

ON THE SPOT

現場から

●部活動サポート活動

横浜市スポーツ医科学センターでの中学生へのジュニアクリニック実施

横浜市では、横浜市スポーツ医科学センターと連携して、市内中学で部活動に励む中学生に対して「ジュニアクリニック」を実施している。発育・発達期の中学生を対象に、傷害の予防や、パフォーマンス向上を目的とした、市町村主催では国内初である「ジュニアクリニック」を実施する目的、さらに実際に行われている内容をここで紹介する。

このクリニックは、横浜市スポーツ振興基本計画の一環として実施されており、「運動部活動離れ」が進みつつある傾向を打破するために、「運動部に入らない理由」として、上位に挙げられる「ケガなど傷害」を予防することや、よりよいパフォーマンス発揮に向けた正しい身体の使い方をレクチャーすることを目的としている。

横浜市内のサッカー部に所属し、市内の選抜メンバーに選ばれている

中学1～3年生を対象に、横浜市スポーツ医科学センターの施設を活用し、スタッフの協力を得て、さまざまな測定が実施され、潜在的に持つ傷害因子は何かを発見することで、予防できるケガを未然に防ぎ、傷害を引き起こすことがないように、どのようなトレーニングやケアを行えばいいのかを指導する。

実施される項目は、トップアスリートも顔負けの本格的なものばかりである。

「パフォーマンス向上」をねらいとした内容では、運動能力測定と動作分析を行っている。運動能力テストでは、柔軟性、敏捷性、コーディネーション能力、そして瞬発力とバネ能力を計測している。

動作分析では、3次元モーションキャプチャーという、普段学校などではほぼお目にかかることのできない、本格的なシステムを用いて、サッカーの基本動作であるインサイドキック、インステップキック、ヘディング動作の動きの流れを解析する。見たい角度からフォームチェックすることができ、各運動局面での問題

点などが明確な形で示される。

一方で「傷害予防」をねらいとした内容では、立位姿勢、足裏過重分布、筋肉の張り、関節可動域、力の使い方のチェックが行われる。これらの情報から骨・関節や筋肉へ偏った負担がかかっているかを探り、既往歴や現在の状況などと照らし合わせながら、行うべきストレッチングや補強トレーニング、そして正しい身体の使い方などをアドバイスしていく。また、サッカーを熱心に取り組む小・中学生には特に注意を払いたいオスグッド（Osgood-Schlatter disease）の有無は、超音波エコー検査による画像で行っている。本来この判断にはX線画像を用いるのが主流であるが、超音波エコー検査はX線による被爆がなく、人体に無害であることから、このような測定現場では使い勝手がよさそうだ。オスグッドは、痛みとして症状が出る前に、骨形状の異常を発見できる可能性があり、傷害を予防するツールとして今後さらに注目されるのではないだろうか。

以上のように行われた測定結果は、

学校を通して選手個人にフィードバックされ、自分の身体を知ることにつながり、日々の練習で工夫すべき点や、何に気をつけなければならないのかといった意識レベルの向上につながっていく。

主催者側の立場



脚伸展パワー測定や（写真左）、エコーを用いた骨形状測定（写真右）など本格的な横浜市のジュニアクリニック

から、久代雅之氏（横浜市市民活力推進局スポーツ振興課長）は「競技スポーツ、生涯スポーツというようにスポーツを二分して考えるのではなく、スポーツという広い枠組みで捉えたときに、これからの世代を担う中学生に対して、自分の身体を知り、傷害を予防するためのきっかけづくりを行うことに意味があるのではないか」とジュニアクリニックを実施する目的を語り、さらにこうも言う。「スポーツ強化に力を入れる私立中学や高校だけでなく、公立中学校でも同様の測定を受けるシステムをつくりたかった」。

公立の中学校では、専門知識を持った顧問がいなかったり、教員の異動などにより、指導者確保という点でも満足な環境であるとは言い難いのが現状である。こうした点を打破するための一環としても、横浜市では指導者を対象にした、栄養やトレーニングについての知識を養う場として、講習会を定期的に設けるなどさまざまな形で部活動支援が成されている。

