



# 月刊部品新聞

2009年8月 第45号

編集・発行 Unit

## 陸上世界選手権雑感

8月15日〜23日までベルリンにて陸上競技世界選手権が行われました。

フィールドやトラック種目は普段なかなか見ることができません。

しかも世界トップレベルの競技者が競うとなれば、見ていて面白いものになると思い、眼をこすつて見ていました。その中で良くも悪くもいろいろなことが、見えてきました。

### 常識を破る

今大会の目玉はなんと言つても Usain BOLTだつたと思えます。長身はスタートで不利なため短距離には向かないと言われているが、世界記録を2つも破つて優勝をしました。

もちろんあの身長は日本人では希な体型になります。短距離はアジア系は苦手といわれている中で、中国の劉翔はアテネや前回大会の大阪での110mハードルで優勝もしています。日本人なりに何かできるものはあるのではないのでしょうか。

科学的トレーニングの手法を分析だけではなく、指導の経験や勘にも用いることで、底辺の拡大をすることが出来るのではないかとおもいます。特に経験や勘による指導は、

それ自体根拠のないものであれば、それに競技者が振り回されてしまいます。

また分析結果が、指導の現場で生かされていらないのであれば、何のための分析なのでしょう。研究者の自己満足でしかないのかもしれない。あるいは有効な分析がされていなくとも、指導者がそのような情報収集をし、指導に利用しなければ何も変わりません。

1つの例として、短距離の外国人は、腸腰筋(腸骨筋十大腰筋)が非常に発達しているという報告がありました。競技力を向上させるためには、そこからさらに展開をし、なぜそこが発達しているのか、そこが発達するためにどのような動きをするからなのか、それがフォームにどのような影響を及ぼし、タイムが変わってくるのか。そのようなことを考えなければなりません。

さらにそれだけでなく、どのよう指導を行っていくべきなのかということも考えなければなりません。それを考えるのがチームとしての指導者たちの仕事ではないでしょうか。

声を聞く

せつかく生中継で競技を放送しているにもかかわらず、予選も含めてゴール後のインタビューが流れることがほとんどありませんでした。

陸上をやっている中高生もふくめて、夜中にわざわざ起きてみている人たちは、結果だけが知りたいわけではあります。

スタート前の準備や仕草、競技者の精神状態など、競技全体を見たいのではないのでしょうか。普段は絶対に聞くことができない、世界トップレベルの競技者の肉声を聞くことができれば、また見方も変わってくるのではないのでしょうか。

話をしているだけではなく、競技にも語学にも精通して、的確なコメントを取れるインタビュアーもこれらの国際大会の中継には大切なのではないのでしょうか。

「楽しい」という言葉でごまかしているように思えます。

勝つ気はあるの日本人のコメントを聞いてみると、ただ参加しているという気持ちを持っている人も多かったです。

以前の部品新聞にも書きましたが、「楽しんでみたいと思います。」「楽しむことができました。」と言っている時点で、勝利へのこだわりはあるのでしょうか。

競技者層の拡大といった意味で、中学生には4種競技、高校生には7種競技、8種競技も積極的に取り組んで、適正をふまえて競技への傾向を強めてみてはいかがでしょうか。

指導できる人材の問題もあると思います。しかしそれはスポーツ科学分析・指導を有効に利用できれば、解決できるのではないかと思います。

### セミナー開催予定

10月下旬〜11月下旬にかけて「**生理学的指標を基準にした持久力トレーニング**」というタイトルで全3回のセミナーを行うことになりました。

- 第1回：生理学的指標を基準にした持久力トレーニング構築の基本
- 第2回：実際の測定とExcelを使った分析
- 第3回：フィードバックトレーニングの実際

いままで何となく行ってきた持久力トレーニングを改めて考え直し、競技力の向上に役立てるためのセミナーです。持久系はもちろん、球技においても非常に有効に活用できます。詳細については追ってパブリシティを送付と弊社ウェブサイトに掲載いたしますので、ご協力宜しくお願いいたします。

### 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フィジカルコーチ。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

はみだし...今回の選挙結果で どう変わる 国策内で スポーツの位置