

科学トレ NEWS LETTER

東京オリンピックを終えて ～そして次につなげるために～

2021 vol. 7

「世界で戦うために、まず足元から固めよう」

石川県立大学 教育教養センター 教授 宮口 和義

“ Keep your feet on the ground ”という表現をご存知でしょうか。日本語に直すと「現実をしっかりと見据えるべし」「夢を追うためにはまず足場を固めなさい」という意味です。地方レベルの選手で終わるのか、それとも世界で戦える選手になっていくのか、その分岐点はここにあるといえます。

科学トレでは、毎年2回（前・後期）、体力測定を実施し、結果を選手、コーチにフィードバックしています。「わざわざスポーツセンターまで足を運んでもらい、半日かけて採った貴重なデータを、選手の皆さんはしっかりと活用していますか」ということです。というのも、競技団体によって、また個人によって、その活用法に大きな差があるように感じるからです。しっかりと結果（自身の欠点）を受け止め、フィジカル面の強化に励み、前・後期で明らかな成長が認められる選手は、（国体に限らず）日本選手権やインターハイ等で活躍している選手が多いからです。

例えば、私が担当している成年女子ボート競技（ダブルスカル）のUK選手の体力測定 目標値達成率は91%⇒97%、MK選手が92%⇒97%とコロナ禍でありながら、ほぼ全ての項目で向上しており、日本選手権2位、インカレ優勝と素晴らしい成績をあげてくれました。特に、これまでボート競技の世界ではウエイトトレーニングは敬遠されがちだったのですが、敢えて積極的に導入することで大きな成果が得られたように思います。



確かに専門的な技術練習も重要ですが、科学トレに選考された選手の多くはジュニア期からその種目の練習を散々行っているはずですが、その技術をさらに進化させることがどれほど大変なことか……。私の個人的な意見ですが、フィジカル面の強化に励む方が、効率良くパフォーマンスを向上させることが可能だと考えています。気づいていないコーチも多いかもしれませんが、特に石川県選手団のフィジカルレベルは、他県そして全国レベルと比べても低いことがフィードバック資料からも窺えます。逆に言うと、まだまだ“伸びしろ”があるということです。ぜひ、専門スタッフがまとめてくれた資料を今一度見直していただき、目標値を達成するように頑張ってください。