2年目を迎える今年は、測定を受けた生徒たちが定期的に訪れ、トレーニングやストレッチなど個々の相談に対処することを視野に入れるとともに、中学生に対してよりわかりやすい指導を行うためにスタッフがどのように対処すべきかという点についても、より細かく取り組んでいくことが課題として掲げられているそうだ。「少しずつ競技数を増やして、より多くの生徒たちにこうした測定を実施していきたい」と久代氏が言うように、今年からはサッカーだけでなく、陸上競技、バスケットボールも対象に加えていく予定だ。国内で初めての横浜市の取り組みは、今後も大いに注目されていくのではないだろうか。

●ワールドカップ

ドイツで見るワールドカップ 現地レポート

4年に一度の世界最大の祝祭、FIFAワールドカップが去る6月9日にドイツで開幕した。

それまで冷え込む日が続いていたドイツ国内も、大会の熱気に煽られるかのように気温が上昇。好天にも恵まれて、各都市はまさにサッカー一色と化している。

2大会ぶりのヨーロッパ開催ということもあり、押し寄せるサポーターの数もすさまじい。ドイツの西隣に位置するオランダからは、プラスバンドで盛り上げを演出。イングランドサポーターもご多間に漏れず、白い肌を真っ赤に染めながら、ビール片手にパブを練り歩いている。

イタリアが勝った日などは、街を走る車がクラクションで大音響を轟かせる。開催国のドイツが勝てば、若者が街の居酒屋で夜遅くまで大騒ぎ。なんとドイツでは、16歳（！）からお酒が飲めるのだ。

ただし、深いコクでとびきりうまいドイツの地ビールは、実はスタジアムの中で楽しむことができない。アメリカのビール会社である、アンハイザー・ブッシュがオフィシャル・パートナーだからだ。生で試合を観ながら飲めるのは、「バドワイザー」だけという仕組みである。

ところがこの商標が、思わぬ波紋を呼んでいる。

6月17日に、ドイツ南部のシュツットガルトで行われた、オランダ対コートジボワールの一戦。街にはバイエルン地方の伝統衣装である「リーダーホーゼン」をはいたサポーターであふれかえった。オレンジ色にしまが着いたズボンで、これが実にチャーミング。しかし、胸につい



オランダ×コートジボワール戦が放映されたケルンのパブリックビューイング

た「Bavaria」は、オランダのビール会社のロゴである。

大量に無料配布されたためにサポーターが歩く広告塔と化し、スタジアムへの入場が認められなかったのだ。結果的に多くのサポーターが、下着姿で観戦するはめになってしまったという。

ホテルの宿泊料金も、長期滞在者にとって悩みの種。各地で軒並み値上げが進み、日本から予約したフランクフルトのホテルなどは、開幕日の9日を境に1泊7000円から35000円と5倍に跳ね上がった。郊外まで行けばリーズナブルなホテルもあるが、最寄り駅からトラムやバスを乗り継ぐなど利便性に乏しい。

また、いつの大会でも問題となるのが、観戦チケットだ。名義変更や現地発券にも、開催地によって違いがある。パスポートのコピーなどを要求されることもあれば、チケットを譲る理由を示した証明書が必要となることもある。チケットセンターの場所も土地勘のない者にはわかりづらく、試合の当日になって行列の波に飲み込まれることも少なくない。

懸案だった入場時のIDチェックは、それほど厳しくない。チケットを改札機にかざすと、内部に埋め込まれているICチップが反応してゲートが開く。係員がその場に立っているものの、さすがに数万人をさばくには限度がある。ここまでの経験上、名前の照合を求められたことは

ない。

ただし、チケットが入手できなくても、ワールドカップは十分に楽しめる。各都市でパブリックビューイングが開催されており、そのほとんどが入場無料。コンサートが開かれるなど、家族やカップルでも楽しめる演出が目白押しとなっている。

