

海外研修報告

スポーツ(主としてレスリング)の科学的トレーニング法に関する調査研究

Scientific Training Method for the wrestling.

朝倉利夫

Toshio ASAKURA

筆者は本学の短期在外研究員制度により1990年10月より1991年4月までの半年間、カナダ・ブリティッシュコロンビア州・サイモンフレーザー大学と、アメリカ合衆国・ミネソタ州・ミネソタ大学レスリング部において、スポーツ(主としてレスリング)の科学的トレーニング法に関する調査研究を行う機会を得た。

I, 研修地, 研修先および受け入れ関係者

①カナダ国・ブリティッシュコロンビア州

サイモンフレーザー大学

Athletic Dept. Simon Fraser University

Burnaby, British Columbia CANADA

V 5A 1S 6

Head Coach: Mike Jones

Assistants: Jim Miller

Dave McKay

Paul Hughes

②アメリカ合衆国・ミネソタ州

ミネソタ大学

University of Minnesota

Dept. of Men's Intercollegiate Athletics

Bierman Field Athletic Building

Minneapolis Minnesota 55455

Head Coach: J. Robinson

Assistants: Gary Keek

Kevim Darkus

Dave Grant

Johnny Johnson

Greg Randall

II, 研修概要

(1) 研修日程

通常研修は、サイモンフレーザー大学レスリングチームとミネソタ大学レスリングチームにおいて、科学的トレーニングのプログラム作成方法や指導法、選手育成法について研修を行った。

そして、トレーニング施設や環境設備の調査研究も兼ねた。

(2) 視察した主な大会と講習会の日程

<サイモンフレーザー大学において>

1990年(平成2年)

11月3, 4日 カナダレスリング指導者講習会
(ウィスラー)

9, 10日 カルガリーオープントーナメント

17日 アメリカタコマオープントーナメント

- 22日 ニュージーランドチームと親善試合
- 24日 サイモンフレーザーオープントーナメント
- 12月 29, 30日 } カナダ中学生, 高校生レスリング
1日 } 技術指導講習会
- 4日 ソ連ナショナルチームと親善試合
- 13, 14日 全カナダ中学生, 高校生トーナメント

<アメリカ・ミネソタ大学において>

1991年(平成3年)

- 1月 6日 オクラホマステート州立大学と対抗試合
- 9日 ノースダコタ大学と対抗試合
- 12日 ミズーリ大学と対抗試合
- 16日 ウィスコンシン大学と対抗試合
- 19日 ノースウェスタン大学と対抗試合
- 26日 アイオワ大学と対抗試合

<カナダサイモンフレーザー大学において>

- 2月 2, 3日 アメリカ・アリゾナトーナメント
- 8日 パシフィックルースマン大学と対抗試合
- 16日 オレゴントーナメント
- 24日 サイモンフレーザー大学トーナメント
- 28日 NAIAチャンピオン大会
- 3月 1, 2日
- 8, 9日 カナダ・エスポアール大会選考会
- 29, 30日 カナダ対アメリカエスポアール対抗戦

