

トレーニングは進化する——日立戸塚チームの昨シーズンと今シーズン

榎本日出夫（日立戸塚女子バスケットボール部監督）
構成／編集部

前号の最後のところで、日立戸塚女子バスケットボール部（以下、日立戸塚）の現在のトレーニングは、過去のトレーニングの歴史の上に成り立っているという意味のことを書いた。大袈裟ないい方だが、つまり、トレーニングが決して同じことの繰り返しではなく、試行錯誤のなかで発展していくものであるということを書いてみた。そのチームが持つ固有な条件のなかで、トレーニングも“進化”していくのである。

今回は、日立戸塚の昨シーズンを振り返りながら、その“進化”の最新状況を紹介してみたい。以下に、トレーナー、トレーニング・コーチとともに話し合った内容の要点をお伝えする。

シーズン中のトレーニングの効果

昨シーズンの公式試合期間は昨年12月から今年3月までで、目下シーズンオフのトレーニングの真っ最中である。

日立戸塚の昨シーズンのトレーニングでこれまでと最も大きく変わった点は、シーズン中（公式試合期間中）も、週3回の計画的なトレーニングを入れたことである。

これまでもシーズン中に全くトレーニングを行わなかったわけではないが、きちんとプログラムを組み、継続的に行ったのは初めてである。これには、約3年前から、トレーナーやトレーニング・コー

チがチームに加わり、チームの指導体制が充実してきたことによるところが大きい。こうした専門スタッフがいることは、やはりチームにとって大いにプラスである。それぞれのチームで事情はあるだろうが、なんとか工夫してコーチングの役割分担をすることを奨めたい。

さて、今回初めて試みたシーズン中のトレーニングについて、その成果を振り返ってみると？

●トレーニングの内容

まず、トレーニングの内容について簡単に触れておこう。日曜日が試合日として、1週間のスケジュールを、基本的に次のようにした。

月曜日：休養日。

火曜日・水曜日：どちらかの日に、ウェイト・トレーニング＋ランニング・ドリル。

木曜日：休養日。

金曜日：ウェイト・トレーニング。
土曜日：調整日。

トレーニング時間は、練習の終わりに30分間程度。

週の前半のトレーニングは、ウェイト・トレーニングとランニングを組み合わせたスーパー・サーキット・トレーニングの方式で行った。方法は、まず選手を2組に分け、Aグループがマシン（カイザーカムII）でトレーニングしている間、Bグループが体育館のタテを往復する。そして、それぞれのトレーニングを交替してすぐ

に次のセットを開始するというもの。マシンは空気圧だが、最大の50%くらいの負荷にし、ランニング・グループと交替するまでの間、できるだけ速いスピードで行う。1種目のウェイト・トレーニングとランニングを1セットとして、10セット行うようにした。

金曜日のウェイト・トレーニングは、高負荷・低回数制で3セット行った。

●どのような効果があったか

球技の場合、タイムや距離を競う種目に比べると、トレーニングの効果を競技成績と結びつけて語ることは難しいが、昨年度のシーズン中のトレーニングの効果として私が考えている最も大きな点は、シーズン中のケガが非常に少なかったということだ。足関節の捻挫以外に、大きなケガはなかった。試合中のアクシデントで腰を傷めた選手がいたが、次の試合までにはなんとか復帰できた。試合後2日間は痛くて歩けないほどで、これまで選手のケガをみてきた私の経験からは、1週間後の試合には無理ではないかと感じられたが、驚異的に復帰できた。不幸中の幸いだったといえようが、シーズン中のトレーニングで体力が高いレベルで維持できていたことが、この“幸い”を招いたような気がする。実際、体力チェックのデータをみても、シーズンオフに高めた体力が、シーズン中も維持できていたのが分かる。

大きなケガがなく、選手が無理を押しつけて試合に出るということが、昨シーズンはほとんどなくてすんだ。何よりもこのことが、チーム力にとっての大きなプラスだったといえるだろう。さらにいえば、シーズン中も維持できたその体力が選手それぞれの動きに反映されたと思うし、選手の体力的な自信は試合にも積極的なプレーとなって現われていたようだ。

●今シーズンにもいい影響

シーズン中のトレーニングを行った効果は、予期せぬところにも現われた。3月一杯で公式試合を終え、2週間ほどの休みのあと今シーズンの練習に入ったが、例年であれば、4～5カ月間トレーニングを行わなかったために落ちた体力を取り戻すのにかなりの期間を要するのに、今シーズンはその期間が非常に短かった。というより、入部2年目(昨シーズンは1年目)の選手などは、シーズン中に試合に出なかった分だけレギュラー選手よりもトレーニングを十分に行った(メニューを渡し、週4～5回のトレーニングを行わせた)ので、昨年度のシーズンオフの時期よりも体力(最大筋力や持久力など)が著しく向上していた。

つまり、シーズン中のトレーニングは、次のシーズンのスタート時点の体力をも高める効果があるといえるのではないだろうか。特に、それまでトレーニングをあまり行っていなかった選手にとっては、その効果は事のほか大きい。

