehre/Theory of Sport-training)の必要性を高めてきた。ことにその傾向は、スポーツ指導者に職業的地位を保証し、スポーツマン並びに指導者の養成制度を確立した、ソ連・社会主义諸国に顕著であった。

ポーランドのワルシャワ体育大学長を務めたULATOWSKI,T.は、I.O.C.国際オリンピック委員会で発刊した著書、“The Theory of Sports Training”(1973)の第1章で、スポーツ理論の発生過程について次のように述べている。

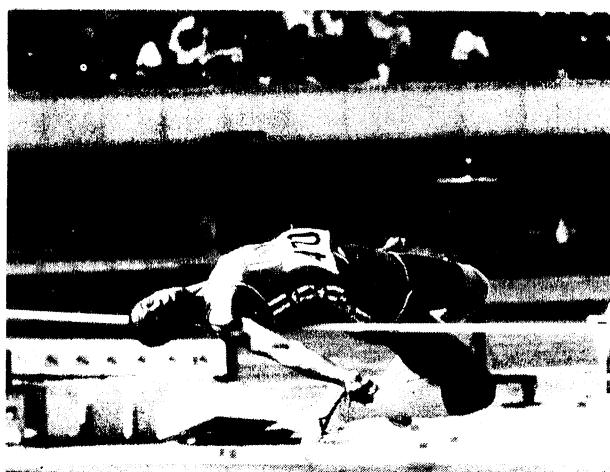
「現代スポーツ理論の重要性についての論議の始まりは、ほぼ1950年代にさかのぼる。事実、それ以前でのスポーツに関する理論と諸問題は、体育の理論の枠内で収まるものばかりであった。現代のスポーツ理論の発生は、1956年のオリンピック・メルボルン大会こそがその端緒であったとみなすことができる。そこで勝利を収めた選手、またはチームのほとんどが、試合技術の改造について科学的な検証結果を利用し、これらをスポーツ用器具の発明と改善にも結びつけることのできた国々を代表していたのを目の当たりにしたからである」

急速に発展するスポーツによって直面し始めた問題が、従来からの体育の理論の枠内で

の対応と解決が困難となったのは、ソ連・社会主义諸国ばかりでなく、西側の資本主義先進諸国でも同様であった。それらは特に、トレーニング活動の計画と立案、競技成績・試合の分析、適正なトレーニングの目的と内容、並びにトレーニング負荷の量と強度の間の適正割合等に関してであった。これらは、明らかに基礎的科学の範疇を越えるものであり、スポーツに関連した様々な科学の複合的・総合的なアプローチを通してスポーツ・トレーニングの諸問題の解決に当たり、同様に、それらをトレーニングの現場に提示する必要が生まれてきた。

これらのスポーツに直結した、科学的で実用的な知識構造の第1は、試合活動そのものとその成績(スポーツ達成)に関する理論「競技理論」。第2は、スポーツマンのトレーニングに関する「スポーツ・トレーニング理論」である。

近代スポーツとオリンピック運動発展の原動力となった西側の資本主義先進諸国では、



1985年、神戸で開かれたユニバーシアード大会。近年、競技スポーツの急速な発展とともに国際大会の数も急速に増えた



1950年代以後、スポーツ・トレーニング理論の形成がソ連・東欧諸国ばかりでなく西側諸国にとっても重要な課題となった

質的な特徴、主要な内容、そして試合とトレーニングの構成の原則を見出し、様々なスポーツ種目に共通する科学的で実際的な原則を形成することにある」

主たる課題はスポーツ活動の将来計画の方向を定め、それぞれの課題設定の際に規準とすべき根拠を提示することにある。従って、スポーツ理論の基本はスポーツ活動の診断にあるといえる。活動の客観的評価と、そこから引き出す入念な結論に基づいた正しい診断は、トレーニング活動の正しい方向を決定するのに大きく貢献するものである。

同時にまた、スポーツ理論には予測的要素も重要な使命の1つとなる。この問題は、新しいトレーニング手段や方法、そして活動様式を採用する際などに、適切な判断材料の提供が求められるところにある。従って、一般スポーツ・トレーニング理論は、スポーツマン養成のすべてに関する知識を網羅する必要がある。

スポーツマンの養成

とは、トレーニングや試合、そしてその他の補足・補充的なものも含め、スポーツ活動の生活全体に関するものを意味する。このため、スポーツ・トレーニング理論は、スポーツマンのスポーツへの初期の参加から、ハイ・レベルでの活動への選抜を受け、引退に至るまでのすべての期間にわたっての問題をカバーするものもある。

