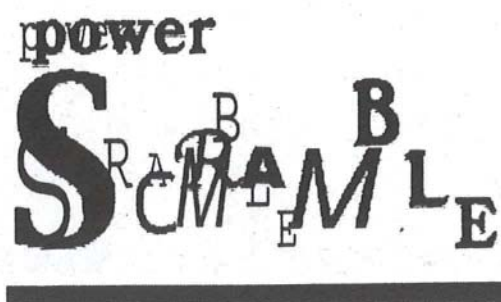




■ コーチとは

**JPPF事務局、
吉田寿子**

先日、スポーツ庁委託事業の勉強会に参加した。

内容は、コーチ、コーチングについての考察だった。面白い勉強会だったので、パワーリフティング関係の方々にも共有してもらえたら、と、まとめた。

アメリカの赤ちゃんの研究者が、生後9か月の赤ちゃんに繰り返し中国語の幼児向けビデオを見せ、この赤ちゃんが中国語に反応するかどうか、実験をしたそう。この赤ちゃん群は全く中国語に反応しなかったそうだが、ビデオの出演者が、直接赤ちゃんの目の前でビデオと同じストーリーを繰り返し演じていると、こちらのグループの70%以上の赤ちゃんが、中国語に反応を示すようになったという。こういう数々の実験を繰り返し、「人間が学び、成長していく過程では、映像ではなく、直接的な触れ合いが最も大きな影響と刺激を与える」という、研究成果となったそう。

パラ・パワーリフティング連盟では、7月に合宿所が指定され、合宿を月に2回の割合で実施している。連盟では、チームジャパンとしてみんなで成長しパラ・パワーを盛り上げようと、合宿開催に力を注いでいる。

合宿が始まって、3、4か月たったころから、選手のパフォーマンスが目に見えてよくなってきた。一緒に練習しているだけなのになぜだろう、と、思っていたが、今まで別々にトレーニングをしてきた選手たちが、コーチと共に、一堂に会して練習するという直接的な触れ合いの中で、今までの何倍もの影響や刺激を与えあい、選手が成長したという事であるようだ。合宿 --- 「合い集まって一緒に宿舎で泊まり、練習する」。

この実際的な効果は、驚くばかりだ。

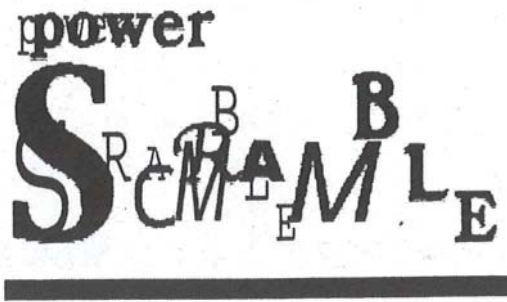


以前から「コーチ」というのは、電車の車両と言う意味なのに、どうして、スポーツ指導者を「コーチ」というのかと、ずっと、疑問に思っていた。

乗り物は、人を乗せて、目的地まで運ぶのだが、スポーツ指導者は、選手の才能を引き出（PULL）して、それを目的地まで運べるよう後押し（PUSH）する、すなわち勝利に導かせる、という所から指導者をコーチ、勝利を導く過程をコーチングと言うよう

選手はこれから始まる試技に集中。コーチは祈りを込めてサポート。

（写真：アジアオセアニアクラシックより、物江毅）



になったのだと聞いて納得した。

また、選手は、折角引き出されたそれぞれの才能を、車両に「ただ」乗って、目的地まで行く、と言うのではなく、自分の才能を磨くためには、選手本人が自主的に目的意識を持ち、コーチの指導内容を積極的に吟味、理解し、納得し、コーチも選手もお互いが自主性を持って、車両の中で大暴れしながら、目的地に向かうのが大切なのだそう。そのためには、コーチも選手も常に「学び」続けることが重要なだろう。

常に学び続けることが大切、つまり、きちんと戦略を立てて、目的地に向かう必要が有る。

例えば次の大会で金メダルを取るという目標を立てる（PLAN）→あるトレーニングメニューを実行する（DO）→これで良いか検証し、実行の結果を評価する（CHECK）→次の手立てを考える（ACTION）

という、PDCAサイクルを回すこと。一つのことにこだわりつづけず、ある戦略がうまくいっているか否か、検証し、うまくいっていないのなら、次に何をどうすればよいか、コーチだけでなく、選手も一緒に、考え、検証し、提案し、このPDCAサイクルを回しながら、より高い目標へと向かっていく。

こういう挑戦を繰り返すことで、選手とコーチの間に、あるいは、選手どおしの間に目に見えない「化学反応」がおこり、チームの中でお互いの理解が深まり、目標に向かって走り続けることができるという。

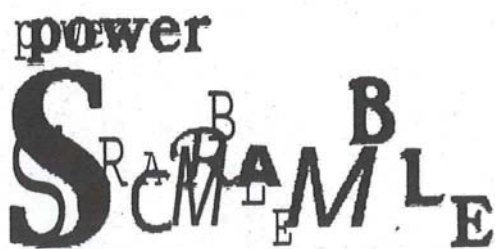


試合中もコーチは失敗の原因を分析、次の試技へのアドバイスを与える。

（写真：2016 年全国大会より、物江毅）



「東京パラでメダルを取る」、このパラ・パワーリフティングの目標が絵に描いた餅とならないよう、PDCAサイクルをコーチ・選手が一丸となって、回し続けていきたいものだと思う。



■ 沖縄の桜は満開

沖縄県、**盛龍也**

■ ニューダンベル

体操協会活動報告

東名アスレチック

平野豊美

現在、健康体力づくりの重要性が叫ばれる時代であるとともに、今後ますます高まる高齢化社会の問題、そしてそれにともなう介護福祉の問題が深刻化してきている時代でもあります。

このような時代には、健全で効果的な運動手段が大切です。そこで、「ダンベル体操」がクローズアップされ、国民の間で広く知れ渡りました。

NPO法人ニューダンベル体操協会では、単に「ダイエット＝やせる」という謳い文句のダンベル体操ではなく、実際に健康体力の源となる「骨格と筋肉」をしっかりと作るダンベル体操の普及を図っています。

我々が、このダンベル体操協会活動を法人化し、組織活動をせざるを得なかった背景には、文明社会の先進国アメリカで提言された「サルコペニア（高齢化にともなう筋肉の弱体化）」の問題があり、また、日本整形外科学会が提唱した「ロコモティブシンドローム（ロコモ；運動器症候群＝筋肉・骨格・関節症候群）」や日本老年医学会が提唱した「フレイル（老化現象）」の問題があります。

つまり、高齢化に伴い、筋力トレーニングの重要性を訴えている、ということです。

このような時代にこそ必要不可欠と、「ダンベル体操＝筋肉体操」の普及活動を展開してきましたが、今一つ正しい知識が知れ渡っていないのが実情です。NPO法人の称号を頂きました以上、より一層「ダンベル体操」の普及活動にまい進してまいります。

平成29年4月23日、愛知県名古屋市の名城大学で、ダンベル体操公認指導員養成講習会が開催されます。ダンベル体操の普及活動の趣旨にご賛同いただき皆様のご参加をお待ちしております。

（詳細はカレンダーへ）



2月、まだまだ、寒い時期ですが、沖縄では桜が満開