

国際陸連CECS レベル2 コーチコース

IAAF Coaches Education & Certification System, Level 2 Coaches Course

田中 悠士郎

Yujiro TANAKA

国際陸連CECSとは？

国際陸上競技連盟（IAAF：以下、国際陸連とする）は、国際的に共通した指導法について、国際陸連コーチ教育認証制度（IAAF Coaches Education & Certification System：以下、CECS）を設定し、指導者資格の認証を行っている。CECS

は英語、フランス語、スペイン語、アラビア語、中国語、ロシア語、ポルトガル語の7ヶ国語で展開されている。国際陸連では、アスリート育成について年齢や競技経験を基に Kid's Athletics, Multi-Events, Event Group Development, Specialisation, Performance の5つのステージに分けて捉えられている（図1）。これに合わせて

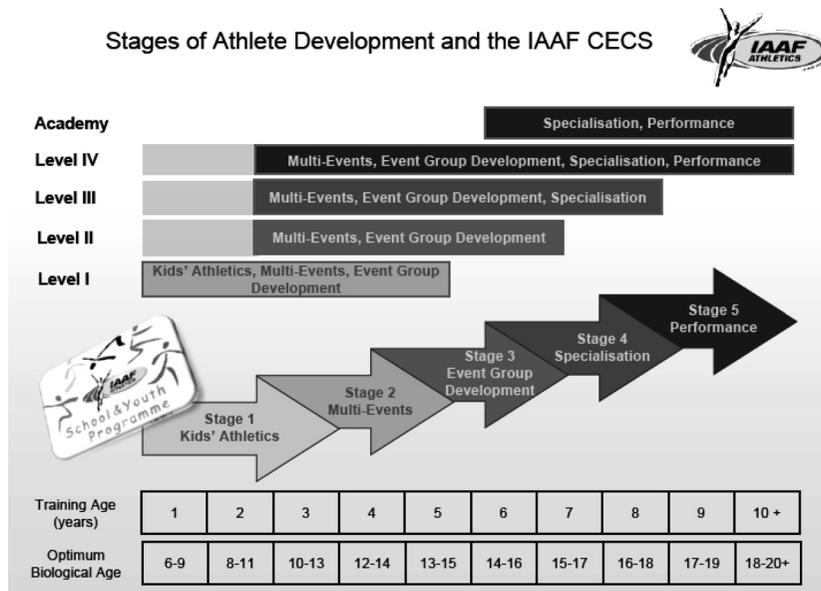


図1 選手の発育・発達段階とIAAF CECSの関連 * IAAF オフィシャルホームページより転載

CECSでは、各ステージに合わせた指導法が学習できるようにレベル1～5まで設けている。ただし、レベル1～4までが資格認証であり、レベル5はアカデミーとして存在している為、資格認証はなく講習のみとなる。CECSは、レベル1もしくは、レベル2から受講を開始することが許されている。CECSの長期目標としては、各国が国際基準を充たしたコーチを確保し、陸上競技における指導現場を可能な限り有効的な場にする事、そして各地域および各国が外国人指導者に依存することなく、その現地（国もしくは、地域）出身のコーチを教育するための環境を保有することである。

各レベルの概要

* CECSレベル1

レベル1は、キッズ・ユースコーチ（6～15歳）の養成プログラムである。キッズ向けに走・跳・投の遊びについて教材を使用した指導法、簡単に安全な教材づくり等を行うワークショップ、指導法プレゼンテーション、全ての種目の基礎的な技術を紹介するデモンストレーションなどについて10日間の講習を受ける。講師は、国際陸連が認定する講師2名（日本人）で行われ、言語は日本語である。

* CECSレベル2

レベル2は、ジュニア・クラブコーチの養成プログラムである。全ての競技種目についての講義と実技講習、指導法プレゼンテーションなどを14日間に亘って行う。レベル1とは異なり、国際陸連から外国人講師が派遣され、教材および試験問題や一部の講習は英語である。レベル3以上を受講するためには、このレベル2で規定以上の成績を獲得することが必要となる。

* CECSレベル3

レベル3以上は、国際陸連地域発展センター

(RDC)で開催され、前述した7ヶ国語の中から言語を選択できる。わが国の場合、RDC北京の管轄にあるので、英語および、中国語での受講になる。

レベル3では、“Sprints and Hurdles”、“Middle and Long Distance Running”、“Race Walks”、“Jumps”、“Throws”、“Combined Events”という各イベントグループに分かれ、各コーチの専門に合わせて受講する。受講者の大半はレベル4へ進むことが考えられている為、レベル3のシラバスは、イベントグループ特有の要素に加え、全ての種目に共通する中心的な要素を含んでいる。このコースを修了する際には、年間トレーニング計画の作成が可能になるほか、アスリート個々の能力に合わせて、イベントグループ内の種目から適正な種目を識別し、競技会に参加できるアスリートの育成が可能となる。

