連載〈2〉私のトレーニング・アドバイス

イコール・コンディションとウォーム・アップ

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

イコール・コンディションとは

イコール・コンディションという言葉の使い方が果たして適切なのかどうかは分からないが、私はこの言葉を、練習やトレーニングを考えるうえでのキー・ワードの1つにしている。

私が勝手に〝イコール・コンディション〟という言葉に託している意味合いは、チームの個々の選手のコンディションが同じレベルにあることを指す。それではコンディションが何を意味するかというと、それは精神的なことを指す場合もあるし、身体的なことを指す場合もある。また、その両方を指す場合もある。

厳密にいえば、イコール・コンディションなどということはあり得ないわけであるが、選手それぞれが全く違うコンディションにいるという考え方が私自身のなかに強くあるために、チーム・スポーツを行ううえで、このイコール・コンディションということになおさらこだわるわけである。

チームというのは、異なった環境に育ち、異なった感性、考え方を持つ選手たちが集まって形成される。1人1人があらゆる点で違うわけであるから、例えばある指示を選手に出したときに、選手たちの反応、それに対する取り組み方は一様ではない。しかし、チームという目的集団にいる以上、練習や試合に臨むとき、選手たちが、ある共通した状態、スタート・ラインに立っていないと、チームでの練習、チーム・プレーというものは、あまりにバラバラで効率が悪いと思う。

そして、この場合にも、イコール・コンディションということが、私にとってのキー・ワードとなる。異なる個々の個性が、チームのなかで同じスタート・ラインに、しかもハイ・レベルで立つ。そういうイコール・コンディションをつくることは特に重要だと思う。

さて、それでは選手たちのイコール・コンディションをどのように導いていくか。先に述べた意味からいえば、問題があまりに広い範囲に及ぶが、ここでは、トレーニング、特にウォーム・アップの場合に焦点を絞って話を進めよう。

ウォーム・アップはイコール・コンディションづくりの時間

本練習にスムーズに入っていけるように、ウォーム・アップが行われる。激しい動きに備えて、選手個々が〝スタンバイ〟の状態をつくるわけである。コーチの立場からすれば、ウォーム・アップはいわば、イコール・コンディションづくりの時間である。ウォーム・アップを終えた以上、選手個々が全力で、しかも集中力を持って動けるというイコール・コンディションづくりができていることが望ましい。

私としては、ウォーム・アップをこのように捉えているので、それだけプログラムにも工夫を凝らしている。ウォーム・アップの運動そのものについてももちろん工夫するが、それとともに音楽を多く採り入れてきた。

選手たちは、テレビ、ラジオ、ステレオなどに囲まれて育ってきた世代である。心理的な効果としては、これを利用しない手はないと感じた。そして、実際にミュージック・テープが利用されるようになった経緯は、前回簡単にお話しした通りである。

以下に、私がこれまで作ってきた、音楽を利用したウォーム・アップ・プログラムについて簡単に紹介しよう。

● 3分間アップ

先に述べた通り、選手はそれぞれ異なった個性、メンタリティを持っている。しかも、自分自身の生活のなかにスポーツがあるのであって、生活上のいろいろな感情、悩みを抱えてコート（練習場）に入って来る。仕事や試験での失敗、友だちとのケンカ、何かムシャクシャすること、なんとなく気力がないということなど、様々である。

そうした気持を洗い流し、精神的にスッキリした（集中できる）イコール・コンディションで練習に臨んでもらいたいという発想で考えたのが、この〝3分間アップ〟である。

内容は、全体（約3分間）を3つのパートに分け、最初の1分間は、上半身と下半身を意識のうえで分離させて走る。具体的には上半身と下半身をなるべく普段行わない動きの組み合わせで動かす。例えば、手と足を一緒に出して走るとか、上体を左右に傾けながら走るなど様々。この1分間にかかる曲は、〝On the Sunny Side of the Street〟というスイング・ジャズで、「コートや帽子を脱いで、陽の当たる暖かい表通りを歩こうよ」といった内容の軽快な音楽。

次の1分間はランニングをしながら、オフェンスを仮想してピボット・フェイク。曲はモダン・ジャズで、マイルス・デービスのトランペットがアドリブ。最初の1分間よりも速いリズムで鳴る。

3分目はドリブル。ビートルズの〝Can't Buy Me Love〟というパンチのある曲で軽快にドリブル。

こうして、からだの調子と気分を徐々に盛り上げる。

●柔軟

3分間アップはミュージック・テープを利用したプログラムとして初期のもの（約10年前）だが、その前にやはり音楽を使ってこの〝柔軟〟プログラムを作った。身体的にコンディションの悪い選手（膝や腰などを傷めている選手）を少しずつでもよいコンディションに（他の選手とイコール・コンディションになるように）もっていけるようにとこれを考えた。従って、既応症状を持ったプレーヤーが、チームの練習にスムーズに入っていくためのもの。

当時（10年以上前）はまだストレッチングが知られておらず、ヨガの本を読んで動きを採り入れたりもした。毛布やマットを敷いて行ったので、周囲の人（会社）からは、「マットは寝るところか」などといわれたのを思い出す。曲は〝Play Bach（プレイ・バッハ）〟という、ピアノによる軽快な音楽を選んだ。