Ⅲ, サイモンフレーザー大学のトレーニング法

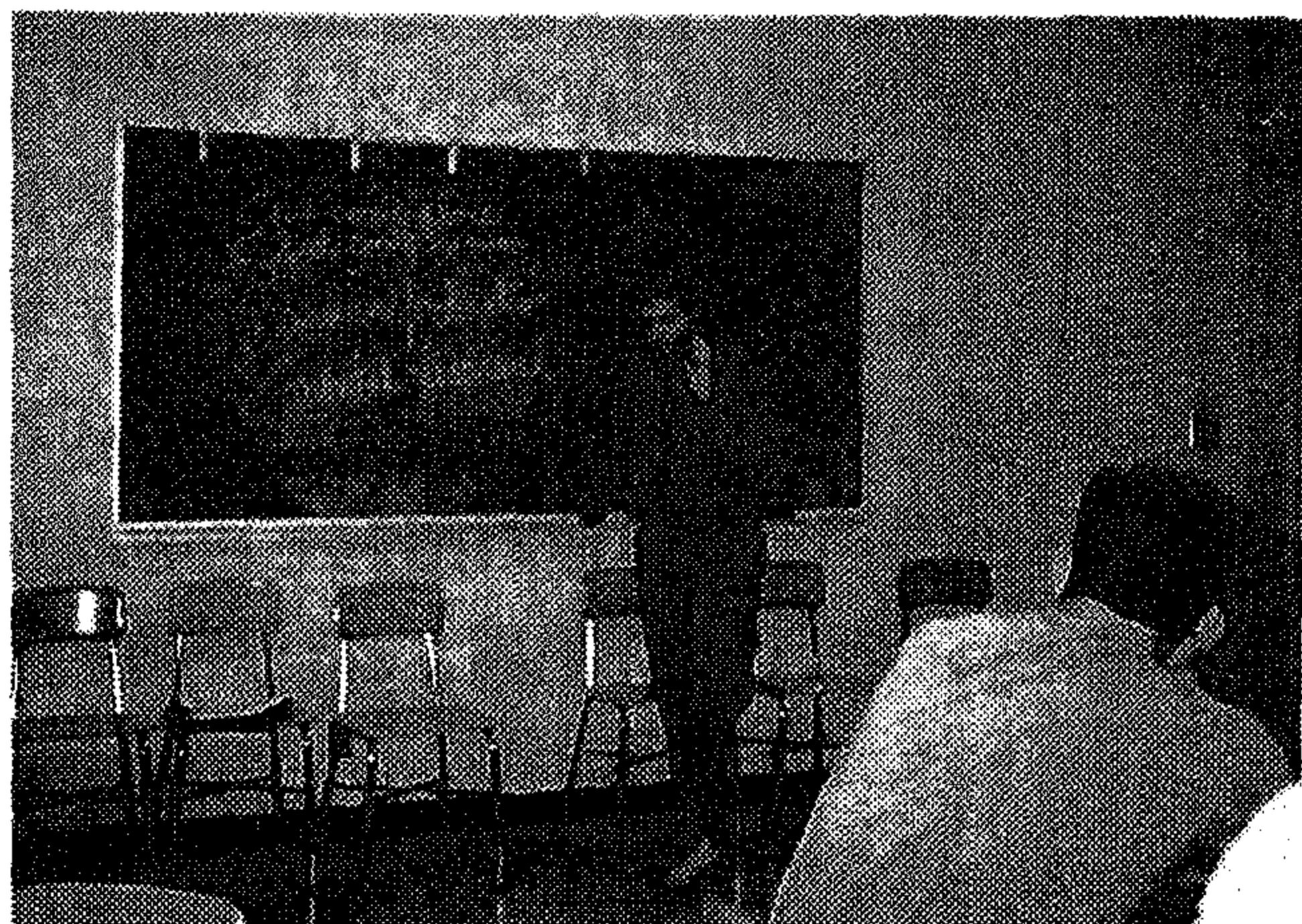
サイモンフレーザー大学は、現在、68kg級のクリス・ウイルソン選手を始めとしてナショナルメンバーを6名抱え、エスポアール(20歳未満)大会に5名の選手を出すなど、カナダレスリングのリーダー的存在にある。そこでサイモンフレーザー大学の科学的トレーニング法とどのような強化対策がなされているのかを研修した。その内容は、シーズン始めの9月とシーズン終了後の3月

に体力測定、健康診断、血液検査、体内脂肪率測定が行われ、その資料結果に基づいて、ウェイトトレーニング、技術トレーニングメニューが決定される。そして各分野のスポーツ心理学、医学、栄養学、専門コーチと学生選手との話し合いで年間のトレーニングプランが取り組まれる。