* CECSレベル4

レベル3で獲得した経験や知識に基づき、イベントグループ別にハイレベルコーチを養成するためのコースである。レベル3と同様に種目の特異的な要素を含んでいるが、よりイベントグループ共通の中心的な要素が最新の研究と共に提供される。また、選手育成計画を複数年での年間計画を作成し実行することが可能となる。

* CECSレベル5

近年、陸上競技における主要選手の成長を支えているのは、2004年にIAAFアカデミーを導入したことにより、最も重要とされる教育的率先が実現し、最高レベルの専門教育が提供できた為だと考えられている。この実現に向けて、加盟担当局はIAAFの選ばれた専門家として、実践的な経験とスポーツ科学における学問的な厳密さを兼ね備えたコースを提供するために世界的に評価が高く、認められた大学との連携を確立した。IAAFアカデミーでは、現在“Chief Coach”、“Elite Coach”、“Coaching Development Director”の

3コースを提供している。アカデミーは各種目における、有能で高いレベルの個人とチームを輩出する環境や、多シーズンにわたり革新的なコーチ環境開発の為、実践経験や関連知識の理解を提供することを意図とする。

CECSレベル2シラバス

レベル2コースは、合計65ユニットを含むシラバスに添い、全てのユニットはトピックに準じた内容であり、また参加者のニーズに応じて変化させて行われる。各ユニットの講習時間は、少なくとも45～90分で行われる。

初めにRun、Jump、Throwといった競技分野の基礎について、種目紹介・競技用具紹介等の簡単な体験学習をする。その後、各競技種目についての講習を受ける。各競技種目は3つのユニットで構成され、第1ユニットでは、その種目についての説明と段階的指導法および、安全への配慮などがより具体的かつ実践的に行われる。そして、第2ユニットにおいては、その競技種目についての専門的なコーチングセオリーについて講義形式で学習する。さらに第3ユニットでは、実践的なコーチングをいくつかのグループに分けて行

い、各グループ1名がコーチとなり、それ以外はアスリートという形式で行われる。この第3ユニットは、2週目以降においては、実際にコース講師による評価が行われ、参加者の成績に反映される。

レベル2には、表1にあげる実践的、理論的なトピックが含まれ、“Introduction to Coaching – The Official IAAF Guide to Teaching Athletics”、“Run! Jump! Throw! – The Official IAAF Guide to Teaching Athletics”を使用して講習が展開される(図2)。

表1 レベル2シラバス

<ul style="list-style-type: none"> • The Five Basic Skills of Coaching • Sprints • Hurdles • Middle and Long Distance • Steeplechase • Walks • Jumps • Throws • Combined Events 	<ul style="list-style-type: none"> • Developing a Coaching Philosophy • Developing the Skills of Coaching • Developing the Athlete • Developing Fitness • Developing a Planned Approach to Training • Developing Technique • Developing Mental Skills • Developing a Healthy Diet • Developing a Safe Environment
--	--

*CECS Level II Course Participant's Handbook より引用

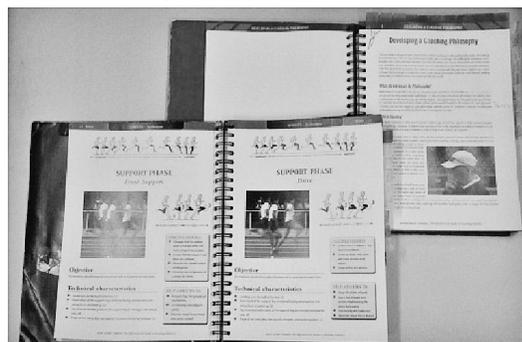
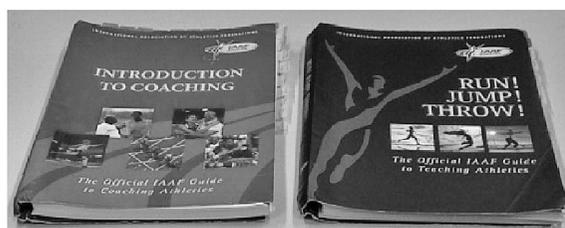


図2 CECSレベル2教材 (Introduction to Coaching – the Official IAAF Guide to Coaching Athletics, Run! Jump! Throw! – The Official IAAF Guide to Coaching Athletics)