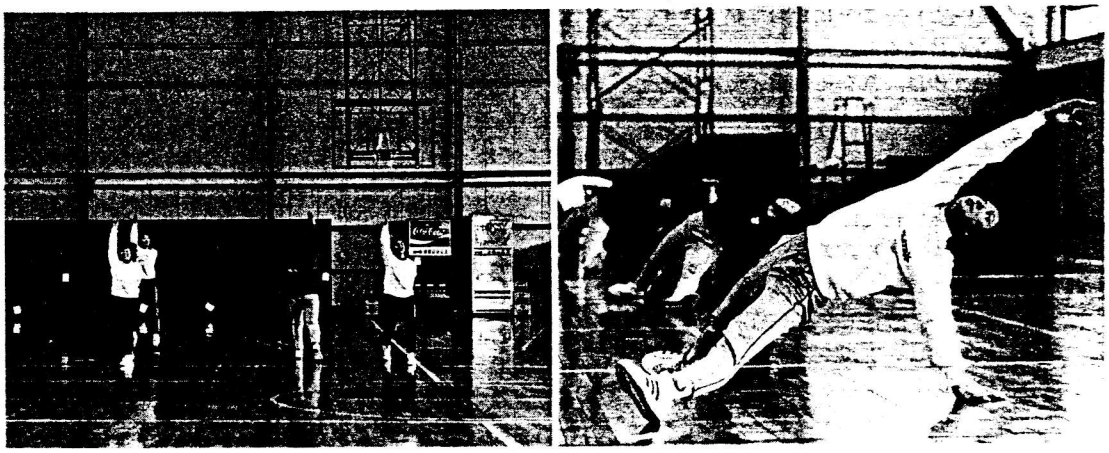
●スーパー・ネイチャー

先の2つのプログラムから、さらにバスケットボールに必要ないろいろな動きを入れ、しかもある程度筋力強化も行うようなウォーム・アップを作りたいと思ったが、自分1人では無理なので、ある新体操の先生に協力してもらうことにした。バスケットボールのビデオなどを観てもらい、自分の要望を伝えて、プログラムを組んでもらった。

出来上がってきたプログラムに、アース・ウインド・アンド・ファイヤーというグループの〝Super Nature（スーパー・ネイチャー）〟というLPの曲と、ベートーベンの曲をロック調にアレンジした〝運命〟という曲を選んだ。

それらのレコードから必要なところを編集するわけだが、当時は今のようなダブル・カセット・レコーダーがないので、音楽の編集作業だけでも大変に時間がかかった。そして実際に音楽とともにプログラムを選手に行わせてみたが、選手たちに協力してもらいながら運動種目の順序や振りつけなどを何度も変え、テープの編集もやり直したりした。こうして出来上がったプログラムが〝スーパー・ネイチャー〟〝終末体操：スーパー・ネイチャー〟〝運命〟の3つである。

〝スーパー・ネイチャー〟は26種目の運動（太極拳的な動きも含まれる）から成り、心拍数が徐々に上がっていくように構成されている。〝終末体操：スーパー・ネイチ



〝3分間アップ〟（左）と〝スーパー・ネイチャー〟（右）の1コマ

ウォーム・アップで、試合や練習への集中力を高めていく

ャー〟は、クーリング・ダウン用で、心拍数が徐々に落ちていくような種目の構成。〝運命〟は、徒手で行う軽い筋力トレーニングが含まれた内容である。

これらのプログラム作りではテープ編集もより高度になり、曲そのもののイメージだけでなく、使われている楽器のイメージも効果的に利用して運動に合わせた編集を行うようになった。

●ウォーム・アップ・ランと10(テン)ポジション

これまでに説明してきたのが、いわば基礎的なウォーム・アップだとすれば、さらにバスケットボールの専門的な動きに近づけたのが、〝ウォーム・アップ・ラン〟であり、次の〝10(テン)ポジション(No. 1、No. 2)〟で一応の完成というように、自分で位置づけている。特に〝10ポジション〟では、バスケットボールでの実際的な動きを10種目入れ、音楽の区切りも、バスケットボールのゲームでの実際の時間単位である5秒間、10秒間、30秒間などの単位で行うようにした。

●3分間のコンセントレーション

ウォーム・アップではないが、これらのプログラムと一緒に考え行ったのが、3分間のコンセントレーション（意識集中）である。練習や試合でのウォーム・アップの前に、3分間コンセントレーションを行い、試合前ならば「どういうプレーがチームに貢献できるか」などを自己確認するわけである。これも、試合や練習に向けてのイコール・コンディションづくりとともに、よい練習に入っていくためのムードづくりといえる。

選曲の難しさ

以上挙げたほかにも音楽を利用したプログラムは種々あるし、現在でも練習中のいろいろな局面で音楽を利用しているが、現在に至るまでに多くの選曲の失敗を繰り返してきた。それはやはり、そのプログラム、運動種目に合った音楽を選ぶことが難しいからである。選手に飽きさせず、しかもその曲を聴くとプログラムがイメージされるような音楽が望ましいが、それは非常に難しい。

飽きやすいのはやはり歌謡曲、歌詞のあるものである。一度は、郷ひろみと樹々希林の『りんご殺人事件』という曲を使ってみたが、すぐに選手は飽きてしまった。新しい曲に次々に変えていくという方法もあるが、プログラムのイメージが定着しないし、長い目でみるとマイナス要素も大きいと思う。

歌謡曲と逆の場合もある。私の場合、ジャズをよく聴いていたので、ジャズの曲だといろいろなイメージの曲を知っているが、選手はジャズそのものをほとんど聴いたことがないので最初はあまり好まない。しかし、ジャズでも運動のイメージに合ったいい曲だと、そのうち選手も聴いていて好きになってくる。

このように、自分がよく知っているジャンルの曲は割とうまくいくが、そのほかのジャンルだと知っている曲目も少ないし、選曲はなおさら難しくなる。選曲に時間を労し、やっと作った結果が「いい曲ですね」という選手の反応なら苦労も報いられるが、不評のことも多い。

こうした曲選び、編集作業の悪戦苦闘の果てが、「スポーツのための音楽、専門家がほしい」の願いにつながるわけである。