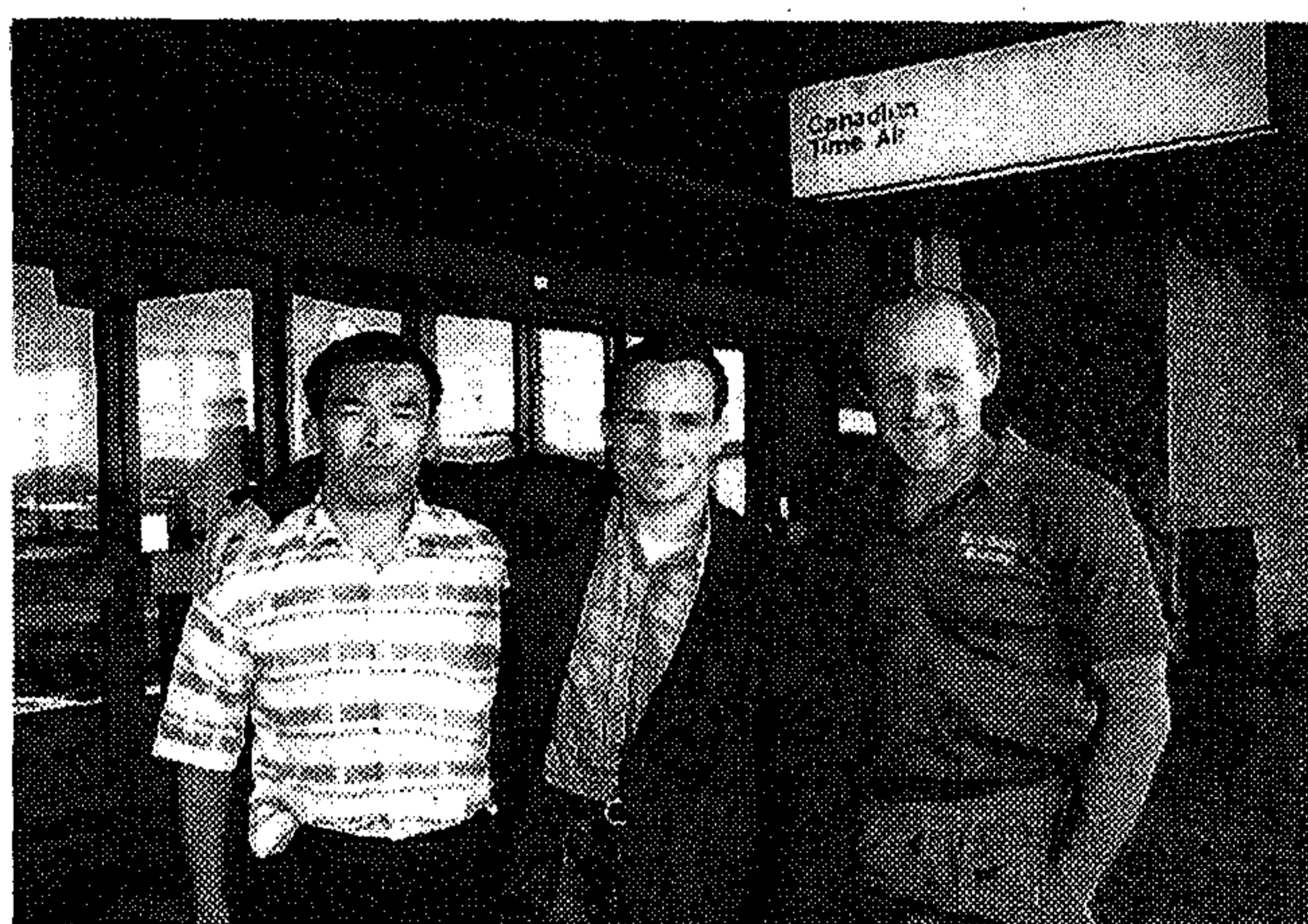
附表1はカナダ・ナショナルメンバーの1990年9月から1991年8月までの年間トレーニング計画である。