評価方法

参加者は全てのユニットに参加し、さらには全種目の技術的なフォームの紹介も含め、簡単なデモンストレーションができなくてはならない。筆記試験は、英文で作成された問題を90分間で50問解答し、25問以上の正解で“2”、34問以上の正解で“3”、45問以上の正解で“4”の評価を受ける。また実技試験については、2週目以降の“第3ユニット”の種目(20点満点で評価)を2回、さらに、最終実技試験において各参加者が選択した種目(60点満点)の結果を合算し評価され、50点以上で“2”、67点以上で“3”、89点以上で“4”の評価を受ける。

そして、最終的に筆記試験と実技試験の結果がそれぞれ4段階で評価され、“2”以上の評価を受けたものがCECSレベル2コーチとして認定される。

受験資格は、年齢23歳から50歳未満で、日本陸上競技連盟登録者、すべての実技デモンストレーションが可能な体力水準を有する者、初歩的な英語でのコミュニケーションが可能な者であり、全日程の受講が義務である。この講習においては、定員が設けられており、国際陸連の規定によって24名以内となっている。実際の受講者数は、クラブチームのコーチ、大学の競技部コーチ、教員、



図3 CECSレベル2の講師と参加者

国際陸連CECSレベル2コーチコースin東京2009

今回、このCECSレベル2コーチコースは国際陸連、国際陸連RDC北京、日本陸上競技連盟(主管:普及育成委員会)の主催で行われ、開催期間は2009年8月17日から30日の14日間であった。また、講師として国際陸連から、帳英波氏(国際陸連認定講師、コースディレクター:北京体育大学教授)、小林敬和氏(国際陸連認定講師:中央学院大学教授)が派遣され、味の素ナショナルトレーニングセンター(東京都北区西が丘)において実施された(図3)。

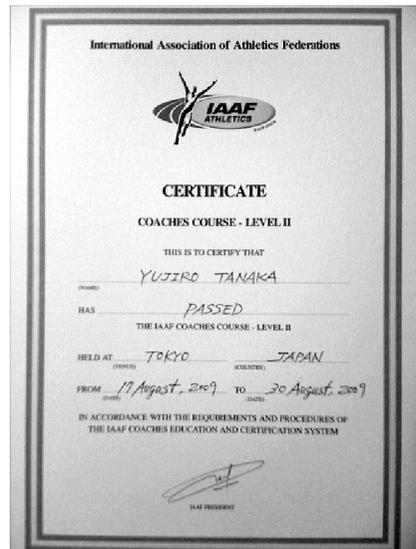


図4 CECSレベル2の資格認定証(裏面に国際コーチNo.と成績が記載されている)

トップアスリート、大学院生、など17人が参加した。この参加者の中で14日間の講習を終え、レベル2コーチとして認定されたのは16人であった。認定者（合格者）には、国際陸連より国際コーチNo.が交付された（図4）。

資格認定後の活動として

CECSの資格を取得したメンバーは、それぞれの環境で指導現場において実践およびスキルアップを図るわけだが、取得後の研修も兼ねて、CECSレベル1の指導法プレゼンテーションにアスリート役としての参加、“平成21年度「体育の日」中央記念行事 スポーツ祭り2009”（JOC主催）における‘KID’S Athletics 競技会’、‘オリンピックによる陸上競技クリニック’でのアシスタントなどに参加した。もちろん、これらの活動は任意の参加となるが、CECSで培った知識やテクニックを再認識し、スキルアップやコーチ同士の情報交換の場として非常に大きな役割を担っている。

CECSレベル2を取得して

このCECSレベル2では、14日間という期間に亘り、幅広く陸上競技のコーチングについて学んだ。14日間の中で最も多く出てきたキーワードは“Athletes First, Winning Second”である。この意味は、そのまま勝利至上主義にならず、常に選手の事を考え、選手の為に指導をするべきだということ。もちろん勝敗の経験から学ぶことは多々あり、“勝利を求めな！”という意味ではなく、“勝ちを最優先にするな”ということである。シンプルな言葉であるが、意味深く、指導者としての大事な心得である。また、コーチングスキルを学ぶにあたり、特に注意を呼びかけられたのが、“安全への配慮”であった。これは、選手に対してはもちろん、指導者側の安全確保についても指導を受けた。例えば、やり投を指導する場合、必ず穂先を下に向けて移動し受け渡しを行う。そして、投てき練習の際には、投てきエリア設け、投てき物の回収時以外投てきエリアおよび投てき方向には立ち入らず、セーフティーエリアで待機する（図5）。さらには、やりを回収する

