

カナダにおける新体操指導方法に関する一考察： JOCスポーツ指導者研修を事例として

Canadian Rhythmic Gymnastics Coaching Method,
as Part of JOC's Sport Coach Overseas Training Program

キーワード：JOC海外スポーツ指導者研修、カナダの新体操指導方法

Keywords: JOC's Sport Coach Overseas Training Program,
Canadian Rhythmic Gymnastics Coaching Method

古城 梨早

KOJO Risa

Abstract

Nowadays, in Japan, there is frequent media coverage of gymnastics coaches harassing their athletes. They are known to torture gymnasts with corporal punishment and intensive practices. They also exert psychological pressure on them through derogatory comments on their performances and appearances. However, in Canada and the US, such behaviors toward gymnasts by coaches is completely unacceptable; they are more keen on gradually improving the skills of their athletes.

Gymnasts at the JUSCO Rhythmic Gymnastics Club, in Canada, practice very differently from their counterparts in Japan.

JUSCO has produced national-level gymnasts without long hours of practice. Their gymnasts have achieved accolades nationwide at various Canadian club team competitions. Canadian gymnasts incorporate an acceptable level of body difficulty in their routines, and their skills in apparatus-manipulation is on par with Bulgarian athletes.

By the end of my placement, I had learnt many Canadian coaching methods. I also understood the vital need to prioritize the gymnast over everything else.

Therefore, rhythmic gymnastics should evolve as systemic coaching takes into account the physical and psychological impact on the gymnasts. This would perhaps, contribute to better success in the future.

Additionally, we can train gymnasts to work on their personal strengths in order to achieve success. This will lead to the proficiency of coaches as well as the evolution of Japanese coaching methods. I think that the synergy between coaches and gymnasts would contribute to better performances in competitions.

Based on my experience in Canada, I believe, we should continue to search for and implement efficient coaching methods suitable for Japanese gymnasts.

I. はじめに

現在の日本では、指導者による肉体的、精神的な負荷や体罰等、過度な練習、様々なハラスメントと判断される発言や行為、身体や容姿に係る人格否定的な発言等の問題が多く取り上げられている。一方、カナダやアメリカでは指導者から選手にこのような問題行動は禁止されている。しかしカナダの選手やアメリカの選手達の技術が向上しているところに着目した。

今まで、一般的に新体操といえばロシア、ブルガリア、ウクライナ、ベラルーシという強豪国に注目していたが、上記の強豪国も指導者は選手に対して、肉体的、精神的な負荷や過度な練習を強いることが当たり前になっている印象がある。例えば、選手が前後開脚の柔軟をしている際に、泣いているにもかかわらず指導者は選手の前後開脚をさらに開脚度を広げるために選手の身体を押すといった行動や、一つの技に対して100回以上の回数を課題として与えるなどの状況である。

そして、新体操の強豪国が長時間練習が当たり前であるということから、日本も競技力向上の為には同じような長時間練習をする印象が根強くあるが、合宿や土日の練習は12時間（休憩含む）になることなども多かった。

実際に私が現役時代にも、開脚柔軟は椅子に足をのせた状態から、180度以上の開脚をするといった柔軟トレーニングをやることがほとんどだった。

しかし、カナダのJUSCOで行われている練習は全く違うものであった。柔軟をするときに指導者は絶対に押すことはしない、さらに3時間～6時間の練習であるがナショナル選手を育成し、カナダ全体のクラブチームの試合では優勝をしている。

カナダのナショナル選手達を見ていても、手具操作はブルガリアの選手並みにこなすことができ、身体難度も正確である。

私は今後、日本の新体操に必要な事は選手達の事をさらに理解し尊重した指導方法を普及させることなのではないかと考え、このクラブで研修させていただく事を決めた。

II. 研修概要

(1) 研修期間と場所

研修期間は平成29年8月21日～令和元年8月21日の1年間、カナダのトロントに拠点があるJUSCOで行った。令和元年8月1日から8月31日まで合宿が行われ、ジュニア選手を指導する研修を行った。全て、ブルガリア出身のコーチと共に行い、指導方法を学びながら行った。