ULATOWSKI,T.は、スポーツ理論の研究者（理論家）と実践的指導者（コーチ）の最も重要な役割を、「いわゆるライフ・プログラムの全過程において、必要なトレーニング原理・原則や方法を確立することにある」としている。従って、同氏が論じたように、理論と実践双方の経験が、スポーツ理論のなかで一体化されるべきものである。このため、コーチングの実践上の成功を決定づける基本的な問題に対する、スポーツ・トレーニング理論の持つ影響についての論議が求められるのは当然であろう。具体的に、これらの最も重要な要素には次の3つが挙げられる。第1に、スポーツ成績に影響する因子について。第2に、トレーニングの手段、形態、方法について。第3にトレーニングの構造とその期分けについてである。

ここでは、これらについての深い言及は避け、次回以降の機会に行うものとする。

2. スポーツ理論と実際の国際比較

一般スポーツ・トレーニング理論と、前述

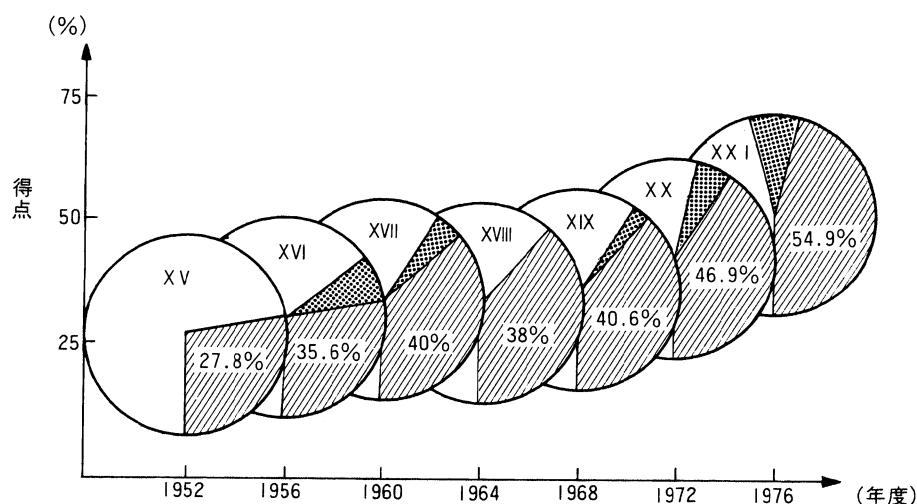


図2. 1952年にオリンピックに参加して以来の社会主義諸国の中のスポーツマンが獲得した非公式チーム得点数の増加（総得点に対する%で）(Matwejew,L.P.1976)

スポーツ指導者の職業的・社会的地位と、そのシステムの確立は不十分のままであった。これは、スポーツ自体を市民生活の余暇活動の遊びとし、指導者でも地域社会のクラブにおけるボランティア活動として重視されていたためである。このためスポーツ科学と理論は体系化されることなく、個別の領域でのみ発展してきたのが現状である。スポーツ科学に関しては、それぞれの自然・人文科学領域の見地からの関係でのみ始められた。他方、競技理論と方法については、個別のスポーツ種目の枠内で個々に論議されるにとどまり、理論と方法の一般化は発展しなかった。

一方ソ連では、戦後スポーツでの世界征覇を目指したスポーツ・システムの確立政策のなかで、OSOLIN,N.G.を中心にスポーツ・トレーニングの理論的体系化が始められた。これは、スポーツの試合とトレーニング活動に直結した、科学的で実用的な知識構造を、現代スポーツの理論体系の中心的存在として位置づけようとするものであった。こうした経緯のなかでMATWEJEW,L.P.は、それを「一般スポーツ理論と方法論（または、スポーツ・トレーニング原論）」と名付け、1967年ソ連のコーチ養成の最高機関である、モスクワ体育大学にスポーツ・トレーニングの基礎

講座を形成した（図1）。その理由は、競技理論とトレーニング理論の両者は、一般化された形のなかで事実上の完全性を反映するものであること。同時に、スポーツの実際への影響力において、直接的かつ実用的な重要性を持つためである。

他方、スポーツに関する知識体系には、スポーツの個々の側面や、それに関連した現象を研究対象とした個別の研究領域も含まれられ、洋の東西を問わず、基礎的知識の貴重な供給源となっている。大別すると、自然・生物、並びに医科学的な側面での専門諸分野と、人文社会・心理学的な側面のものである。特に、スポーツ医科学領域での研究成果は、スポーツマンのトレーニング条件の医学的保証・管理に対して、科学的でしかも実用的な重要な役割を担ってきたことは周知の事柄である。