9月, 10月は、体力作りと技術総合練習, 11月に2回のオープントーナメント試合に出場, 12月, 1月で試合のチェック, 反省を行い, 得意技の反復練習とディフェンスの強化を図りメンタルトレーニングを取り入れている。そして, 1月の前半にアメリカにて強化合宿を行ない, 後半にはソ連遠征を行い強化合宿と国際トーナメント大会に出場。2月・3月は各種大会の反省をもとに体力づくりと技術練習を重点的に行う。4月で技術・体力・精神面の強化でベストの状態に保ち5月のカナダチャンピオン大会に照準を合わせたトレーニング計画である。このような年間を通しての計画を作成することによりどの時期にトレーニングを開始し, どの大会に目標をたててのトレーニングスケジュールが月間週間ごとにはっきりとしている。トレーニング要素のaerobic(有酸素運動)とanaerobic(無酸素運動)のトレーニング内容がきわめて細かく記入されており, 目標目的に合わせた体力強化・技術練習・コンディショニング調整がはっきり示されている。この計画でコーチは全体を把握し選手の年間トレーニングプランに合わせた適切なアドバイスを助言することが出来る。この年間トレーニングプランを学生個人と団体別に分けてトレーニング指導計画を作成して行こうと思う。

メンタルトレーニングは、週2回行い、スポーツ心理学の分野ではカナダの第一人者である、Dr. David Cox(デビッドコックス博士)による講義である。(写真1)学生選手はもとよりナショナルメンバー全員がこの講習会に出席し、各選手の私生活から練習、試合、試合後のメンタルトレ



デビット・コックス博士によるメンタルトレーニング(サイモンフレーザー大学)



世界5五連覇、オリンピック二連覇のアナトリーペログラゾフ氏(中央)とカナダナショナルコーチのディブ・マッケイ氏

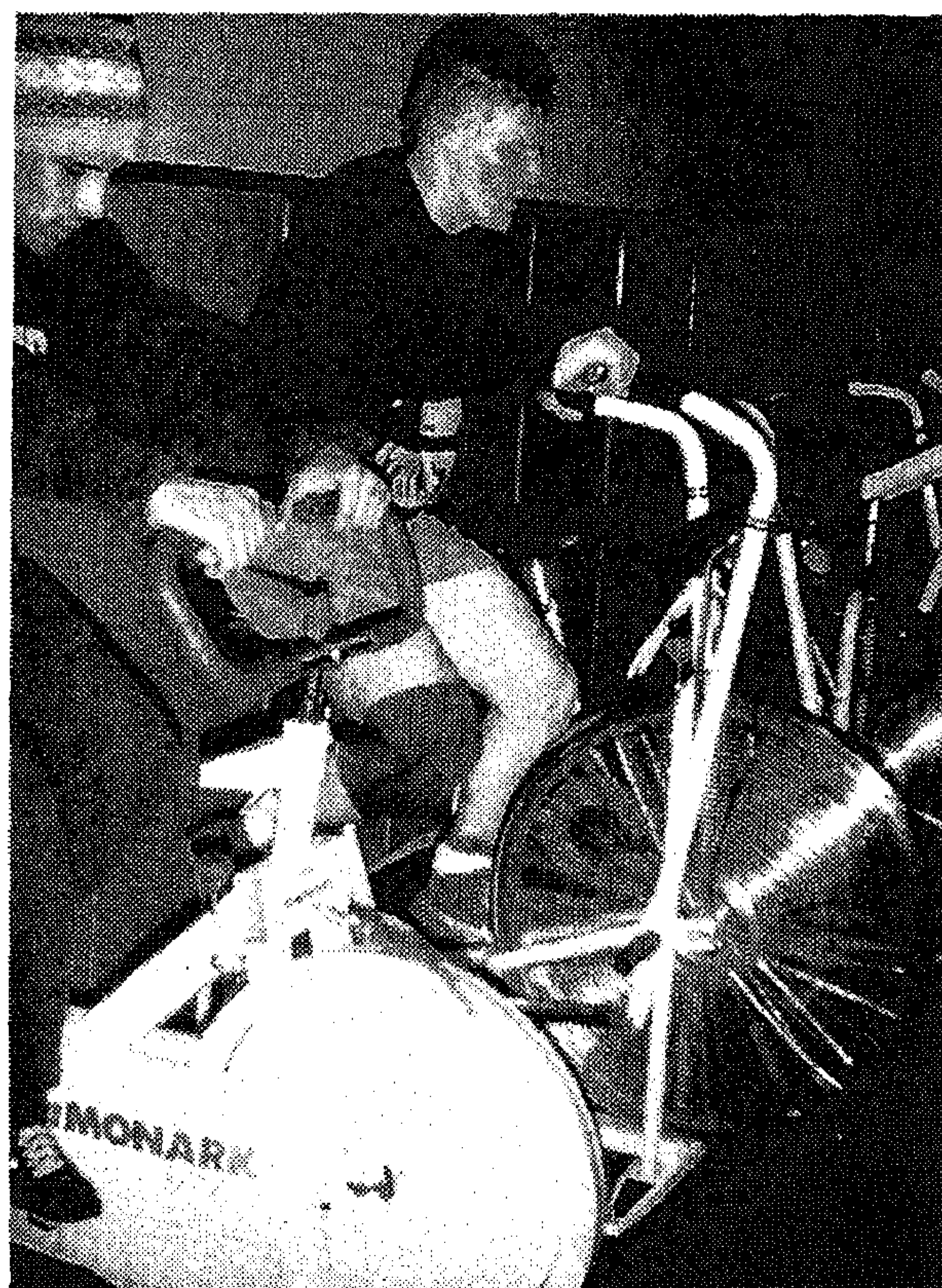
ニングについてのアドバイスが行われている。メンタルトレーニングは、あらかじめ目標試合に関するあらゆる計画性が必要であるという。日常生活から、トレーニング、遠征、試合、試合後の一連の順序を頭にいれてまとめておく。(食物・睡眠・気候・技術・戦術・環境・時差・コンディショニングなど)これらを、国内・国外大会・世界選手権・オリンピックに照らし合わせイメージトレーニングを行っていくことが大切であるという。

