

3 コミュニケーションを 通して決まる基準と負荷

小山孟志・東海大学スポーツ医科学研究所講師

小山氏は、大学のバスケットボール部での業務の中で、トレーニング部門を担当している。トレーニングの指導において、「選択」の場面といえば、どのようなトレーニング種目で、どのような負荷にするかが思い浮かぶが、実際にはトレーニングそのものよりも大切にしていることがあるという。

地図を描く人が必要

トレーニングの専門家はトレーニングに関わる変数（負荷設定）に非常に興味があります。私もS&Cのプログラムを考えることは好きですが、そのプログラムが仮に上手かったとしても、それだけではチームの目標を達成することは難しいと思っています。チームの勝敗に自分がどれだけ貢献しているかということを考えて、おそらく100%のうちほんの数パーセントに過ぎません。では、その数パーセントを少しでも増やすために何が必要かという、まずはコーチ陣とのコミュニケーションがうまく取れて、全体のスケジュール立案に関わることです。全体の地図を描くメンバーの一員になるわけです。

近年、肩書きの名称はさまざまですが、医科学関連のディレクター的な役職を置くチームが増えてきています。私が現在関わる大学バスケットボールチームだと年齢的に自分がそういう役割を担うようになってきたと感じています。

練習強度をいかに上げるか

スケジュール立案についてですが、トレーニング期の週間スケジュール

は、基本的に3勤1休、2勤1休になっています。4日連続の練習は、よほどのことがない限りやりません。練習強度を上げるためには、その分しっかりと回復期間が必要になるため、リカバリーもはじめから計画に入れる必要があります。以前は、無理やり強度を上げようとしてケガをしてしまったり、そもそも思うように強度が上がらなかったりという失敗がありました。ですから、計画を立てるときには最初に休息日を決めます。午前・午後の2部練になるかどうかは時期によって変わりますが、基本的にこれがトレーニング期のパターンです。

繰り返しますが、スケジュール立案の目的はケガ人を出さないためにどうするか、もう1つは練習強度をいかに上げるか、です。

他競技から学んだこと

練習強度をいかに上げるかというのは、4年ほど前にラグビー界から学びました。とあるラグビーチームの合宿を、監督と一緒に見学させてもらいに行きました。物事を進める上で、綿密な計画が大事なのだと、そこで学んだのが大きいです。限られた時間の中で、練習の1つ1つの強



こやま たけし

度や質をいかに上げるための計画を立てるか。

バスケットボールもラグビーまでとは言わずとも、コンタクトスポーツと違って差し支えないと思うのですが、強度管理やリカバリーに対するコーチ陣の認識が、当時の自分の感覚とはまったく違いました。私たちの仕事は、何本走れたらいい、何キロ上げたらいい、それだけではないのです。それが転機だったと思います。

負荷設定の基準

とは言え、ウェイトの負荷設定も計画的に進める必要があります。我々のところでは、RM法を用いています。具体的には、設定RMと同回数もしくは1～2回多く上げたら次回2.5kgアップ、3回以上多く上げたら次回5kgアップ、逆に設定RMより1～2回少なかったら次回同じ重量、3回以上少なかったら

2.5kg下げるといふ基準を設けています。そのようにして身体が適応してきたら、今度は5RMから4RM、3RMと重量を上げていき、また5RMに戻ります。この2周目の5RMのときに1周目の4RMの負荷を設定し、それが5回できていれば順調に適応していると判断します。この基準に従い、筋肥大的要素のときから常に推定1RMを意識しながらトレーニングをするという形をとっています。

この基準でいくと、メインの1セット目がある意味で毎回測定みたいなところがあります。「今日は何kgチャレンジするの」と聞きます。メインの1セット目に対してウォームアップの負荷設定の方法も決まっていますので、今日のトレーニングが終わった時点で次のウォームアップからメインの1セット目までの負荷設定が自動的に決まります。2セット目以降についても時期によって基準を設けています。年中それをやっていますので、そんなに難しくはありません。私はあまり多種類のエクササイズを処方することはありません。むしろ、主要種目を安全なフォームで行うために必要なエクササイズを個別に処方する程度です。新しい負荷をかけると疲労や筋肉痛が強くなり、ケガのリスクも高まったりしますが、このやり方ならケガも出にくいのではないかと思います。

