

## 競技者や指導者が読みたくなる論文を目指して

- セーリング競技を中心に -

榮樂洋光

鹿屋体育大学

筆者は、セーリング競技者として本格的に開始したのは高校時代からである。とにかく練習量を必要とされる機会が多かったのだが、指導者の指導力により、高校時代の国体優勝や大学時代のインカレ優勝など着実に成果を上げることに成功した。力を付けてもらったという表現の方が適当かもしれない。その際の自身の思考は、目の前の状況にある練習環境に対してとにかく無我夢中に取り組むことであった様に思う。振り返ってみると、残念ながら練習の記録の習慣はあまりなかった。

大学卒業後に高校生を指導する現場に入り、初めてコーチングする日々を2年ほど送ってきたが、その際の手法は自分が受けてきた指導方法のコピーであった。力を順調に付けてくれる選手がいる一方で、技術や競技力が上がらない選手に対して、もどかしさを感じる日々を経験した。この経験が大学院進学へのきっかけとなるのだが、当時は指導者として取り組むにあたっての基本的な考え方や技術指導の手順もほとんど理解していなかった様に思う。

これまで選手時代に私が得た成果の基礎を成した、練習メニューの提案や期分け、改善策などは、恩師である指導者の中で長年掛けて確立してきた英知であり、データとして残されてもいない(コーチの手元には残っているだろう)。また、トップ選手やトップコーチらが経験してきた英知を易々とオープンにするような雰囲気でも無かったように思う。大学院に進学後、コーチングの現場に接しながらセーリングに関する論文を探した際も、他競技と比べると圧倒的に少ない事を感じたが、セーリングの研究者が少ないといったこともあるが、英知を外に出さないといった雰囲気も影響の一つだったかもしれない。しかしながら少ないと言っても当然関連する論文はある訳だが、その多くは生理学に関する知見や、他競技で検討された手法を用いてセーリング競技者対象にしたケースであった。

そんな時代を経てきたが、スポーツパフォーマンス研究が発刊され、現場用語に馴染みが深い私にとって、とても読みやすく、わかりやすく、パフォーマンス向上のヒントを知り得やすい構成に感銘を受けたことを覚えている。

過去、自身の競技生活や指導手法について、記録していくということを疎かにしてきた反面、今現在データとして記録し、何かしらの資料を作って見える形にすることで、頭の中の整理がスッキリするようになった。経験知だけ用いて話をするだけでなく、それに準じた根拠を解説できるようになると非常に面白いことに気づかされている。

### I. トップ選手の経験やパフォーマンスを論文に

オリンピック選手としての経験を持ちながら、以降コーチとしてもオリンピック選手を輩出したコーチへのインタビュー(榮樂, 2012)を執筆したが、構想に至った経緯も、前述の経緯から優秀な選手、コーチの経験談、英知を残す必要性を感じたからである。そしてその受け皿があったことは非常に大きい。

この論文の中では、対象者がオリンピック選手になるまでの競技・トレーニング活動の概略を明らか

にすることでオリンピックになるためのヒントを明らかにしている. さらに, 当時の他選手があまり取り組んでいなかった, ユニークでパフォーマンス向上にも寄与したトレーニング方法等も明らかにされている. トップ選手でありながらも, 右肩上がりでもパフォーマンスを向上していく選手は少ないはずである. どの選手も向上期と停滞期を繰り返してきたはずであるし, 試行錯誤しながらパフォーマンスの向上に取り組んできただろう. またその際に取り組んできたトレーニング方法は, 一般の選手やこれからトップ選手を目指していく選手にとって貴重な情報源になるはずである(図 1). 手法は同じように活用できることから, 1 選手の事例に留まることなく色々な選手の事例がある方が, 参考になっていくであろう.

トップ選手の事例を扱うにあたっては対象者の承諾が必要になるが, これまでもトップ選手が試行錯誤やパフォーマンス向上ができた時代の活動について, 公表することを承諾頂いている対象者に敬意を表す. これもスポーツパフォーマンス研究という, 「実践に役立つ」という趣旨を理解していただいているからこそ, なし得る協力であると思っている.