現在、日立戸塚では、“上級生”になるほど、技術だけでなく、体力もレベル・アップする。昔のチームであれば、“上級生”に当たる4～5年目の選手は、相対的に練習量を落とさざるをえなかった。いわゆる「ロートルはからだにガタがきていて頑張れない」のが当たり前であったが、今は全くその逆だ。昨年、日立戸塚を“卒業”(私は引退ではなく、卒業といっている)した木塚選手などは、6

年間プレーを続けたが、6年目が体力的にも最も充実していたし、動きもシャープだった。

“上級生”になるほど技術、体力ともに充実させていける理由は、大きく2つある。1つは、トレーナーの加入で、選手の健康管理体制が年ごとに充実してきていること。もう1つは、やはりトレーニング・コーチの加入で、より質の高い充実したトレーニングが可能になったことだ。昨年度のシーズン中のトレーニングの成功で、チームの“トレーニングの歴史”は、さらに一段高いレベルに達したと思っている。

競技復帰もよりスムーズに

上記のように、トレーニングについて語るうえで、選手の健康管理、つまりトレーナーの役割は重要だ。先の試合中に腰を傷めた選手の場合も、トレーナーの果たした役割は大きい。こうしたケガでは、基本的に医師の診断を受け、それをもとに競技復帰の計画を立てるわけであるが、ケガをしたら必要な休養を取るとともに、チームとは別のメニューでトレーニングをこなすというシステムがかなり確立してきたと思う。この選手の短期間の復帰も、まさにそうしたチーム体制があったからこそだといえよう。

私1人であれば、選手を思い切って休ませることがなかなかできなかっただろうし、その選手に対する個人メニューを作り、それを指導するというのも難しかっただろう。また、選手にしても、トレーナーのいる現在のチーム体制で育ってきているので、練習を休むことに対しての徒らな不安や焦りもなく、その後の競技復帰のためのトレーニングに対しても理解が早くスムーズに運んだといえよう。

トレーナーの仕事について具体例とともに紹介していくととても紙数が足りないのに、昨シーズン

課題とした1つを挙げると、足関節のテーピングは特に必要と考える選手以外はあるべく巻かないようにしたということがある。これは、足関節のテーピングを行ったために他の部分に負担がかかって傷めてしまう危険性があるのではないかということと、また無暗にテーピングに依存する習慣をつけないようにするためだ。今シーズンはさらに、「外せるテープはなるべく外す」というのが、トレーナーの方針である。

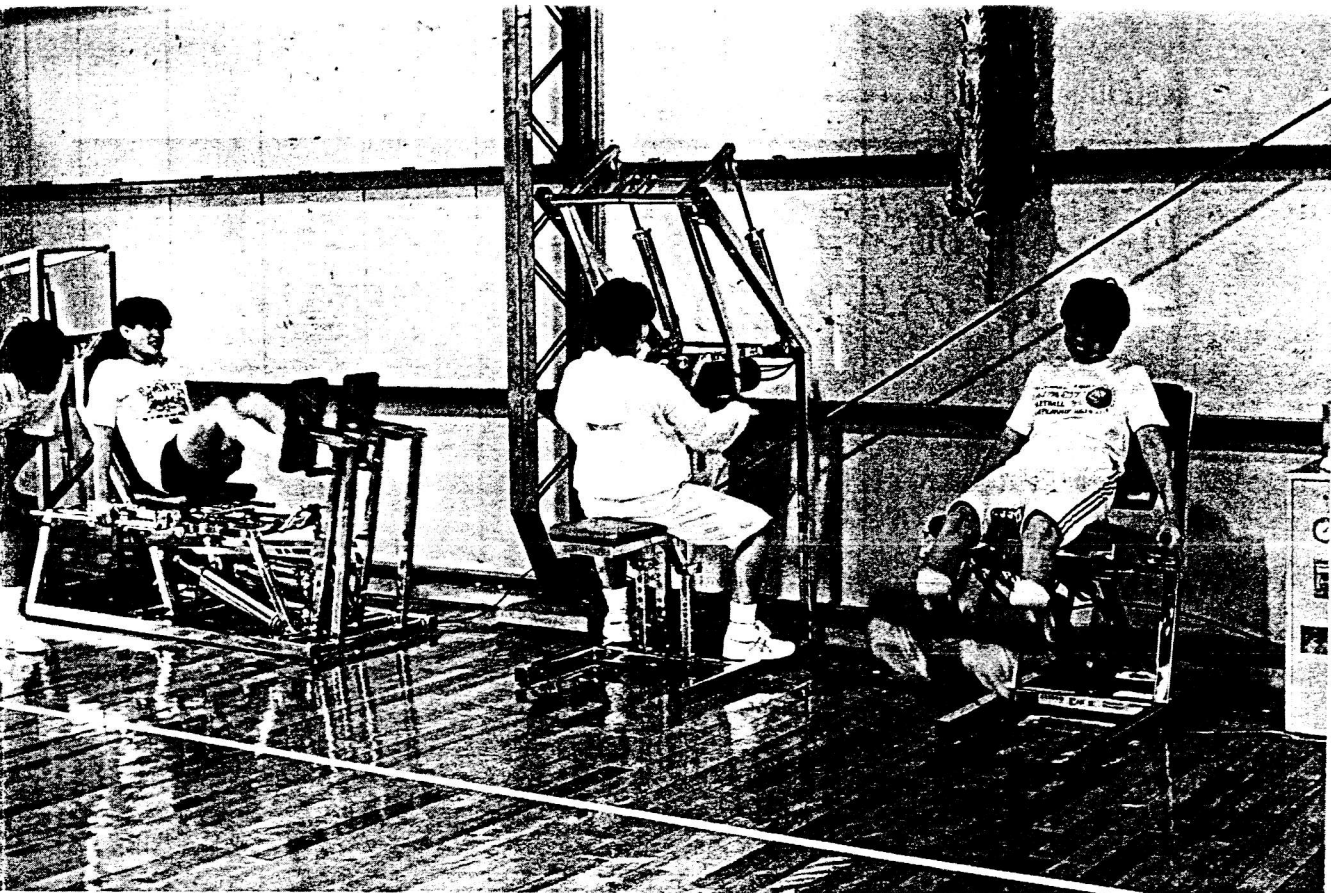
もう1つ、トレーナーが挙げている今シーズンの課題として、新入部員に対して、ケガに対する“意識”を持たせるということがある。これは、中・高校時代から障害を抱えている選手が多く、それを持病と決め込んで諦めていることが多いからだ。適切なケアとトレーニングによって、こうした障害もある程度克服できることが多いので、ベスト・コンディションをつくるための選手の意識の変革も、トレーニングの重要な課題といえる。

