Unit
be your supporter
月刊
部品新聞
2006年8月
第10号
編集・発行　Unit

良い体力トレーニングコーチ

体力トレーニングコーを意味する「トレーナー」や「トレーニングコーチ」という言葉があります。

指導者や競技者、スポーツに関係する人々の会話の中で「良いトレーナー」「良いトレーニングコーチ」という言葉も出てきます。

さて「良いトレーナー」、「良いトレーニングコーチ」（以下「良い～」）というものは何を基準に判断しているのでしょうか。

良いという基準は

「良い～」と人々が判断している材料は何があるのでしょうか。

トップレベルの競技者や有名人の指導している。経験が豊富である。メディアによく登場している。トレーニングの種類をたくさん知っている。独自のトレーニング理論を展開している。その人にあったトレーニング処方をする。体調を把握してくれる。資格をたくさん持っている。

様々な材料がありますが。しかし、この「良い～」という判断は競技者のレベルに応じて変わってくるようです。

もちろん「良い～」の話をする前提としてまず人格が判断材料の一つになっていることは間違いないことでしょう。

競技レベルの差で

競技者の競技レベルを定義することは非常に曖昧で難しいことです。しかしこの競技レベルの差が「良い～」と判断する材料の違いとなって出てくると思います。

その競技を行うのが初めての初心者や、ある程度慣れてきている初級者ぐらいまでの場合、この「良い～」と感じる点は、その人の人格に近い部分やネームバリューなどに左右されるのではないかと思います。

たとえば「話が楽しい。」「A選手と同じトレーニングコーチに指導を受けている。」「あの雑誌に載っていた先生のジムに通っている。」などです。

もちろん、始めるきっかけとしてその様なことは大切なことですが、そのトレーニングコーチが何を行っているかということが判断材料になっていません。

しかもこのレベルの競技者が「良い」と感じるところは、必ずしも「良い～」ということではありません。なぜなら、これらを否定の意味にしても「良くないトレーニングコーチ」にはならないからです。

中、上級者になってくると自分の技術も客観的に把握でき、体力トレーニングの知識も付いてきます。そうすると「自分にあった指導をしてくれる。」「効率的なトレーニングプログラムを提供してくれる。」という点に集約されてくるように思われます。

良くない・・・

では、「良くないトレーニングコーチ」（以下「良くない～」）はどのような判断基準になるのでしょうか。

これは、中、上級者の感じる「良い～」の否定ではないでしょうか。

体力トレーニングで障害を引き起こすプログラムを指導する。マニュアル通りの指導しかしない。勝利絶対主義や拝金主義。押しつけの指導をする。

このようなことではないでしょうか。

肯定に比べて否定の言葉はいくらでも出てくるのが不思議ですね。

残念ながら

体力トレーニングには絶対という理論はありません。「これをやれば絶対勝てる。」などという人もいるようですが、あくまで「勝利の確率を上げる。」だけです。これは技術や戦術、道具などにも同じことが言えると思います。

体力トレーニングコーチの数だけ理論はあると言っても過言ではありません。この理論が指導者、競技者と合わないからその人は「良くない～」と言っていいのでしょうか。トレーニング理論を比較することはあっても、トレーニング理論に優劣をつけることはしてはいけない。つまりトレーニング理論の差違で「良い～」「良くない～」を判断してはいけないということです。

ではあらためて

ではあらためて「良い～」とはどのような人のことを言うのでしょうか。いろいろ細かいことを記載してもきりがないので、大きくまとめて箇条書きにしてみました。皆さんの回りにいるトレーニングコーチの基準になるのではないでしょうか。

私も日々精進したいと思います。

良い体力トレーニングコーチの条件

- 優れた人格を持っている人。
- 勉強や情報収集を継続して行っている人。
- どのような競技者に対しても
  世界のレベルを意識して指導をする人。
- 生化学、生理学、解剖学など学問に基づいて
  理論的に体力トレーニングの説明ができる人。
- 競技者に対して適切な処方ができる人。
- 競技者（選手＋人格）を育てることができる人。

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：親子とも　それじゃだめだよ　その態度　競技者として　判定負けだ

※ご不要の場合は送付を中止させていただきますので、御社名をご連絡ください。