

スポーツを通じて世の中をよくしたい

都内でも記録的な大雪が降った冬を越え、桜が春の訪れを告げる。今年で創部100周年のメモリアルイヤーに王座奪回に向けて日々の研鑽を積む早稲田大学ラグビー部の村上貴弘ハイパフォーマンスコーディネーターを訪ねた。

早朝6時からのトレーニングセッション

取材当日、午前7時に上井草の早稲田大学ラグビー部を訪ねると、村上氏が出迎えてくれ、事務所に案内してくれた。本来ならば、午前6時から早朝のウェイトトレーニングセッションがあるのだが、始発の電車に乗っても間に合わないということで同様のセッションが行われる午前7時からの取材にさせてもらった。事務所では今日一日の行動の流れを確認し、食堂へと移動した。

食堂には野菜、肉、乳製品など、身体づくりに必要な要素を意識していることがうかがえるメニューが並んでいる。ここでは、選手が自身の体重の増減や必要な栄養素を考えながら盛り付ける方式をとっている。村上氏も手際よく盛り付けて席に着き、朝食を摂りはじめる。同時間帯に朝食を摂っていたスタッフと選手のコンディション管理についての確認事項を共有した。

コーディネーターとして

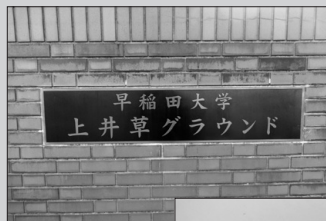
朝食をすませて、トレーニング場に移動するとS&C担当の臼井コーチと朝のトレーニングセッションについて振り返りをする。村上氏はコーディネーターとしての立場から、選手に直接指導することは少なく、現場での選手指導は臼井氏がメインであるという。このことについては「コーディネーターとしての役割があるため、計画と振り返りの共有を重視しますが、現場の指導は担当コーチに任せるようにしています」とのこと。

また、早朝6時か

■1日のスケジュール

- 6:00 トレーニングセッション
- 8:00 朝食
- 10:00 産学連携打ち合わせ
- 12:30 自身のトレーニング～昼食
- 14:30 スタッフミーティング
- 17:30 全体ミーティング
- 18:00 全体練習
- 20:00 事務所で後片付け

ある一日



06:52 早稲田大学上井草グラウンドに到着



07:31 今日のスケジュール確認



08:08 朝食を盛り付ける



08:18 朝食を摂りながら確認事項を共有

⇒P.3より

らのトレーニングセッションについて聞くと「導入当初は抵抗もありましたが、徐々に浸透していきました。現在はストレングストレーニングのスタンダードが上がり、『どうせやるなら早い時間帯で』と考える選手も増えてきています」と説明してくれた。この後、事務所に戻るとメール対応の時間となる。

産学連携プロジェクト

メール対応が一区切りしたころ、次の打ち合わせの時間を迎えた。場所をクラブハウスの応接スペースに移し、運動具メーカー、通信機器メーカーの担当者を交えて間もなく導入される産学連携プロジェクトについての話し合いが進められる。今回は従来のGPSによる選手の運動量を測定する仕組みに加えて、その他の要素もデータ収集し、より多角的に選手のパフォーマンスを分析するという試みだ。これによって、チームのワークロードマネジメント（トレーニング、コンディション、パフォーマンスの定量化によるトレーニングプログラム最適化検証システム）に関する知見が得られるという。

S&Cコーチの臼井氏

打ち合わせを終えるとトレーニング場に移動し、自らのトレーニングをする。村上氏の運動歴は水泳、水球、空手、アメリカンフットボールと多岐にわたり、現在もブラジリアン柔術に取り組んでいる。そんな村上氏と共に早大ラグビー部で働くS&Cコーチの臼井氏にトレーニングの合間を縫って話を聞いた。

