

# 町小だより

令和5年  
9月21日  
No. 678  
御免町小学校

## トレーニング今昔

校長 相澤 祐助

「いいか、練習中に水を飲んでではだめだ」「ピッチャーは体を冷やすとよくない。だから水泳をしてはいけない」「足腰を鍛えるのに一番いいのは、階段をうさぎ歩きで上り下りすることだ」「毎日、毎日10km走る、これが体力を付ける最良の方法だ」「スキー教室に行きたい？骨折したら野球の試合に出られなくなるから、スキーをしてはいけない」

これは、私が実際に受けた、中学校、高校時代のトレーニングに関する指導内容です。読んでみてどう感じるでしょうか。今のトレーニング理論からすれば、すべてがおかしいと言えます。水分補給は必須ですし、たくさん動かした体の部分は冷やします。うさぎ跳びやうさぎ歩きはやり過ぎると膝を壊します。たくさん走らない日（オフ）を設定することも体には必要です。スキーは体幹や体のバランス感覚を育むのに素晴らしい運動です。

以前は、監督やコーチの言うことは絶対で、それを守ってトレーニングするしかなかったのでしょうか。さらなる問題点は、その監督やコーチの指導法に科学的根拠や選手の心を育成するという視点があったのかどうかということです。ある程度までは上達するでしょうが、世界に通用する選手に育っていたのでしょうか。

最近の日本のスポーツを見ていると、世界の選手と互角、それ以上に渡り合っている場面を多く見かけます。サッカー、ラグビー、水泳、卓球、陸上、バレーボール、スケート・・・本当に目覚ましい活躍のニュースを目にします。その大きな要因は、指導者の意識の変容ではないかと思います。

先日、あるテレビ番組で、ハンス・オフトさん（日本最初の外国人サッカー監督）が神奈川県のとある中学校のサッカー部で1週間、指導をしました。練習時間は多くて2時間。1時間の日もありました。オフトさんの指導は、基礎練習のみです。「この練習は何のための練習か？この練習で大切なものは何か？」と問います。「この練習の意味は〇〇」とあえて言わないのです。何が必要かを考えさせる。その過程で、選手間のコミュニケーションが自然と生まれてきました。練習の最後は、近隣の強豪校との練習試合に挑み、見事に勝利しました。

オフトさんは、オランダでサッカーの指導者としての資格を身に付け、あらゆる国や地域のサッカーの指導を行ってきたそうです。一番大事にしているのは、子どもたち一人一人の主体性です。自分は今、何をしなければならないのか、そのために仲間と何を考えるのかを考えることです。「基礎の中に答えがすべてある」というポリシーがあるのだそうです。人からああしろ、こうしろと言われるのではなく、自分で調べ、準備し、挑戦し、失敗しても立ち上がり、さらに挑戦していく、そんなトレーニング（学習）が今、求められているのだと私は強く感じます。