ナショナルメンバーでは、このメンタルトレーニングが85%。残りの15%が技術や体力であるという。この数値は筆者自身の経験上同意見である。しかし、学生のレベルでは体力・技術強化を図り国際大会等の経験を踏ませることが条件だと思ふ。

Ⅳ ミネソタ大学の指導法

ミネソタ大学のコーチングスタッフは、監督の

ジェイ・ロビンソン氏を始め5名のアシスタントコーチがいる。この6名にて、学生を3, 4名ずつ学生の授業時間に合わせ午前午後と45分から60分間のマンツーマン指導法で一貫した体力、技術練習を行っている。監督のジェイ・ロビンソン氏は1976年から1983年までアイオワ大学のコーチとして活躍、8年連続のNCAA(全米大学競技協会)チャンピオンに導きその後ナショナルコーチを経て1987年よりミネソタ大学に就任今年で5年目を迎える。昨年までは全米2位、3位の個人タイトルを数多く出していたが、今年、初の全米チャンピオンを生み出した。82kg級のマリーモーガン選手である。バロセロナのオリンピックには必ず出場するであろう。トレーニングは軽量級、中量級、重量級別にコーチが分かれ、学生選手に一環したトレーニングからコンディショニングと練習後の勉強会(成績の悪いものに対して勉強)までマンツーマン指導法である。



科学的に開発されたエルダインバイクにてトレーニング(ミネソタ大学)

アメリカ、カナダでは、学業成績が悪いと大会、試合には出場することが出来ない。全米チャンピオンであっても同様出場できない為、アカデミックコーチにアドバイスを受けながら、専門

コーチと共に毎日3時間の勉強会がもうけられている。トレーニングの年間スケジュールは、試合のシーズン制を考慮し立てられている。シーズン前(8月 9月 10月)は、基礎体力づくりと技術総合練習及び健康診断、体力測定、血液検査、体内脂肪率測定を行なっている。シーズン中(11月 12月 1月 2月 3月)は、対抗試合・オープントーナメントが毎週1~2回行われ、3月中旬に行なわれる全米大学ナンバーワンを決めるNCAA大会まで続く。シーズン前よりシーズン終了後まで、専門レスリングコーチと学生選手が一体となり技術研究、ウェイトトレーニング、戦術(ビデオ研究)の強化トレーニングがマンツーマン方式で行われている。シーズン後(4月 5月 6月)にはFILA(世界アマチュアレスリング協会)ルールに基づいた技術、戦術練習、試合が行われている。7月・8月は、夏休み、サマーキャンプにて個人練習に入る。この年間スケジュールは、月間・週間ごとにトレーニングの負荷と強度が明確に示されている。選手がやる気を示し真剣にトレーニングを行った場合は練習時間も短時間で終り、量より質のトレーニング内容が実施されている。