また、負荷設定の基準を明確にすることのメリットとして、選手はもちろん、学生スタッフであっても負荷設定の管理ができるようになります。最終的には、ただ重さを上げればよいのではなく、身長によって目標体重や各エクササイズの目標値を設定しているため大学2年間でそれを達成することを目指します。そして、ある程度体格指数や筋力パワー

■人材育成の場

学生スタッフには監督との話し合いの際に同席してもらい、物事が決まってく流れを見てもらいます。私も学生時代にそれを経験させてもらいました。その場においても何も発言できなかったのですが、自分のやっていることがどこにつながるのかわかると同じ仕事でも自発的にできるようになります。おこがましいの

ですが、今度は私が学生の将来につながる活動を支援する環境を作る番だと思っています。将来、プロとして専門職になっても、仮にまったく違う分野の企業に入ったとしても、社会に出てから求められることが学べる組織でありたいと思っています。

がついてきたら、3年目以降は個人の課題に対して選択肢を与えて、考えてもらう形をとります。はじめから選択肢のみを与えても基準がないと選択できないので、まずはペースづくりを徹底して行い、その上で徐々に選択を委ねるように段階を踏んでいます。

東海大ならではの文化

ここ（東海大学）は、どのクラブも強いです。たとえば柔道の世界チャンピオンがすぐそばでトレーニングしていたり、ラグビーもバレーボールも、しっかりとした規律があり、本当にハードにトレーニングをやるクラブが多い。スクワットのしゃがむ深さやフォームひとつとっても、どのクラブも徹底しているため、大学に入ってきた時点で「スクワットってこれだ」という基準が整ってきます。普段の練習はそれぞれの練習場で行いますが、ウェイトトレーニングを行うときだけはどのクラブもトレーニングセンター（体育会運動部が利用できるジム）で行います。ですから、強いクラブの組織としての文化が自然と全体に広がっていきます。気持ちのよい挨拶や器具の使い方、後片付けなどもそうです。

また、各クラブのコーチ陣の横のつながりが強いので、たとえばバレーボール部のラントレに混ぜてもらったり、ラグビーのコーチに身体を

当てるスキルを習ったり競技の枠を超えているいろいろなことをやらせてもらえる環境があります。中にいて、非常によい環境だなと思います。

傷害復帰のフローチャート

我々が3年前から使っている傷害復帰のフローチャートを紹介します（図1）。

ケガ人が出るとドクター、AT（アスレティックトレーナー）、S&Cコーチ、スキルコーチ、監督と多かれ少なかれ複数人が選手に関わります。問題になるのは、ケガで練習からアウトしている時間が長ければ長いほど、復帰したときに体力、特に持久的能力が戻っていないことです。それをどうするか、いろいろな方の話を聞いて今の形にしています。流れとしては、LTレベルからOBLAと徐々に強度を上げていき、間欠的にして、と進めます。最初のLTレベルのトレーニングでは、1週間あたり300～500分。500分とは週5回で行うとしたら1日100分です。この期間はリハビリの時間もとても長いので、プラスアルファでこれをやるのは大変なことです。練習時間以外にも自分で時間をつくらないとできない場合もあります。選手には来週はこういう予定だからここで何分入れよう、という記録を自分でつけてもらいます。バイクのほかにローイングエルゴメータや、プールなど運

