



月刊 部品新聞

2005年12月 第2号

編集・発行 Unit

小学生の体力低下の影響

今回は小学生の体力低下についての話ですが、それをふまえて、競技スポーツに目を向けてみましょう。

これは各競技団体と無関係ではないはずで、彼らはいずれ中学生、高校生になり、全員ではないにしろスポーツ活動を開始するからです。

その彼らの体力のレベルが低ければそれに伴いできる技術レベルも低くなってしまいか。ひいては競技力の低下にもつながってきます。

国内のレベルが低くなれば当然国際的に活躍することも難しくなってくるでしょう。

技術を支えるもの

現在世界のトッププレーヤの技術解説は、当たり前のように、どのスポーツ界でも行われています。そしてそれらを取り入れようとして選手は努力をしています。

しかし、それらを支えているのは実は体力であるということを考えている選手はどれだけいるのでしょうか。体力のレベルが違うトップ選手の技術だけを表面的にまねをして、根本的な競技力の向上にはならないのです。

体力測定目的

私たち体力トレーニン

グコーチは、現在の技術や新しい技術を技術コーチや戦術コーチから話を聞き、それらを分析して必要な体力要素をとりだし、測定を行い結果に基づき選手にトレーニング指導を行い、その効果を技術・戦術の中で確認するという仕事をします。

この一連の流れができてはじめて私たちの仕事が可能になるわけですから、海外や日本でもトップクラスの選手では当たり前のことです。

水泳の北島選手の場合、チームを組んで技術だけではなく、体力面の指導も専門家がについて行っているのは存じと思っています。

しかし、現状はどうでしょう。例えば中高生の部活では？大学生では？スイミングクラブでは？トップ選手が行っているシステムを取り入れてるところはどれだけあるのでしょうか。技術偏重だけでは、だめだということをトップクラスの選手は証明しています。

そのなかでも各競技種目においてそれぞれ工夫を凝らした体力測定を行っていることと分かります。測定分析を行って、トップ選手との比較やクラブ内でのランキングなどいろいろと評価をしていることと分かります。

でも、それで満足していませんか？その結果を有効に活用してい

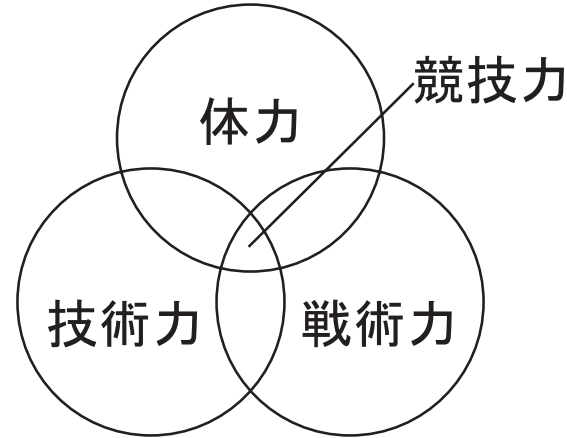
ますか？

結果を分析評価することはコーチ陣にとつては非常に重要なことです。しかし、選手にとつては必ずしも重要なことではありません。

選手はその体力測定結果を向上させ、競技力を向上させるためには、どのようなトレーニングをしなければいけないかを知ることの方が重要です。

いままでは次のような流れがほとんどではないかと思っています。

各種目に合わせた体力測定↓選手に分析データ→渡して説明↓結果は結果で以前同様の練習↓体力測定↓結果はあまり変わらず↓体力測定に対する不信感↓体力測定を行わなくなる。



体力、技術力、戦術力、競技力の関係

特に大学や研究施設で行う場合はこの傾向が大きいように思われます。競技特性分析や研究のためのデータが欲しいだけという場合が少なくありません。この場合その後のトレーニングにまで適切な指導ができていない場合がよくあります。

これからは競技特性にあった体力測定を行い、その結果数値に基づいてトレーニングを行うという流れをうまく構築することが選手のため、指導者のため、各競技団体のためになるのではないのでしょうか。

新たな方向の模索

いままでも世界レベルの選手を各競技団体で輩出してきたことと分かります。しかしその選手の能力に依存した偶発的な輩出であることとは否めません。

せっかくトップ選手が行っているいいシステムがあるので、それをチームに当てはめ、コーチ陣の思考を含めたソフト面の改革を行うことが、俗に言う選手層の厚い状態を作り出すのではないのでしょうか。

選手を取り巻くスタッフは、もちろんまとめ役は必要であるが、お互いにプロとしてお互いの仕事を尊重しあい、選手の競技力の向上のために仕事をすると、このあたり前の姿勢をとることが必要なのではないのでしょうか。

体力、技術、戦術、その他にも競技力を左右するいろいろな要素がありますが、どれも重要なだけではなく、どれも重要なのです。

Unit 代表 澤野 博 (さわの ひろし)

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部品となって選手を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のトレーニングコーチ。

ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。0422-34-5055 (Fax 兼用)、090-1999-2845 または unit@mbd.nifty.com

はみだし...体力テスト 満足なのは 周りだけ 当の選手は 意図が分からず