(2) 対象者

JUSCOに所属する3歳～20歳までの選手を対象とした。

(3) 研修方法

研修期間である1年間、ナショナル選手の育成方法及び強化システムについて研修を実施した。特に、ブルガリアの指導者によるカナダでのジュニア期の育成方法、年代別トレーニング方法、ブルガリアの指導者のジュニア期からナショナル選手の育成方法を学んだ。

III. 研修報告

① 練習環境

練習環境としてはバスケットコート1面分の体育館と、新体操専用の体育館を使用していた。バスケットコート1面分の体育館では主にベビークラスやチャイルドクラス（レクレーションクラス）ジュニア（レクレーションクラス）、新体操専用の大きな体育館ではチャイルドクラス（育成クラス）、ジュニア（育成クラス）、ジュニア（ナショナル）、シニア（ナショナル）が使用していた。新体操専用の体育館はパレエ用のバーや、身体全身を見ることが出来る鏡、肋木、選手たちが演技終了直後に自分で自分の動きをチェックできるようなカメラと、映像で見ることが出来るようにスクリーンが設置されていた。トロント市内のほかのクラブも使用するため決められた時間での交代制であり、毎日使えるわけではない。環境は十分に整っているわけではないが、新体操用のマットを用意するな

ど、工夫しながら練習をし、選手達も限られた時間の中で質の良い練習を行うように心がけていた。



写真資料1. 演技練習後に指導者と選手達で確認中

② クラブ内の指導者

指導者は、ナショナル選手担当2人、AGGとジュニア担当1人、バレエ担当2人、ジュニア、チャイルド、ベビークラス担当しているコーチが3人であった。

ナショナルコーチとバレエ担当のコーチの中には今までにブルガリア、スペイン、日本、中国等といった様々な国での指導経験があり、とても経験豊富な指導者がそろっていたのが印象的だった。そして、選手達は出身国やバックグラウンドが様々であるが一人一人の性格や特徴、個性を理解し指導していた。

表1. 年間スケジュール

8月	Summer camp	
9月	作品作り、新しい難度や技の練習	各クラス
10月	作品作り、新しい難度や技の練習、演技の練習	各クラス
11月	演技の練習	各クラス
12月	演技の練習	各クラス
1月	演技の練習	各クラス
2月	試合シーズン	各クラス
3月	試合シーズン	各クラス
4月	試合シーズン	各クラス
5月	試合シーズン	各クラス
6月	試合シーズン・クラブ内発表会	各クラス
7月	新しい作品作り	各クラス



写真資料2. ロシア マルガリータ・マムーン選手による基礎レッスン

③ 練習内容

このクラブチームはシーズンオフ(8月～10月)に、クラスごとに分かれて試合に向けて作品作りや作品の練習を行っていた。

どのクラスも練習時間が短時間であるが、内容はとても効率の良い練習を行っていた。さらに、ナショナルコーチの指導の際の言葉や、助言の仕方に日本との違いを感じた。

現在のカナダでは、親を含む大人が子供を怒鳴る行為は虐待しているとみなされる。その為指導者は、どの年齢の選手に対しても人前で怒鳴る行為や、選手を批判する発言はしない。しかし、カナダで指導をするブルガリア人のコーチもこの文化での指導をするのは難しいと感じているようだ。

日本では、一つの技を習得するのに指導者が選手に回数を50回、もしくは100回を超える課題を与える場面をよく見る。またはそれ以上することもある。しかし、普段の練習でジュニア、シニア関係なく指導者は5回というとても少ない回数の課題を与える。毎日繰り返し、少しずつ習得するという方法である。そして、5回という少ない回数ですぐにできるほど身についてきたら連続5回という課題を与える。時には連続で5回がで

きずに多い回数になるときもあるが、「5回」という言葉により心理的負担を与えずに心掛け、指導者が選手の様子を見ながら調整しているため、無理矢理やらせるのではなく自発的に技の反復練習ができ、身体的負担も掛かり過ぎないように心がけていた。