傷害発生から復帰までのフローチャート

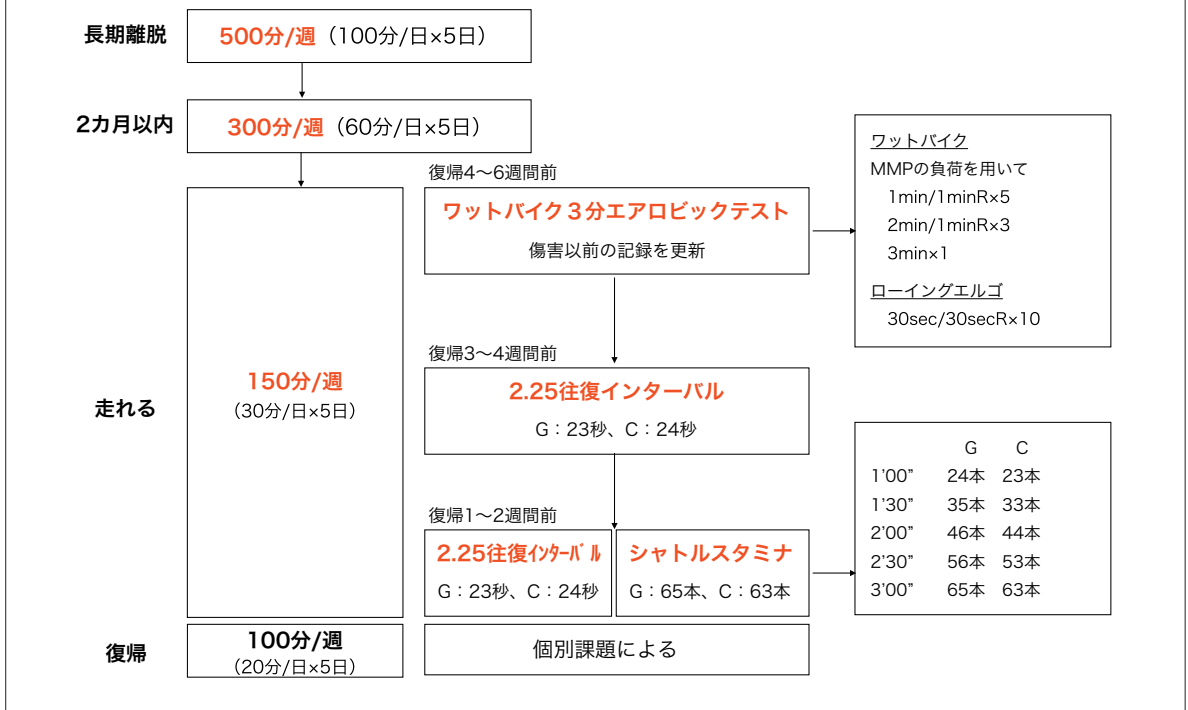


図 1

動形態は選手に任せています。

トレーナーの指示によって今度は固定式バイクで3分間テストを行います。その選手の過去最高記録を上回るまでやります。上回る自信があるならすぐテストをやってよいのですが、体力が落ちていますので、トレーニングしていないと結局できません。上回るためのトレーニングメニューは、段階的に示しています。テストの際は「今日やります」と自分から申告してもらい、やり方は学生トレーナーが知っているので記録してもらいます。私がいなくても学生スタッフが運用していけるようになっています。

その頃にはもうランニングの許可が出ていますので、今度はOBLAベースのランニングやコートでの往復走を行います。コートサイドで走りま

すので、横で練習しているコーチやチームメイトも「リハビリがこの段階にまで来たんだ」とわかります。コンディションがどんな状況になっているかを周囲にあえて見てもらいます。メニューとしては10m間を3分間往復します。ノルマはポジションにもよりますが65本（32～33往復）程度です。これは通常のトレーニングでも使っているメニューでして、ノルマに届かなければまず1分間で24本入れるトレーニングをして、行けたら明日は1分半で35本行こうというようにします。その組み立ても学生トレーナーと選手本人で話してもらいます。

立場の違いを取り払う

復帰の目安というのはケガが治ったらよいのではなく、当然ですが再

受傷のリスクをなくすという観点からも考える必要があります。それには先述の通り、持久的能力や筋力、また復帰直前になってくると、アジリティ系とジャンプ系のメニューの一連の内容が一つのパッケージとしてあります。バスケットのドリルとして行う内容もある程度決まっています、そこまできたらコーチも関わってきます。そういった分担はこのチャートを共有することでだいぶ確立しました。

とはいえ、どこでもこのチャート通りにできるわけではありません。選手が復帰するまでに色々な人が関われば関わるほど、誰がイニシアチブを取っていくかという問題はあります。場合によってはコーチの強い希望により、少し無理をしても練習に合流させなければならなくなったり、逆にトレーナーの立場