「早大ラグビー部をサポートするために村上さんとはすべてを共有するように心がけています。僕が現場で出した案を村上さんに見ていただいて、よりよいものを目指しています。日本一を目指す中でいろんな選手がいて、4年間で成長していきます。その中で部員の一人一人が学んで変わっていく姿を見ながらやっていけるのが嬉しいです。そのための知識を蓄えること、それを選手にどのような形で伝えていくかが大事なので、これからも磨いていきます。頑張って村上さんに追いつきたいです」と語ってくれた。

トレーニングを終え、昼食を済ませるとチームのスタッフミーティングが始まる。

この日のスタッフミーティングでは、故障中の選手の経過報告に続き、選手個人の現状把握と目標設定についての話し合いがもたれた。村上氏はフィジカル、スキル、メンタル、タクティカルの4要素で理想の選手像と現在の自分を10段階で比較し、その差を縮めていくには何



09:29 臼井コーチとトレーニングプランを共有



10:12 産学連携研究打ち合わせ



12:31 自身のトレーニング



14:30 スタッフミーティング

が必要になるのか面談で気づきと解決策を探っていく。このような面談を定期的に行うことで、選手と組織の強化につなげていくとのことだ。

スタッフミーティングの後は指導者と部員が集まっての全体ミーティングとなる。この日はシーズンに向けての確認事項や戦術に関しての共有がなされた。

14:46 目標設定についての説明



17:30 全体ミーティング



18:28 コンバットトレーニング



19:12 新入部員にウエイト指導

グラウンドとトレーニング場で指導

冬に比べて明るい時間が長くなってきたが、陽が沈む頃になり、グラウンドに出て全体練習が始まった。今までは選手を直接指導する場面がなかった村上氏だがコンバットトレーニングのセッションでは接する選手の人数との兼ね合いもあって、指導に当たる。その後は新入生

にウエイトトレーニングを指導する。

「先ほども言いましたが、コーディネーターの役割があるので、選手を直接指導することは多くありません。ただし、全く指導しないわけではなく、先ほどのコンバットトレーニングのように指導スタッフが足りない場合は指導するようにしています。また、新入生のウエイトトレーニングのように必要最低限のことを知ってもらうために基礎に関しては介入していきます」と説明してくれた。

今回の取材も選手指導の場面を写真で載せようと考えていたので「ほとんど直接指導のシーンがないので撮影に苦心しました」と伝えると「それは私の役割ではないですから」と村上氏は笑った。

取材を終えて今後の抱負を聞いた。「身体を動かすことで心身を健康にする可能性を広めたいです。スポーツとトレーニングによって、肉体、メンタル、人と人との関わりなどがよりよくなることを世に伝えることが重要だと考えています。運動しないことが肉体だけではなく、メンタルの不健康につながることを脳科学により明らかになっています。また、組織としても、威圧的な態度で命令を聞かせる指導者や、一部のカリスマ性を持った指導者に頼るのではなく、コミュニケーション能力を育むことで上級生になる頃には部の方針と目的を理解し、卒業後には社会で役に立つ人材を社会に送り出せると考えています。そのためには、競技力向上と人格向上のダブルコーチングが必要になります。とはいえ、首尾一貫してやり抜くことは大変難しいですし、現状に矛盾が含まれていることも事実です。『人は教えても学ばない』という考えを根底にして、選手が気づくための環境整備をし、問題解決能力の高い人材を育てていくことが大事だと考えています」

(西澤 隆)

■プロフィール

村上貴弘(むらかみ・たかひろ)
1973年生まれ。早稲田大学人間科学部スポーツ科学科卒業。株式会社バイタルストレンクス代表。ストレンクス&コンディショニングスペシャリスト(CSCS、World Rugby S&C L2)。早稲田大学ラグビー蹴球部ハイパフォーマンスコーディネーター、HALEO S&Cディレクター、Wattbike マスタートレーナー、World Rugby S&Cコーチエデュケーター。