今日、スポーツの理論体系の中核を成す「一般スポーツ・トレーニング原理」の主たる目的と課題は、前出のULATOWSKI,T., MATWEJEW,L.P., 及び東ドイツのHARRE,D.(1979)、西ドイツのMARTIN,D.(1980)らに共通するものとして、以下にまとめられよう。

「スポーツ活動——試合、トレーニング、補充系を含む——のなかに客観的な原則を認識し、一般化してスポーツ・トレーニングの本

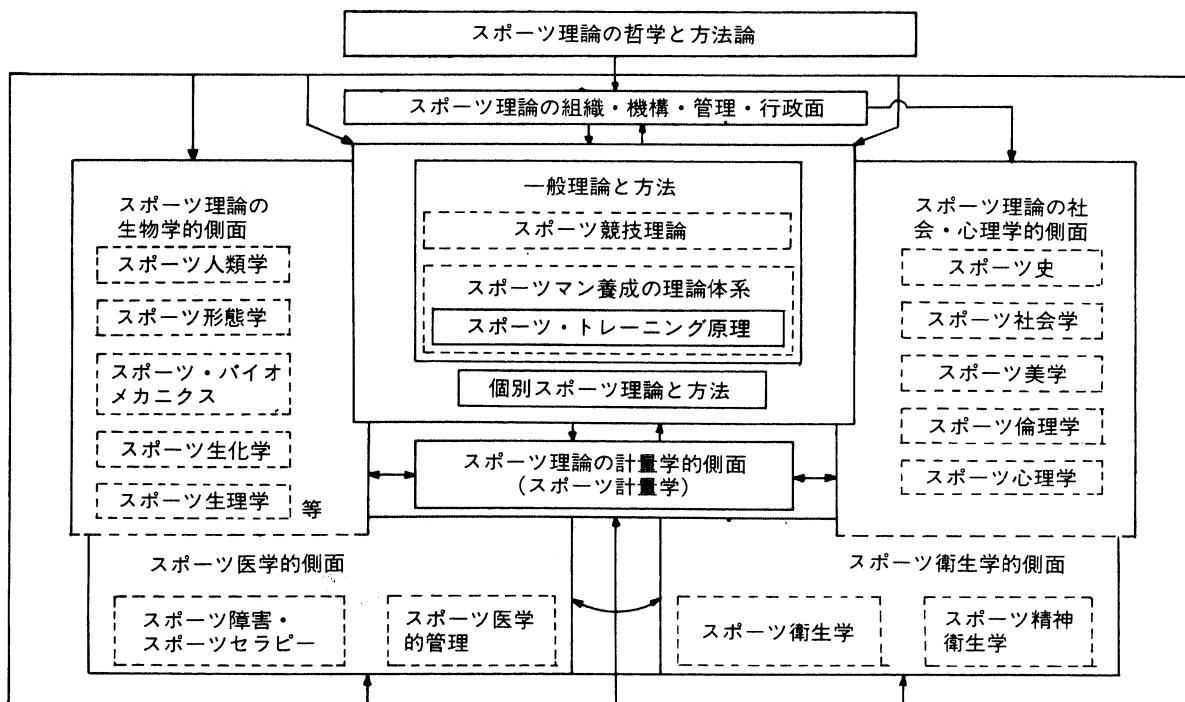


図1.

のようなスポーツ理論体系の考え方には、ヨーロッパ、特にスポーツ指導者（コーチ）の職業的地位を確立した、ソ連を中心とする社会主義諸国で形成され、発展してきた経緯を持つ。

その後、トップ・レベル・スポーツの発展とともに、1960年代末から西ドイツを中心に西側欧州各国でも、一般スポーツ・トレーニング理論（Allgemeinen Trainingslehre）の導入と発展が始まった。

西ドイツでは、ちょうど1972年ミュンヘン・オリンピック大会の地元開催に向けて、本格的準備が開始された時期と一致する。また、1952年にオリンピック大会への参加を開始したソ連とその同盟諸国が、その後着々と成果を挙げており、隣接する西欧各国がそのスポーツ・システムとともに、理論的基礎に関心を示したことは当然であろう（図2）。

一方、アメリカは国内での学校対抗競技を基礎とするスポーツ・システムを完成させ、豊かな経済社会を背景に、世界のスポーツ王国として君臨してきた。アメリカでは、スポーツ実践面での有給専任コーチの豊富な経験に基づいた、個別のスポーツ種目ごとの競技理論と技術、トレーニング方法の実用的著作は少なくない。コーチングの一般理論（コーチング論）と呼ばれるものでは、チーム経営・管理面での問題が中心に扱われている。またトレーニングの一般理論（トレーニング論）では、スポーツ生理学、心理学の研究者によって、スポーツマンの体力、並びに心理的課題の科学的基礎が、それぞれに独立して扱われる。日本でもこうした現象は同様である。