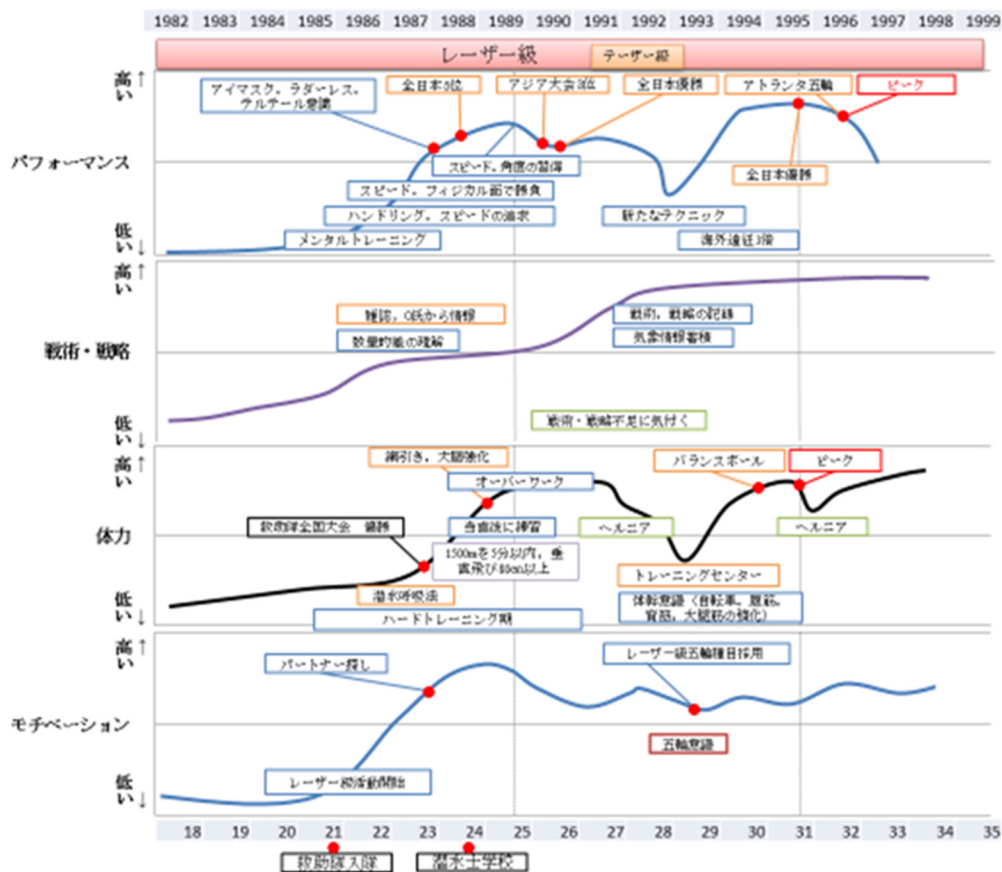


図1 トップ選手におけるパフォーマンス等の変化

2020 年発表された, ウィンドサーフィン選手(穴見, 2020)の論文についても, 貴重なトップ選手のデータを収集し, まとめたことは, 選手や指導者にとって大変嬉しい情報であろう. トップ選手が, 最先端の情報を, タイムリーなタイミングで提供してくれている. 両方の論文に共通していることは対象者が 1 名であること, トップ選手であることに加え, これまで知られてこなかった知見という新規性の部分で非常に貢献している様に思う. セーリング競技において実践的な研究を行う場合, 海上における気象条件や

実験条件, 機器の選定などハードルは非常に高くなる. 近年では機器の小型化や GPS を用いた研究も推進されつつあるため, 実験条件を一定の範囲内に抑えることができればより研究が発展されていくものと期待している.

## II. 指導者は何かを見て選手を評価している — その何かを形に

選手のパフォーマンスを評価するにあたって, 指導者は選手を見て, 「何かを感じ」評価している. その際の何を見て評価しているかは, 優秀なコーチは知識や内部資料として有しているはずである. 既にトップ選手を育て上げている優秀なコーチであれば, その評価方法が外部に出ていくことは少ないと推察される.

一方でセーリング競技における, ジュニア・ユース世代の指導者は, 保護者や, 専門外の種目から部活動の顧問になり, 一から指導を学び始めるケースが多く見られる. 論文の少なさもさることながら初心者用の教本も数が少なく, 初心者指導者は, 先輩指導者からポイントを学ぶことになる. その際に「何を」, 「どういう風に」評価するという観点が整理された教本があればきっと現場の指導者は役立つはずである. これまでに, 一定のレベルまで選手を育てた経験のある指導者であれば, その評価の観点や, 技術の改善, アドバイスの方法等もケーススタディとして十分に成り立ち, そのケーススタディが増える程深みが増していくはずである. 現場の指導者は指導のための参考情報を欲しているのでは無かろうか.

さらには, 選手からすれば指導者はどういった観点で選手を評価し, フィードバックを掛けているのか疑問に思うことも多いはずである. 選手と指導者ともに評価項目を確認する作業はパフォーマンス向上の一助になるだろう.

私も今後の執筆において, これまでの経験から何を見て評価してきたのかの観点や, 評価法について進めてみたいと思っている(図 2).



図 2 指導テキスト例

## III. 現場が欲しがらる論文を

前述しているように, セーリング競技に関する研究者は他競技に比較して非常に少ないと言える. 準

じて論文数も少ない現状がある。一方で、セーリング競技における選手や指導者は、日々の疑問や課題に対して情報を求めており、インターネット検索をしているようである。その中で、トップ選手や指導者の英知が示され、そして客観的なデータがあり、指導の現場で用いられる言語を使ってわかりやすく示された論文には興味を抱いてくれるはずである。気軽に検索、閲覧できる WEB ジャーナルとしてのメリットを十分に活かして行けたらと思う。更には検索してくれた選手や指導者の中から書いてみようと思ってもらえたら本望である。

#### IV. 文献

- ・ 穴見智典, 和田智仁; GPS・慣性センサーを用いたウインドフォイルのパフォーマンス分析, スポーツパフォーマンス研究, 12, 137-145, 2020
- ・ 榮樂洋光, 佐々木共之, 布野泰志, 東恩納玲代, 中本浩揮, 金高宏文; セーリング競技におけるオリンピック・セーラー育成のヒントを探る:「ボートスピード」に定評があった元オリンピック選手のインタビューから, スポーツパフォーマンス研究, 4, 26-43, 2012