今後のトレーニングの課題

トレーニングに限らないが、スポーツを実際に指導するうえで、分からない点が多い。そして、私たちコーチには、常に現実的な対処法、解決の手段が求められる。ここでは、今、日立戸塚で抱えているトレーニングの課題のなかで重要な点をいくつか挙げておこう。

●バスケットボールのためのウェイト・トレーニングとは?

前号でも少し述べたが、単に基礎体力を伸ばすというのではなく、バスケットボールという競技に合ったウェイト・トレーニングはどうあるべきなのか? どのような種目で、どれくらいまで最大筋力を高めればよいのか? スピード・トレーニングの重要性は? 重要だとすればどのような内容がよいのか? さらにシーズン中のウェイト・トレーニングの内容はど



コート・サイドに並べられたトレーニング・マシン。昨年のシーズン中は練習後の約30分間筋力トレーニングを行った

うあるべきか？

別に完璧な答えを求めているわけではないが、確かな指針、実際的な手引きとなるようなものが、現在のところあまりない。バスケットボール以外の競技でも、同様な問題があるのではないだろうか。そして、私たちがほしいのは、日本のスポーツ環境、日本のスポーツ選手に合った具体的な答えである。シーズン中のトレーニングについて成功したと書いたが、その内容は全くの試みの段階で、今後の検討、改良の余地が多く残されている。

●フリー・ウェイト

日立戸塚のウェイト・トレーニングは、マシンによるものが主体である。これまでも、バーベルやダンベルを使ったトレーニングを試みてきたが、結局、安全に簡単にできるという点で、マシンのトレーニングが定着してきた。

しかし、フリー・ウェイトのよさも是非採り入れたいと思っているので、昨シーズンはシーズンオフの時期に、ベンチ・プレスやス

クワットなど数種目を行わせた。スクワットについては、パワー・ラックやスクワット・ラックを購入して行った。

数カ月行ってみた感想としては、やはりフリー・ウェイトは難しいということだ。安心してみていられるようなフォームの習得は、とても1カ月や2カ月では無理だと感じられた。我々の教え方にも問題があるのだろうが、よほどウェイト・トレーニングの指導に精通した人が十分な時間をかけないと「安全で効果的」なレベルまで持っていくのは難しいと思う。

フリー・ウェイトをもっと安全に効果的に行うための導入の方法はないものだろうかと強く感じる。また、高校や大学などでウェイト・トレーニングを始め、適切なフォームの習得もできていないのに、重い重量を挙げることの危険性を感じる。

フリー・ウェイトの習得は、日立戸塚にとって、まだ大きな課題である。

●ジャンプ力の強化

トレーニング・コーチが加わって、これまでは基礎体力を中心としたトレーニングを行ってきたが、今シーズンの目標として、特にジャンプ力強化を入れている。バスケットボールにとってジャンプ力強化は重要な課題だが、これまであえて強化目標として入れなかったのは、このトレーニングばかりが先行すると、かえって障害を招きかねないと思ったことが理由の1つだ。

そういう意味では、日立戸塚が、ジャンプ力強化という専門トレーニングに取り組める段階に、やっときたといえるかもしれない。

* * *

以上のように書き出してみると、日立戸塚のトレーニングが遅々とした歩みでしかないことを改めて感じさせられる。しかし、私1人で指導していた時代に比べれば、ここ数年、トレーナーやトレーニング・コーチが加わっての歩みは何倍も速いし、その足どりは確かなものになってきたと思っている。

(えのもと・ひでお)