V 環境設備について

環境設備に関しては、まず大学の敷地面積の広さに驚かされた。サイモンフレーザー大学は、バーナビーマウンテンの山頂にあり山全体が大学である。そこには、陸上競技場、サッカー場、フットボール場、テニスコート4面がある。そこからは、バンクーバー市内と太平洋が一望でき、自然に囲まれた大変すばらしい環境施設であった。また、ミネソタ大学は、巨大なフットボール練習場と1万5千人の観客が収容可能な体育館とアイスホッケー場があり、学生数5万人というマンモス校で1つの大学町とも言える広大な敷地であった。

この様に、日本の大学と比較にならないくらいの敷地と環境設備が整っている。このほかに、専属のトレーニングルームと多種多様な共用のウェイトトレーニング場が2カ所あり、土曜、日曜日は

オープンカレッジが開かれている。また、ロッカールームに関しては、シャワー室、個人ロッカー、トイレ、サウナ室が完備され、エキイップルーム(練習着の洗濯とタオル交換してくれる設備)があり、トレーニング後の煩わしさを取り除き、衛生面についても十分配慮された設備が整っている。

ロッカールームの隣がトレーナー室である。マッサージ台、リハビリテーション水槽、テーピング等が一同に20名ほどできる設備である。トレーナーの役割は、練習時、試合、合宿、遠征に常時随行しマッサージ、テーピング治療等に当たっている。このため、選手は怪我を気にすること無く練習、試合を伸び伸び行っているように感じた。その点、我が国の場合は、それらの管理が十分とは言えず、けがをしたら一大事である。

ミネソタ大学のトレーナーは、男女別のトレーナー室に分かれ女子のトレーナーが7名いて女子のみの治療に当たっていた。

本学部でも、女子トレーナー養成を行い、海外にて研修する機会を与え、国際的なトレーナーライセンスを持たせ、あらゆるスポーツ分野で活躍する時期にきているのではないかと感じた。このような環境設備を目のあたりにし、本学と比較したら恥ずかしい思いにかられた。是非共、シャワー室、ロッカールーム、ウェイトトレーニングルーム等の施設を早急に完備し大学全体と体育学部で共用出来る環境設備にして頂きたい。

VI. 研修を終えて

前述してきたように、サイモンフレーザー大学とミネソタ大学の科学的トレーニング方法及び選手育成・指導法等を把握することが出来た。

科学的トレーニング方法は合理的な方法論の上にたつトレーニング法でありただ単にトレーニングを行うのではなく、体力測定、健康診断、血液検査、体内脂肪率測定を行い、その測定資料結果に基づき、あらゆる分野のコーチングスタッフらが行い、年間、月間、週間のトレーニング計画が作成されていた。

この年間トレーニング計画を作成することにより学生選手の、大会目標の設定が明白になりトレーニング時期の強弱がはっきりと見え、目的意識をもたせたトレーニングが実行出来るなど非常に参考になった。今後、さらに我が国の環境、施設、設備に合わせた独特のトレーニング方法を確立していきたい。総合的な見地からみて、体力は外国選手が優る。体力をいかに伸ばし強化することが今後一番の強化策と思われる。月間、週間トレーニングでは、基礎体力を重視したウエイトトレーニングを取り入れていく。日本の技術、戦術は最高である。しかし技術を生かし相手を倒すには体力が必要である。栄養とトレーニングの必要性を新たに感じた。

