

## 実践現場で必要と思う情報とは？

中村夏実

鹿屋体育大学

### 1. 初めに

Editorial2021 のテーマ「実践現場に向けた雑誌を目指して」に関連し、現場の監督コーチの立場に立って、「あえて、“科学”という視点を棚上げし、“純粹に実践現場に必要な情報は何か”」について書くという宿題を頂きました。果たして、私は大混乱に陥りました。それは、スポーツの指導現場において、速度やテンポなどの数値情報や体力測定値情報などを総合して(自分なりに体系化して)指導に当たっていたからです。詳細な条件設定された精密なデータでなくても主観情報のみではないので、“科学を棚上げすること”がうまく整理がつきませんでした。今回の宿題は、改めて自分が何を情報としているのかを考えるうえでよい機会となりました。完璧な着地点ではないですが、タイムスポーツ(ボート競技)に携わる自身の経験を振り返り、現時点の思考で“必要な情報”について書いてみることにします。

### 2. すぐ使える情報

私は、大学入学後にボート競技を開始しましたが、監督・コーチの存在はありませんでした。選手当時に欲しかった情報は、艇のセッティングにおいて、様々な調整ポイントの具体的な数値情報であり、何を基準に、どこを何度、何 cm に調整すればよいのかといったことでした。それらの情報は、唯一見つけられた実用書の中に、ズバリ記述してありました。まずはそれを実施してみるわけですが、だんだんと、いろいろな数値があることを知るようになります。身長の高低・体重の大小、艇の重量によるセッティング数値の違いといったこと、速い(強い)選手の数値やローイングスタイルによるセッティングの相違などいろいろな数値情報を見聞きし、試してみてもは取捨選択するといったことを繰り返してきました。種目特化的な事例ですが、艇のセッティングに関する具体的な数値情報が、すぐ使える情報として必要だったということです。

これらの数値情報は、“経験値”が多いはずですが、それで全く問題はありません。これに、ストップウォッチ計測だったとしても艇速の変化にかかわる情報や、選手のローイングがどのように変わったかなどといった評価情報があったとしたら、試します。指導する立場となった今でも、一条件について比較検討するために、他の条件を排除した実証結果でなくても、十分にやってみてみたいと思います。乱暴な言い方をすれば、速くなると聞けば、何でもやってみるといったところでしょうか。そして、いろいろ自分流にアレンジする。私は実用書でしたが、今の時代 SNS で世界中から素早く情報収集ができます。

もう少し一般的な事例を考えると、具体的なトレーニングプログラムのコンテンツとその構成といった“トレーニングメニュー”については、どの競技のどんな競技水準の選手でも興味のあるところではないかと思います。指導者の立場になった現在、選手からも同様に、「何をやったらよいのか」という問いをよく受けます。目指す目的が明確で、何をすべきかが明らかな場合でも、「どれくらい、どういう条件で実施するのがいいのか(効果が高いのか)」ということは、重要な情報です。レースで勝つためには、様々な能力の総合的な力が必要であり、選手はたくさんの課題を抱えているわけです。そして日々レ

トレーニングが進行しているので、同じ条件でいくつかの情報を試してみることは難しい。ですから、選手にとっては、限られた時間の中で最も効率の良いトレーニングを選択したいのは必然です。

例えば、持久力(最大酸素摂取量)を高めるための研究論文が多数存在しますが、最大酸素摂取量が最も高まったトレーニング条件(負荷や実施回数など)を知りたい。この意味では、従来のスポーツ科学論文の情報に、実践現場で多いに活用できる情報が多くあります。科学論文の情報と同じ条件で実施することはないですし、そんなことも考えてもいません。実践の現場で取り入れる際には、トレーニングプログラム全体の中に取り入れるわけで、当然、現状に則してアレンジされて取り入れられる。ただ、科学論文が公表された時点では、すでにそれを思いついた人がいて、先行して実施している、先を行く人がいるという出遅れ感は気になるところです。

### 3. 運用情報と多角的な解釈情報

現在、スポーツの実践現場に、指導者として立つとき、さらなる改善、あるいは課題解決のために、すぐに使える情報はすぐやってみます。ただ、指導者となってより知りたいと思う情報は、科学論文で実証検証された精度の高い“情報”でも、そうでない“情報”でも、をそれらを実際に活用した場合の効果です。いろいろな課題がある中の一つとして取り入れたその“情報”が、パフォーマンスにどのように影響したか、またパフォーマンス向上につながる何らかの下位要因に、どのように影響したか、という結果と、他の実践者の見解を知りたいと思います。その結果は、検証のための条件設定がなされていないわけですから、いろいろな条件が影響した結果です。ですから、結果に対して様々な解釈が存在し、様々な運用があるはずで、その“様々”を知りたい。

また、精度の高い検証結果がなくても、選手・監督が感覚的に効果ありと判断してやってみたことなどに強い関心があり、むしろ科学論文が公表されるのを待つよりも、こちらの方が最先端の可能性があって知りたい情報と思えます。上記と同様に、運用情報が知りたいのはもとより、なぜ、その発想に至ったのかという自分ではない他者の視点での“実践現場の気づき”も知りたいと思います。.

### 4. 最後に

パフォーマンス研究においては、運用や解釈を記述するための“結果”が信用たる情報として認められるかどうかの点で、意見が分かれるところと感じます。私の場合、評価方法の精度は、実践現場が許容できる範囲の条件設定程度がなされていれば“情報”として取り入れると思います。実践現場での判断基準だってそれなりの判断ができる条件のもとで行われていて、なんでもありではありません。“あえて科学を棚上げする”ならば、科学論文に耐えうる条件設定を棚上げし、そこには様々な解釈が生まれる前提で、私は、実践現場が許容できる範囲の条件設定を基準に示された“結果”とそれに付随する解釈といった“情報”を必要としていると思います。