数多くの飲食店が出店されており、スタジアムでは飲むことができないドイツの地ビールが楽しめるのも、パブリックビューイングならではの魅力だ。

国内に鉄道網が張り巡らされているドイツだが、時間には必ずしも正確とはいえない。30分や1時間の遅れは当たり前。待っていた電車が、そのまま運休となることもある。

とはいえ、車窓から臨む景色は、そのマイナスを補って余りあるほど美しい。ライン川沿いを走る列車から望む、おしゃれな家並みや古城、広大なブドウ畑は絶景だ。2等車両の居住性も、1等のそれとほとんど変わらない。

しかし、試合の前後ともなれば、サポーターで混雑するため注意が必要である。18日の日本対クロアチアの一戦では、開催地のニュルンベルクに向かう電車が、まさにブルーに染まった。座席はおろか、デッキのみならず、自転車用の車両までが多くの人でごった返したほどだ。

いずれにせよ、せっかくドイツに来たのであれば、ライン川クルーズやロマンティック街道をたどってみるのも悪くない。パブリックビューイングやサポーターとの出会い、ワールドカップの空気なら、どこに行っても存分に味わえる。何せドイツは今、祝祭の真っ只中なのだ。(報告者：岩本勝暁・スポーツライター)

●アスレティックトレーニング

ハワイ大学と仙台大学の提携活動の一環として

仙台大学では、ハワイ大学と提携してインターネットを活用した遠隔授業に取り組んでいる。ハワイ大側で授業を担当している金岡友樹氏は、アスレティックトレーニングに関する授業として、基礎解剖学、一般的なスポーツ傷害とその処置についてなどの授業を英語で行い、その授業を日本の教室とインターネットで結び、音声や映像を互いに見ながらの講義が実施されている。現在金岡氏は、ハワイ州立マキンリー高校でアスレティックヘルスケアスペシャリストとして勤務しており、実際のスポーツ現場で活動している本人からの具体的で臨場感あるエピソードを聞くことができるのも遠隔授業のメリットである。

こうした提携活動の一環として、大学生への講義、中高生へのセミナー、一般向けの講演会も実施している。去る5月30～6月1日には、仙台大学でハワイ大学大学院のアイリス・F・キムラ博士(ATC、PT)を客員教授として日本に招聘し、3日間にわたり、中高生セミナーなどが実施され、近隣の中学・高校生や教員のほか、仙台大学の学生や教員など多くの参加者が集まった。

2日目の31日には「スポーツ傷害における予防と処置」というテーマで、中高生向けのセミナーが行われた。キムラ氏はまず、アスレティックトレーナーの役割やトレーニングの概念について説明し、さまざまなトレーニングを紹介した。「子どものうちに傷害予防をし

っかり行うことが重要」と話し、種目特異性に応じた傷害予防の対策が必要であると述べた。

最終日には「アメリカ本州とハワイ州におけるアスレティックトレーニングの歴史」をテーマとした講演が行われた。アスレティックトレーナーになるためにはどのような教育機関で学ぶ必要があるか、また大学および大学院に認定カリキュラムがそれぞれ存在していることなど、アメリカの教育システムについて説明した。

またキムラ氏は、NATA(全米アスレティックトレーナーズ協会)の目標として、アスレティックトレーニング分野で学位をつくらうという動きもあることを紹介した。

従来は可能であったPTクリニック(アメリカにおいてPTは開業権を持つ)で働いていたアスレティックトレーナーの業務への医療費請求ができなくなったことを背景に、午前中はPTクリニック、午後はスポーツ現場という雇用形態での活動が厳しくなっている現状も重要課題として報告された。

また、ハワイ州ではすべての州立高校の部活動でアスレティックトレーナーの配置が義務づけられており、州政府に働きかけて制度を確立していくまでの過程が説明された。



中高生向けに行われたキムラ氏によるセミナー

中学生や高校生にとっては、前提となる知識がなければやや難しい内容となったかもしれないが、終了後には「ハワイからいらっしゃってお話をしていただき、非常に刺激になった」と感想を述べた。

今回の講演から、提携関係を結ぶ仙台大学でも、宮城県内をはじめ地域におけるアスレティックトレーナーとは何か、また、その必要性を理解していただく活動とは何か、地域の中高校生に対するサポート活動という構想を含め、さまざまな取り組むべき課題があるのではないかと考えさせられる機会となった。