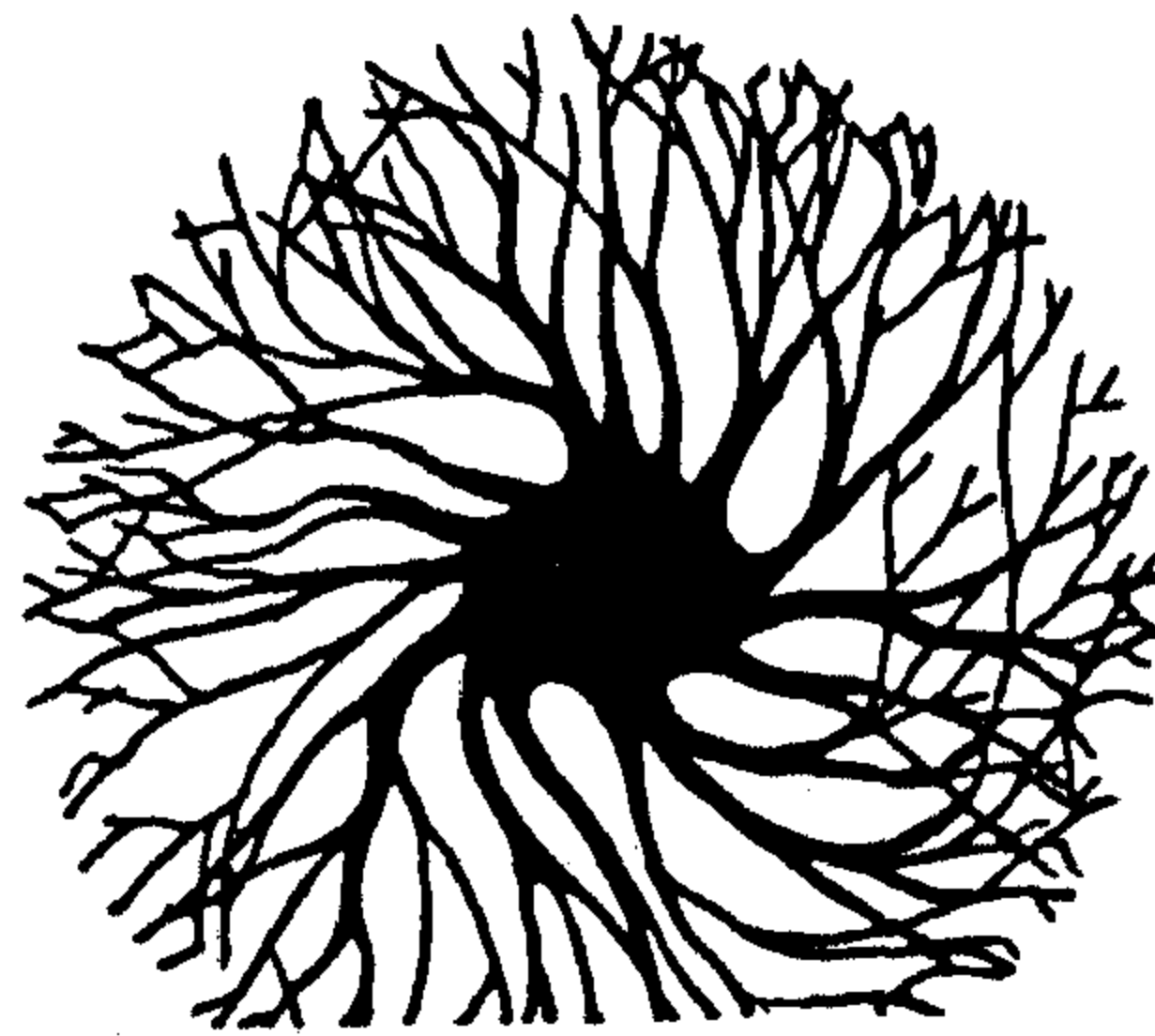
トレーニング法に関しては始めから、全力で

やることを意識づけさせ学生選手がトレーニングに対してやる気を示さないときは短い時間でやめる。やる気を感じられるときは、多めにトレーニングをやっていくように指導育成していきたい。

指導方法に於いては、学生選手と専門コーチとのマンツーマン指導法がベストと思われる。

この研修で得た多くの体験経験を今後の国士舘大学のクラブスポーツ全般の競技力向上に役立てていきたいと思う。

稿を終えるにあたり、サイモンフレーザー大学とミネソタ大学レスリング部監督、コーチの皆様方にお礼を申し上げますと共に、筆者を在外研修に派遣ご支持ご支援していただいた本学の諸先生方に深く感謝の意を表します。



