

海外研修コーチに訊く

How Is the World : Coach'es Report

村木征人<筑波大学助教授、(財)日本陸上競技連盟跳躍部部長>

今月からの新しいコーナーです。毎年、各競技のトップ・コーチたちが、海外への短期・長期の研修を重ねています。このコーナーでは、こうした海外研修コーチたちに、当地で見たこと、学んだことなどを話していただき、トピックスとしてまとめていく予定です。トレーニングやコーチングの理論とその実際を初めとして、実際に行ってみなければ分からないこと、世界の最新情報なども多く出てくるものと思われます。ご期待下さい(編集部)。

東欧圏のトレーニング理論を取り入れつつあるアメリカ

村木氏がアメリカでの研修を行って良かった点の1つとして、アメリカの陸上競技界が進めようとしているトレーニングの方向性が確認できたことがあるという。これは、村木氏が研究してきたトレーニング理論とも同じ方向にあるものという。

そのトレーニング理論とは、「トレーニング・ペリオダイゼーション(Training Periodization)」を基礎にしたもので、同名の本(L・P・マトベーエフ著)は、1962年にソビエトで出版されている。トレーニング・ペリオダイゼーションとは「トレーニングの期分け」という意味で、この内容については、後述する。

1970年代になぜアメリカの陸上が強くなったか

1960年まではアメリカは陸上王国として華々しく活躍したが、1970年代に入ると、ヨーロッパ諸国が急速に力をつけてきて、アメリカが国際試合で敗退を強いられるようになってきた。

この原因については、大きい

くつかの要素が考えられるが、その1つが先に触れた「トレーニング・ペリオダイゼーション」の問題である。1960年代までの陸上王国アメリカを支えてきたのは、世界では他に類のない大学対抗競技スポーツ・システムであったという(タレントの発掘とジュニア養成に大きく貢献した)。ところが、図1に示すように、このシステムによるシーズン制が、国際試合に対応できなくなってきた。

従来アメリカの大学対抗のシーズンは図1-Aに示される。一方、ヨーロッパでは、試合を含めたトレーニング構成の合理化研究と実践を通して、図1-Dのような期分けを達成し、試合体系の確立と適正試合周期の保護によって著しい成果を挙げたという。

アメリカはこうした問題に対し



東ドイツのヒレ・コーチとマルリース・ゲル選手(100m)。

て、1978年にアメリカ陸上競技連盟(TAC、The Athletic Congress)が設立され、シーズン制も図1-Cのように国際化を図り、エリート選手の生活・経済面を初め、種々の問題を解決した。

近年、特に今回のロサンゼルス・オリンピックでのアメリカ・チームの活躍は、以上のような改革に負うところが大きいといえる。

「トレーニング・ペリオダイゼーション」について

先に挙げたマトベーエフの「トレーニング・ペリオダイゼーション」

●村木征人氏の海外研修先について

村木氏は、1982年の10月から1983年の10月までの約1年間、アメリカのサンディエゴ州立大学(カリフォルニア州)を拠点とし研修を行った。同大学のDepartment of Physical Education、Department of Athleticsに客員として入る。研修の主な目的は、「米陸上競技界における、コーチング、トレーニングの理論と実際面に関する動向」。また、それ以前にも、1976年にソビエトの陸上競技ナショナル・チームの練習に、約2カ月間参加している。日本チームのコーチとしても海外遠征を多く経験している。



図1.各種の試合期例

スポーツ指導者在外研修事業研修報告書<昭和58年度帰国>(財日本体育協会)より

ケース 月	A* USA 大学 チーム (屋外中心)	B* USA 大学チーム (室内) + (屋外)	C USA エリート 選手	D ヨーロッパ の 試合期
12				準備期 (1)
1		屋内 トレーニング シーズン	屋内 試合期 TAC/USA	屋内 試合期 (1)
2				欧州Ch
3	屋外 トレーニング シーズン	NCAA		準備期 (2)
4		アウトドア トレーニング シーズン		
5	NCAA	NCAA		
6			TAC/USA ヨーロッパ 中心 屋外試合期	屋外 試合期 (2)
7				欧州Ch
8				
9				移行期
10		クロスカンリー 試合 シーズン		準備期 (1)
11				

完成されたトレーニング周期は「準備期」+「試合期」+「移行期」でもって構成されるので、*印のアメリカ大学チームの期分けは、厳密な意味で、年間を通じてのトレーニング周期性はつくられない。また、ヨーロッパ、アメリカのエリート選手の期分けは、前半の室内試合期の後には完全な移行期を置かないで、直接第2周期の準備期へ入り、最後にまとめて9-10月に移行期を持つ。

ン”(以下、トレーニングの期分けと呼ぶ)とは、つまり“スポーツ・トレーニング理論”、または“トレーニング学”であるという。

東欧圏では、1960年代にこの期分けの考え方が広く採り入れられ、“トレーニング理論”“一般トレーニング理論”として、スポーツの研究の中心的存在になっているといわれる。この理論は、いわばオーケストラでいえば指揮者のようなもので、これを中心に運動生理学や心理学、社会学などの個々の研究が進められている。

ところが、西側諸国では、この“トレーニング学”に当たるものがなくて個々の研究が進められ、しかもそれが各競技別に行われるので、その点が東欧圏と大きく異なるという。従って、各競技に共通するような“一般トレーニング理論”が生まれていない。