ハワイ大学との遠隔授業は、現時点では座学中心であるが、夏休みにはハワイでのスクーリングを予定しており、秋以降には実技も組み入れた授業を進めていく予定である（報告者：深井麻里・仙台大学助手）

●コーチング

4カ国による育成年代の指導を学ぶ

去る6月3日（土）、ファンルーツ・グラスルーツ広場（東京・中央区）にて欧米における育成年代の指導法をテーマとし、ジュニア年代の指導にあたるコーチを対象に、ワールドカップでも上位進出が有力視されているブラジル、イングランド、オランダのコーチを招いた「ワールドサッカー・フォーラム」（主催／（株）ファンルーツ）が開催された。

講師を務めたのはブラジルのルイス・グレコ氏（クルゼイロ・国際ユース部門）、イングランドのリチャード・ハーティス氏（マンチェスターユナイテッド・アカデミーGKコーチ）、オランダはヤン・ブラウン氏（アヤックス国際ユース部門責任者）、そして日本からは山本晃永氏

（ワイズ・アスリート・サポート代表）の各氏。それぞれの国における育成年代の指導法が述べられた。

現ブラジル代表のロナウドを育てたグレコ氏は、12歳以下におけるフィジカルトレーニングで注意を払うべきこととして、①選手が成長期にあるということ、②その時期に養うべき能力はコーディネーション能力であること、③選手を評価する際は選手の置かれている立場を考慮すべきであるということ、④選手を長期的なプログラムで育てるという4点を挙げた。「日本は1日を1タームでプログラムを組むことが多いと聞いているが、私たちは1週間を1タームとして考え、個々人に合わせた疲労回復時間も考慮してプログラムを組んでいる」と運動神経支配能力の向上や、体力回復期を考慮した長期的なコーチングが重要であると述べた。

ブラウン氏は「育成年代のゲーム分析の観点」と題し、「オランダサッカー協会ではゲームを分析することを、とくに重要視している。ゲーム分析するために、試合開始から5～10分は、監督コーチはゲームを見ることだけに集中してる」と言う。分析がなぜ必要なのかをブラウン氏は「能力のある選手を知るため、対戦相手を知るため、監督・アシスタントコーチとして自分のチームを試合中にしっかり把握するため」と述べる。6月12日に行われたワールドカップの日本の対戦相手オーストラリア代表監督・ヒディンク氏は日本戦の後半では的確な選手交代を指示し、残り10分で3得点を上げオーストラリアを勝利に導いたが、ヒディンク氏自身はオランダ出身である。



実技指導にあたるグレコ氏

こうした点からもオランダの徹底した“分析”力が表れていると言えるのではないだろうか。

長期的な選手育成プログラムが必要なゴールキーパーは「選手の“骨”を診ることから始まる」とハーティス氏は述べる。プレー中にGKの身体の大きさが相手に与える影響を含め、今後のプログラムを作成するうえでも重要になる。そこで、骨密度や骨年齢をあらかじめ把握してから、個々人に合わせたプログラムが組まれていくのである。この他にも、GKは重心の保ち方や移動が重要なポジションであることから、空手や太極拳を実践することもあるそうだ。

東京ヴェルディ1969、読売巨人軍などのトレーニング指導を担当してきた山本氏は「ジュニア期のフィジカルトレーニング」と題し、発育発達過程による育成年代の分類を示した。なかでも「ゴールデンエイジ（小学校高学年）における神経網の発達期に神経系のトレーニングを行うことが大事」と述べ、コーディネーション能力などを含め、動きやすく安定したフォームづくりのためのトレーニングや、無理なく素早く動くためのアジリティートレーニング、ステップワークトレーニングなどのポイントを映像とともに解説した。