附表. カナダ・ナショナルチームの年間トレーニング計画
1990

1	I	MONTHS	MONTHS					SEPT				OCT				NOU				DEC												
			WEEK	DATE	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29										
3	II	EUEENTS	COMPETTIONS											×		×																
4			TEST/MONTTORING	■											■																	
5			OTHER CAMP																													
6		DETAILS																														
7																																
8																																
9																																
10	III	SEASONS																														
11		TRAINING PHASE		PREPARATORY1												COMPET1		Y	PREPARA													
12	IV	TRAINING FACTORS	AEROBCIC	AEROBIC ↑												MAINTENANCE																
13		PHYSIOLOGICAL	ANAERBIC																													
14			STRENGTH	POWER+STRENGTH												MAINTENANCE																
15			FLEXIBILITY																													
16			NUTRITION																													
17																																
18		PSYCHOLGICAL	GOAL SEITING	INCPLEASE STRENGTH												DEFENSE				2MILE												
19			MOTTUATION																													
20			EMOTIONCONTROL																													
21			EMAGEEY	GENERAL																												
22			CONCENTRATION																													
23			SISMLILATION												S																	
24			COMPET STRAT																													
25				GENERAL												LEG ATT																
26		TECKNICAL																														
27																																
28																																
29				NO POINT SCORED																												
30		TACTICAL														AGAINST																
31																																
32																																
33	V	MICROCYCLES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18											
34		MACROCYCLES		①												②																
35	VI	PEANINGINDEX													6		5															
36	VII	EMFHASIS	PHYSIOLOCICAL	CONDITIONING + POWER STRENGTH												MAINT																
37			PSYHOLOCICAL	GENERAL IMAGE												SPECIFIC																
38			TECHNICAL	LEGATTACKS GUTWPERCH												SPECIFIC																
39			TACTICAL													DEFENSE																
40		TOTAL HOUPS PER WEEK		28												15				28												

1991

JAN				FEB				MARCH				APRIL				MAY				JUNE				JURY				AUGUST																																																																																																											
5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31																																																																																																						
			▲	▲										×	×		■						×	×	×	×							■																																																																																																						
																						×	×																																																																																																																
			U	T								D	W																																																																																																																										
			S	B								U	E																																																																																																																										
			S	I								L	S																																																																																																																										
ON SEASON																																																																																																																																							
TORY 2				COMP				PREPARATORY				COMP 3				T				PREPA 4				COMPETIUE 4																																																																																																															
AEROBIC ↑																																																																																																																																							
ANAERT BIC														ANAERBIC																																																																																																																									
POWER+S TRENGTH																																																																																																																																							
YOGA								MAINTENAACE				YOGA																																																																																																																											
								DIET				SHARPEN GROUND WRESTLING				DIET																																																																																																																							
11'50"				SHARPENLEG TAKEDOWNS								BEST PERFORMA				FOOD PERFORMANCE																																																																																																																							
				↑				↑				↑																																																																																																																											
				LEG ATTACKS				PERFORMANCE				GROUND WORK				PERFORMANCE																																																																																																																							
								FOCUS								FOCUS																																																																																																																							
S								S																																																																																																																															
OFFENSE								FOCUS FINETUNE				FINETURE																																																																																																																											
ACKS				GENERAL								GENERAL				SPECIFIC																																																																																																																							
CONTROL PACE														GOOD DEFENSE										OFFENSE																																																																																																															
OF MATCH								+OFFENSE				DEFENSE				DEFEN																																																																																																																							
19				20				21				22				23				24				25				26				27				28				29				30				31				32				33				34				35				36				37				38				39				40				41				42				43				44				45				46				47				48				49				50				51				52			
③				④				⑤				⑥				⑦				⑧																																																																																																																			
4				3								1								2																																																																																																																			
ENANCE				TOLRNAMENT				CONDITIONING POWER				MAINTENANCE→																																																																																																																											
				GENERAL								SPECIFIC MOUES																																																																																																																											
				SPECIFIC				TOLRNAMENT				SPECIFIC																																																																																																																											
DEFENSE								DEF, OFF				NEW MOUES				FOCUS																																																																																																																							
15				24				10 ~ 15				25				15				20					10																																																																																																														