“トレーニングの期分け”の基本

的な考え方は、スポーツマンが競技できる状態 Sport-form (競技的状态) をどうつくっていくかにある。大きく分けると、身体面、技術面、心理面の3つになるが、この3つがトータルに揃えられた状態でないといけない。そこで、この3つについてあらゆる角度から研究が行われるが、一例を挙げると、身体面では生物学的法則を受ける。例えば筋力強化には数カ月以上の一定の期間が必要である。だが、Sport-form (競技的状态) を考えると、筋力が強くなるだけでは、身体面、技術面、心理面の3つのバランスを崩し、かえって不安定になる。トータルなバランスが必要とされるのである

つまり、Sport-form (競技的状态) には周期

的な特性があるということで、それは以下の3つで構成される。

- ①発達・形成(いわゆる変化させる)
- ②維持(比較的安定状態)
- ③消失(トータルなバランスが崩れる)

Sport-form (競技的状态) の研

究から、その種目が年に何回の試合期を持つことが可能かをみていくと、例えば、持久力の種目では年1回、スピード・パワーの種目では年2-3回(研究中で、まだ確定的な結果は出ていない)の試合期が望ましいということになるという。

こうした Sport-form (競技的状态) の研究から、当然、従来から組まれていた試合(試合期)の分析も行われるが、図1-Dに示したヨーロッパの期分けは、その研究の影響を受け定着してきたものといわれる。

試合(もしくは試合期)そのものが、なぜその時期にあるのか、ただ単に試合に合わせてトレーニングを組むのではなく、試合があることの意味を生物学的側面からも考えるわけである。特に、トップ・アスリートにとって、世界各地で試合が行われたり、インドアの試合も行われている現在、試合(すでにあるものとこれから生まれるもの)や季節、気候のために期分けを行うことが無理であることが分かる(試合や季節などは“原因”ではなく、1つの条件として考えていくのが、“トレーニングの期分け”における考え方)。試合は今では1年中組むことが可能になっている。それでは何回試合期を持つべきなのか。その問いに対す



練習後の回復に筋力トレーニングを行うエドウィン・モーゼス選手。生活のあらゆる面を競技のために構成していかないと、世界のトップ選手になるのはもはや難しい

る答えを用意できるのが「トレーニングの期分け」の理論といえる。

ピーキングも「トレーニングの期分け」理論の一局面

ヨーロッパでは、1970年代に入って、西側諸国でも「トレーニングの期分け」の理論に関する研究が導入され始め、それよりもやや遅れて、カナダやアメリカにも広まっていった。

本誌1983年1月号特集で「ピーキング」について取り上げたが、ピーキングの考え方そのものが、「トレーニングの期分け」のなかに含まれるものであるという。

また、心理面や技術面の徹底的な分析のなかから、メンタル・リハーサルもこの理論で研究の対象となる。村木氏は、筑波大学の陸上競技部で実際にメンタル・リハーサルによるトレーニングのプログラムを組み、指導を行っている。



トム・テレット・コーチとキャロル・ルイス選手。選手とコーチは、マン・ツー・マンに近い形で指導が世界的傾向だ

トレーニング理論の確立と実践による東欧圏諸国の競技力の向上

東欧諸国、特にソビエトや東ドイツでは、以上に説明してきたような「トレーニング理論」の確立と、それを中心にしての各専門分野の研究、そしてそれらが現場と密接につながって実践に活かされ

ることから、現在のような競技力の向上がもたらされているという。

最初に述べたように、アメリカのコーチや研究者たちは現在、こうした東欧圏での研究を熱心に採り入れつつある。1980年代のアメリカ陸上競技は、ロサンゼルス・オリンピックでの活躍以上に、さらに実力をつけていくものと考えられる。

SPECTRUM 2000

アメリカAMF社の最新トレーニング・マシン
油圧式でコンパクトな「スペクトラム2000」

スペクトラム2000は、トレーニング・スペースの考え方を変えます。壁面取付式で折りたたみも可能なため、体育館や室内のわずかな場所でも利用できます。また、油圧式で、ポジティブとネガティブの両方の運動ができ、スピード・トレーニングには最適。ベンチ・ユニットと壁かけユニットの2つのタイプで使い方も多様です。シンプルでコンパクト、組み立てや操作も非常に簡単です。

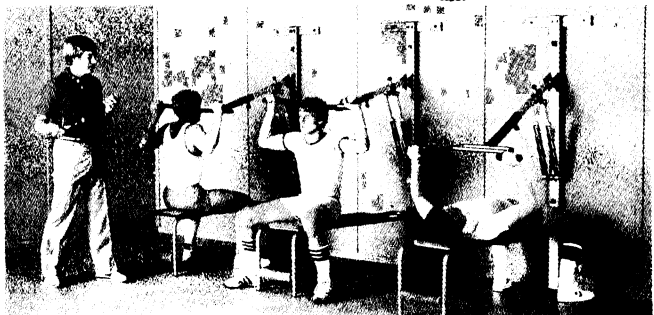
●スペクトラム2000のお問い合わせ先/関西方面の方は、(株)トレビック (〒611兵庫県尼崎市塚口町1-26-28、南塚口ビル3F、06-423 1231)まで。



収納時



壁かけユニット



ベンチ・ユニット

●お問い合わせは—— 総発売元 株式会社 **ニシスポーツ**

〒150 東京都渋谷区神宮前1-22-7
☎代表電話03(403)6671