また7日に東京体育館フットサル場でグレコ氏が講師を務めて行われた実技指導は「ジュニア年代のフィジカルトレーニング」をテーマに行われた。クルゼイロにおけるコーデ

ィネーショントレーニングは、とくにリズムを重要視し、まずボールを使わずにサーキットトレーニングでボールを行った後、同じメニューをボールを使って行う。これは心肺機能向上を目的としているのではなく、あくまでも神経系と筋持久力系のトレーニングなのだそうだ。このメニューのポイントとしてグレコ氏は「ボールを使わないトレーニングは選手が飽きてしまう。そういったときに、苦しいけれど『楽しい』と感じさせることができるかどうかということがコーチの役割でもある」と話した。

練習中は笑顔を絶やさないグレコ氏の姿がそうであるように、世界で定評のあるコーチの多くが、選手が「楽しむ」ことを第一に考えている。単に「楽に」ではない「楽しむ」ということは、真に「プレーヤー」を育てるという意識があるからではないだろうか。

今回のフォーラムを企画した平野淳氏((株)ファンルーツ代表)は「日本のグラスルーツレベルの指導者に、世界4カ国の指導方法を同時に情報提供し、各国の違いを理解してもらうことが大きな目的」と振り返る。指導方法には何が正しいという答えはないが、こうしたセミナーを通して選択の幅を広げていくことは、相互理解へとつなげていくという重要な意味があるのではないだろうか。

●地域との交流

府中市ボールふれあいフェスティバル開催

去る6月18日、東京都府中市総合体育館にて、ボールふれあいフェスティバルが開催された。これは一昨年に市制50周年記念として味の素スタジアムで行われたものから引き

続いて行われているもので、今回で3回目となる。あいにくの雨模様にもかかわらず、小学生以下の子どもとその親を中心に1800人の参加者が集まった。

今回はバレーボール(NECブルーロケッツ、FC東京バレーボールチーム)、

バスケットボール(トヨタ自動車アルパルク)、ラグビー(東芝府中ブレイブルーパス、サントリーサンゴリアス)、サッカー(FC東京)の6チームが集まり、ふれあい体験のアトラクションとして、参加者はバレーボールではサーブやスパイク、バスケットボールではフリースロー、ラグビーではタックルなどを楽しんだ。1つのチームが子どもたちに対して教室を開くケースはあるが、市町村主催の企画で一度に複数のスポーツ体験ができるのは珍しい。

さらに今回は、エキシビジョンマッチとして、タグラグビーとバレーボールの試合が組まれ、バレーボールではフロアに降りて応援することができた。どちらも熱戦が繰り広げられ、参加者は現役スポーツ選手の華麗なテクニックを観戦した。

主催側から山木健司氏(市教育委員会生涯学習部体育課長)は「今年度からスタートされたスポーツ振興推進計画の中に『みるスポーツの普及』も盛り込まれており、ちょうどFC東京バレーボールチームが参加することになり、NECとの試合が実現した。一昨年からバスケットボールスーパーリーグの試合も府中市で開催している」と言う。また山木氏は「タグラグビーは11月に大会を開催するので、模範試合として普及



バスケットやサッカーなど4つのスポーツを体験した府中市ボールふれあいフェスティバル

の一環にもなるのではないかと話し、スポーツ振興において、「みる」スポーツと「する」スポーツの両方にアプローチできるものとなった。

参加したバレーボールの福田誉選手(FC東京)は「いつもの試合とは違って、バレーボールを知らないお客さんもたくさんいるようで、雰囲気違ってしたが、これだけ多くの子どもたちがみているので情けない試合はできないと思って全力を尽くした」と話した。最後には子どもたちのほか、各チームの選手がソフトバレーボールに参加し、大きな盛り上がりを見せた。

参加者からは「息子はバスケットボールを始めたばかりだが、バレーボールの試合を観戦して、わからないなりに『すごいね、面白いね』と言っていた。選手の方々に教えてもらいながら遊んでもらってよかった」と感想を話していた。

多くのスポーツチームを持つ府中市。こうしたイベントを行うことで、参加チームは地域からの関心を集め、ファン獲得の機会ともなる。また参加した地域の子どもたちはさまざまなスポーツに触れ、高いレベルのプレーをみることができる。地域の特色を十分に活用したイベントであり、これからもふれあいの場として浸透していくことだろう。