このように、オリンピック大会に代表される今日のトップ・レベル・スポーツの発展は、戦後における現代社会の経済的、社会的、文化的発達と多様性を象徴する現象の1つといえる。スポーツ理論の発生と必要性は、スポーツ活動の実践を支える各国の、経済社会体制に直結したスポーツ・システム、並びにスポーツ政策と無関係ではあるまい。

ここではまず、国際スポーツ界での主要先進諸国でのスポーツ理論の形成と発展過程に関して、そのスポーツ・システムとともに東西の比較スポーツ論的な考察を試みた（表1）。

（この項次号に続く）

表1. 一般スポーツ理論と実際の国際比較

	ソ連・共産圏
①競技スポーツの社会的存在形態	全国各地の大衆スポーツから国際的試合参加で最高業績の達成を目指すトップ・レベル・スポーツへと、典型的なピラミッド構造で組織される。オリンピック・スポーツが中心で、スポーツ種目の多様化は比較的少ない。欧州を中心に国家間対抗試合が頻繁である。
②スポーツ政策と国家の関わり方	国策的に世界征覇を目指す。オリンピック参加に向けて、それまでのスポーツの普及政策に競技力強化方針を打ち出し（1948）、スポーツ・システムを確立してきた。開発途上国へのコーチング援助にも極めて積極的である。
③エリート選手、スポーツ・クラブのあり方	スポーツの基本的導入部分は学校体育に基礎を置く。専門的なスポーツ活動の本拠はすべて都市、地方、労働組合等のスポーツ・クラブにある。エリート選手はその活躍に応じて、国家的名誉称号と年金等を授与され、社会的にも高い評価を受ける。西側はこれをステート・アマチュアと呼んだ。
④選手の選抜・養成システム	スポーツ達成の等級性を設け、タレントの発掘と英才教育を目的とするスポーツ・スクールも置かれる。各地にトレーニング基地が設けられ、選抜された選手による継続的なナショナル・トレーニング・キャンプが実施される。
⑤コーチの存在形態と職業的・社会的地位	スポーツ・クラブの専任コーチ（トレーナー）制度の下で、コーチの職業的地位が確立。給与水準でも体育教師を上回り、コーチングの功績には選手同様、社会的に高い評価を受け（功労トレーナー）、ナショナル・コーチ制度を確立。
⑥コーチの養成システム	コーチング・レベルに応じ多様なコースが準備される。体育大学はその最高機関で、コーチ養成課程（コーチ学部）は体育教員養成課程（体育学部）と区別される。
⑦一般スポーツ・トレーニング理論とスポーツ理論体系	スポーツの領域における科学的実際的知識の加速度的発展と、コーチの専門的教育の必要に応じて形成された。個別のスポーツ理論にとって方法論的重要性を持つ。
⑧スポーツ科学者、理論家の存在形態	各種のコーチ養成機関、スポーツ科学研究所で研究教育に従事する。競技とコーチング実践に直結する実用的研究が重視されている。

連載<2>スポーツ・トレーニングの理論と実際

(*西欧とはE C諸国を中心に、イギリス、フランス、西ドイツ、スウェーデン、イタリアを考慮した)