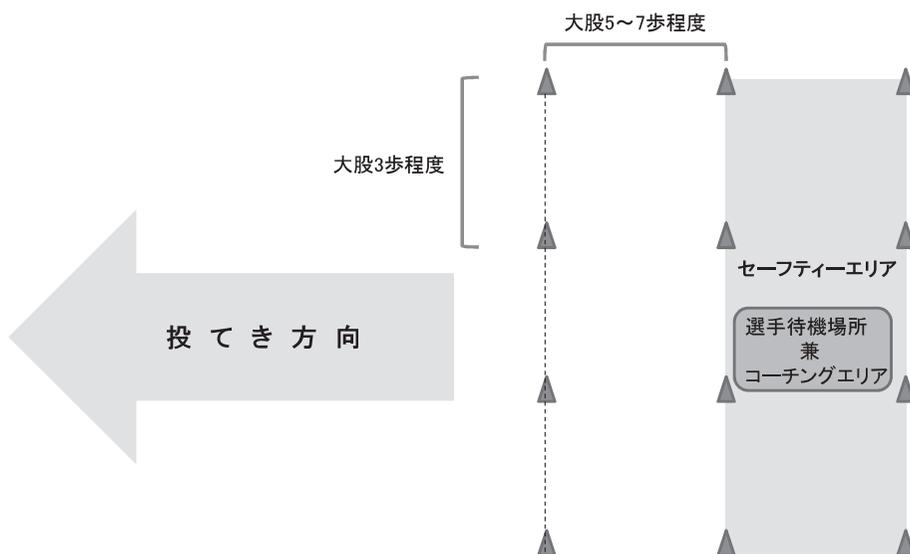


図5 やり投げの指導におけるセーフティーエリアの一例

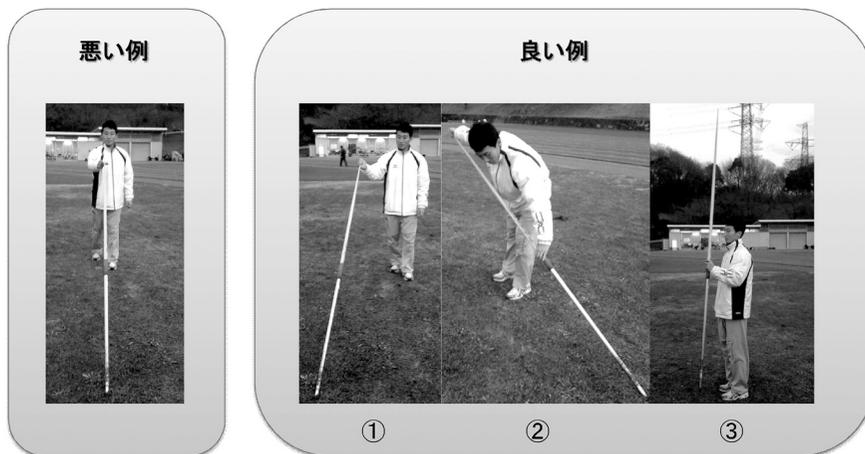


図6 CECSで指導されるやりの回収手順

際には、やりの後方に立ち、ただ引き抜くのではなく側方に立ち、やりのしっぽを片方で握り、もう片方の手でグリップを握り抜きだす(図6)。これにより、やりを回収する際にやりの後方から近づき、万が一つまずき、身体に刺さらないようにするためである。実際、このようなケースの事故が、現場で起きている。指導現場において、事故が発生しないよう、このCECSでは“安全への配慮”について厳しく指導される。

また、技術的な指導法に関しても“簡単なものから難しいものへ”というような段階的指導や、“アドバイスは簡単に簡潔に1つか2つ”など、基本的な事から専門的な理論まで幅広く学んだ。補足ではあるが、各種目に関する技術的指導法やトレーニング指導法について、CECSレベル2で使用される教本(旧レベル1の教本)の解説が日本陸上競技連盟オフィシャルマガジンである“陸上競技マガジン”において25回(2007年5月～2009年5月)に亘って連載されている。

今回、このCECSと一緒に受講した参加者はオリンピックや現役トップアスリート、大学コーチ、高校教員、クラブコーチ、大学院生など年齢や職

業等もさまざまであった。この14日間という日々を通して、陸上競技の理論や教材研究などについて学習や意見交換を行った。また、指導法プレゼンテーションの練習やトレーニング方法など他の受講者から学んだ事は大きかった。このCECSレベル2では、教材、講師、仲間、開催場所など素晴らしい環境で集中的にコーチングについて学ぶ事ができ充実したものであった。今後も、CECSで得た知識や経験を実際の現場で生かすとともに、スキルアップできるようコーチングについて学んでいきたいと思う。

参考・引用文献

- 1) 小林敬和：国際陸連テクニカル・セオリー。月刊陸上競技マガジン2007(5)～2009(5)。ベースボールマガジン社
- 2) CECS Level II Course Participant's Handbook
- 3) Introduction to Coaching -The Official IAAF Guide to Teaching Athletics
- 4) Run! Jump! Throw! -The Official IAAF Guide to Teaching Athletics
- 5) IAAF オフィシャルホームページ：http://www.iaaf.org