



月刊 部員新聞

2008年8月 第33号

編集・発行 Unit

APに行つていきます。

APといつても決して近所のコンビニの略ではありません。

スポーツに関わっている人間なら一度は耳にしたことのある、Athletes Performance (以下AP)のことです。

情報のアンテナを張っている方であれば、必ずと言っていいほど知っている場所です。

私も1度行つてみたいなどと思つてはいましたが、1人ではなかなか行く機会もなく、いずれはというふうに思つていた場所です。

突然の誘い

きっかけは長野県のある施設で仕事をしている大学の同級生からの誘いでした。乳酸値のことなどでたまに相談を受けたりしているのですが、開口一番

「APって知ってる？今度仲間で行くのだけれど一緒に行かない？」
「ただ問題は費用の振り込みが2日後までなんだよね。金額？渡航費用別、現地費用だけで\$2500。」
航空券代や食費などもあわせると50万円弱になる事を考えると、さすがにその場では返答できず、1晩返答を待ってもらいました。

確かに自腹で50万円

は大きいが行つてみた。払えない金額ではないが、帰国後の生活に影響が出るのではないかと、などいろいろ考えましたが、またこのような機会が訪れるとは思えなかつたので、行くことに決めました。

どのようなところ

APはアメリカのアリゾナにある本部とロサンゼルス、フロリダの3ヶ所で展開をしている競技者専門のトレーニング施設です。

トレーニング指導だけではなく、栄養面やリハビリなど様々な面から競技者を支える仕組みができあがっているそうです。

もちろん競技者でなくとも希望すれば一般の方のトレーニングやセミナーなども開催しているそうです。

施設は屋内のトレーニング施設だけではなく、広大なグラウンド、屋外プールやジャグジーも備えており、様々な種類の競技者がトレーニングできる環境があります。遠方からの競技者のために宿泊施設やレンタカーの予約なども行っているようです。

誰が来ているの

Website <http://www.apil.com>

フを始め、NBA、NFL、MLB、NFL、サッカー、ホッケー、テニス、PGA、LPGA、トライアスロン、陸上など様々な種類の競技者が集まつてトレーニングをしています。

もちろんアメリカだけではなく海外からも集まつてきているようです。日本からお忍びでトレーニングに行っている方もいらつしやるようです。

どのようなシステム

アメリカは複数の様々なコーチがお互いの立場を尊重しながら競技者を支えていくという形が一般的です。

日本のように一人のコーチが専門外のことまで管理をするという

ことはあまりありません。

以前APを見学した方の話では、競技種目は関係なく、6人前後の小グループに分かれて体幹を含めた基礎的なトレーニングを行っているということでした。筋力はもちろん、持久力などもすべてスケジュールに乗つて事前に決められていることでした。

指導はだれが

日本のフィットネスクラブのようにアルバイトが指導に当たるといったことはありません。

トレーニング指導に精通したコーチがスケジュールに合わせてメニューを組み、指導を行っているようです。

実はその中に日本人がいらつしやるのです。ドキュメント番組で放

送されたこともあるので記憶のある方もいらつしやるかもしれません。

今年のサッカー欧州選手権で準優勝に輝いたドイツチームのフィジカルコーチの1人、咲花正弥さんです。日本でも何度か講習会をされています。

今回の滞在期間は咲花さんが担当として、APの様々な部分を紹介してくださることになっています。

指導方法だけではなく、APの哲学も一緒に吸収していきたいと思つています。

ちなみに

私を誘ってくれた同級生は、社内会議の結果行けなくなつてしまいました。残念。

APの最新情報に興味はありますか？

今回の渡米で、写真も含め様々な最新情報を得ることができるのではないかと考えております。ただこの部品新聞では情報量が多くなりすぎることから、報告を行う予定はありません。

もし今回のこの情報にご興味がある、専門誌および一般紙がありましたら下記までご連絡下さい。

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、部品となって競技者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 sawano@team-unit.com