が強過ぎて選手を困り込んでコーチに嫌がられてしまったりするケースもあるでしょう。ですから、ある程度共通の物差し（たとえばこのチャート）を基準にしてその時々でインシァティブをとる人が変わっていくイメージです。

私もここで長くやっている分、学生への一言が異常な強さになってしまいかねないので、そうではないよと伝えていきます。選手が訴えたことに耳を傾け、コーチ陣の意向と、ドクターやトレーナーの判断と、学生スタッフとが密に関わって風通しのよい人間関係が必要です。学生がミスをしたからといって怒ってばかりだとそういう関係はできません。よい人間関係があれば軌道修正もリアルタイムでできると思いますし、仮になかなか結果が出なかったとして

も、これからどうしていくかという建設的な話ができるはず。失敗は当然あるので、そういった関係性をどれだけつくれるかだと考えています。

選択・決断の根拠となるもの

決断する根拠として、最終的にどうなりたいか、どこに目標を置いているかといった、原点に戻れるようにしておくことが大事だと思います。私が教えを受けた方は「on the edge」と言っていたのですが、そのギリギリに選手を持って行って、崖から落としてはいけない。でも5cmも内側にいるのもいけない。よいトレーニングとよくないトレーニングは本当に紙一重の差なのです。当然科学的なバックグラウンドを持った上でですが、判断の基準

がいろいろあったとしても、最終的にはどこに持っていきたいのか、目標はどこなのか、それに対して自分の仕事は何なのかというところが、選択の基準になると思います。

また、決断をする人を誰にするか、というのがあります。トレーニングの専門家だからといって、こちらがすべて決めなくてはいけないというわけではありません。わからないことが恥ずかしいことでもないと思います。最終的にどうなりたいかが明確だと、選手が決断するべきときもあれば、私が決断しなければいけないこともあります。このようにコミュニケーションを通して決断を繰り返していくとよいのだと思っています。

（浅野将志、構成／北村美夏）

好評発売中

キネティックコントロール

制御されていない動きのマネジメント

KINETIC CONTROL
The Management of Uncontrolled Movement

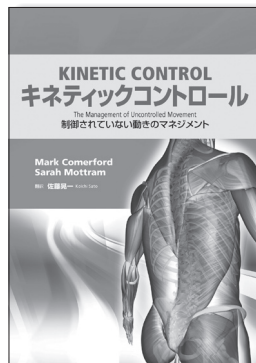
著：Mark Comerford, Sarah Mottram

翻訳：佐藤晃一（日本バスケットボール協会スポーツパフォーマンス部長）

動作不良や痛みの発生する要素に、著者らは「制御されていない動き」(UCM, Uncontrolled Movement) の存在を挙げている。本書では、この制御されていない動きがどのように起こるのか、「部位と方向」で整理・解説する。そして見つけるためのテストや、再トレーニング方法を脊椎から骨盤、肩甲帯、股関節に至るまで丁寧に紹介していく。

本書の特徴

- 動作不良の起こる仕組みを解説
- 筋機能についての考え方を再構築
- 「制御されていない動き」(UCM) について詳説
- UCMの部位と方向をテスト
- 特異的な再トレーニング方法を提示
- 写真を用いた動きの紹介と評価フォーマット



定価：12,000円＋税

B5判 520頁
ISBN 978-4-909011-00-8

目次

序文・前書き・謝辞

第1部

- 1 制御されていない動き
- 2 筋の機能と生理学
- 3 制御されていない動きの評価と分類
- 4 制御されていない動きのための再トレーニング戦略

第2部

- 5 腰椎骨盤帯
- 6 頸椎
- 7 胸椎
- 8 肩甲帯
- 9 股関節



ページ見本 (P316、317)

▼お問い合わせ・ご注文は下記まで

ブックハウス・エイチディ

〒164-8604 東京都中野区弥生町1-30-17

電話 03-3372-6251 FAX 03-3372-6250

e-mail bhhd@mxd.mesh.ne.jp

http://www.bookhousehd.com