西　　欧*	アメリカ	日　　本
オリンピック・スポーツ中心に近代スポーツの発展に直接貢献し、社会生活に根付いたスポーツ・クラブに基づく。トップ・レベル・スポーツでは早くからプロ・スポーツが誕生。他にもトップ・アスリートのプロ化が顕著。欧州全域で国別対抗競技の交流が密である。	N C A A 中心の全米大学対抗競技システムに基づく。専従コーチ、トレーナー、競技者奨学金制度などがエリート競技者の選抜とタレントの発掘面にプラスする。スポーツの多様化とともに、興行化・プロ化が最も顕著。試合は国内でのチーム対抗中心で国際性を欠く。	一般に各スポーツ団体は学校連盟（中、高体連、学連）と実業団連盟から構成され、学校と企業クラブ・スポーツに依存する。日本の大学スポーツは、組織・制度的にアメリカと異なり、学生自治サークル団体の域を脱するものではない。実業団チームの存在は、日本独自のものである。
競技団体とN O Cを中心とした民間主導型で強化を目指す。巨額な個人基金の活用例もみられる。国によってはスポーツ省を設け、体育からの分離を促進し、準国策的な強化もみられる。注：北米カナダも東欧型システムを目指す。	大学競技連盟N C A Aと各競技団体の完全民間主導型。学校対抗競技を中心とする国内志向が顕著。1979年のアマチュア・スポーツ法案成立から、U S O Cの統轄力を強化、国際指向性を高め、種々のエリート選手プロジェクトが発足した。	競技団体と日本体協の民間主導型であるが国庫補助を受け、政府文部省の影響も大。大衆スポーツと平均平等主義で、エリート・スポーツの養成援助への重点配分は極めて少ない。他方、国体レベルでは開催県ごとに短期の選手過剰強化もみられる。
キリスト教主義に根ざす伝統的市民生活のなかで生まれた地域社会でのスポーツ・クラブに基づく。近年、エリート選手には政府からの奨学金制度、個人基金を活用した援助制度もみられる。一方では増大した試合と高騰した参加報酬等でトップ・アスリートのプロ化が顕著である。	大学対抗競技システムのなかで、大学チームに学生競技者として登録、コーチングとトレーナー援助を受ける。また選手は活動に必要な物品、遠征経費が支給される。全米で選手奨学金制度が確立し、大学体育、レクリエーション・スポーツとは明確に区別され、大学が経営するプロ・チームといえる。	体育系大学、並びに私学の体育会運動部、大企業の実業団チームを中心に集まる傾向にある。有望選手の大学進学には特別推薦・奨学金援助が、各私学で非公式に存在するが、アメリカのような統一的制度化と有給専業コーチ制度はみられない。実業団は企業の持つプロ・チームに近いが、一部のチーム種目に限られる。
基本的には各スポーツ団体、クラブに依存しているが、1970年代より各国で東欧のシステムに準じたスポーツ・スクール制度（フランス）やナショナル・トレーニング・センター、同研究所等の設立が目覚ましい。	才能ある学生競技者には教育を無償で提供し、しかも競技活動を全面的に保証する対抗競技システムは、タレントの発掘と選抜による競争原理を作用させた。反面、ほとんどのオリンピック種目で、大学後の活動は極めて困難となる。	エリート選手の進学、就職に際し何らかの優遇措置が採られることは多いが、アメリカの大学対抗競技システムほど統一制度化され、公開されたものではない。一方、企業では職業的地位が保証され、比較的長期にわたる競技活動も可能。
ボランティア活動をコーチングの基礎とするが、各クラブでの専任コーチの増加も顕著である。専業もしくは出向によるフル・タイムのナショナル・コーチも一般的となり、東欧型のナショナル・コーチ制度に類似する傾向にある。	大学対抗競技の一流校ほど、有給の専任コーチを抱える。小規模校では体育教員を兼任する場合もある。一般にコーチは体育教員より高給で、社会的名声も高い。地理的にも国民性からも中央集中的コーチング・システムはなじみ難い。	ほとんどすべてボランティア活動をコーチングの基礎とする。体育系大学では主に運動学担当教員が、他の一般私学では学内・外の体育会運動部OBが、本業の傍らコーチ役を担当する。企業チームでは、実質上の専任コーチが誕生しつつある。
各スポーツ団体を中心に、比較的短期のコースが準備され、常設の養成機関は少なかったが、1970年代以降トレーニング・センター設立とともに常設化が促進された。	全般的に大学コーチの職業的地位が確立しているに反して、その養成システムは形成されていない。一方、アメリカ独特のトレーナーはその養成制度を確立している。	公認コーチ養成制度を発足し、ごく短期の集中コースと通信教育で構成。コーチ養成の常設機関はなく、主に体育系大学教員が不定期に担当。実際面では資格の活用場所を欠く。
ドイツ語圏では60年代後半、英語・仏語圏ではその後約10年ほど遅れて導入、常設の上級コーチ養成機関・研究所を整備した国ほど発展をみる。	個別競技理論と方法の実用的著作は少なくない。一般理論ではチーム経営・管理を中心とするコーチング論と、体力（または心理）トレーニングの科学的基礎が扱われる。	アメリカに極めて類似する。一般スポーツ・トレーニング理論の形成はみられない。体育系大学はそのカリキュラムを依然として体育教員養成を基礎に置いたままである。
専門的なコーチ養成機関、体育大学、それらの研究所等で研究・教育に従事するが、数は比較的小ない。	大学の体育学部（または学科）の教員が中心であるが、コーチ養成機関ではなく、教育内容は一般体育体力、レクリエーション中心となる。	体育系大学の教員とともに、研究者の90%以上は大学必修科目の一般体育指導に従事し、教育・コーチング実践と研究内容の隔たりが顕著。