また、カナダは両親の出身国も様々であり、親達の考え方が全く違うように感じた。

このクラブチームには、日系、ロシア系、ブルガリア系、中国系等様々なバックグラウンドを持つ選手が所属している。その為、考え方や意見が異なっていたが、指導者は様々な差別に関した発言や行動に気をつけながら指導していたのが印象的だった。

さらに、海外選手と日本人選手の特徴の違いを比較し日本人の長時間の練習に耐えられる忍耐強さや真面目さ、努力できる能力は良いところであると改めて感じることもできたが、指導者の意見を聞きすぎてしまい、自分で考えることや意見を述べるのが難しく感じる状況に置かれているという欠点にも気がついた。

そして、カナダの指導者がどの年齢の選手に対しても意見を必ず聞くという行為にも驚きを感じた。なぜなら近年日本では、指導者が選手に対するパワーハラスメントが問題視されている競技が少なくないからである。指導者の勝利欲を選手に同じように持たせるように言葉がけをする事や、指導者の意見だけで物事を決めてしまう等、指導者が主体となっているということである。しかしながら、自立した選手を育成するためには、選手が指導者に対して要望や意見を言う事が悪いことではないということを伝え、勝利する為には何が一番良い方法であるのかということを、指導者と選手で話し合い決めていくことが最善の方法であると考えた。

そして、日本の指導方法を改善するためには、もっと選手が意見を言いやすい環境づくりをすることも、指導者には必要な事であるのではないかと考えた。

カナダでは、指導者が選手にアドバイスをした時に選手が納得できなかった場合、どんなに年齢が低い選手にも「なぜそうしなければいけないのか。なぜ納得できないのか。」という質問を問いかけ自分の意見を発言させる場を設ける。そして、最終的に選手と指導者が納得した方向に進む。決断までに時間がかか

る時もあるが、いかにお互いの意見を寄せ合い試合に向けてトレーニングしていくことが重要であるかを感じた。

選曲の仕方と同様である。日本では、第三者にどう見られるかを考え、指導者が選曲し選手が曲を理解し、演技をすることが多いように思うが、カナダの選手たちは最終的な自己の意思で曲を決めることが多い。そして指導者が必ずその時に言う言葉は「これはあなたの演技である。この曲は好きか?この曲のどこが好きか?なぜこの曲がいいか?」と質問し、選手と指導者で話し合う。

自分の演技の曲や言葉に対して深く考え、自分の性格、自分の表現したいことを追求しているように感じた。

さらにカナダの選手は、自分自身のことをとても深く理解しており、はっきりと自分の意思を伝えることができることには驚いた。このことは、指導者と選手の信頼関係があるから、できることではないかと感じた。そして、自分の意見を人に伝える事は日本人選手や指導者にとっても重要な事なのではないかと考える。

表2. 練習内容

【チャイルド5歳～8歳 トレーニング】 3時間(15分休憩の際に軽食)	
●ウォーミングアップ	
1. ランニング	
2. スキップ	
3. 歩く練習(手と足逆の方向)	
4. ギャロップ、シャッセ	
●バレエ	
①センター	
1. 6番(つま先を握りこぶし一つ分空ける)、1番	
2. プリエ×8セット	
3. ルルベ×8セット	
4. 1番ポジションで手のポジションの練習	
②バーレッスン (全て右、左を行う)	
1. プリエ→ルルベ8回(6番、1番、2番)	
2. タンジュ 右足前2回 左足前2回 右足横2回 左足横2回 右足後ろ2回 左足後ろ2回	
3. ジュッテ 5番から右足前2回 横2回 後ろ2回 足首だけ動かす	
4. クッペ→パッセ 右足前から2回 後ろから2回	
5. ロンデジャンプアテール 外回り3回 内回り2回	
6. バットマン 前8回 横8回 後ろ8回	
7. シェネの練習	
※バレエレッスンの際にはシンプルで理解しやすいバレエ音楽を使用し、バレエの専門用語を使いながら指導する。そしてレッスン中に指導者が子供たちに質問を行い子供たちが答える場面がある。言葉を理解させ、身体を使い同時に覚えるという方法である。そして少しずつ正しい身体の使い方を覚え上達していく。	
	
写真資料3. 8歳～9歳 バレエレッスン	
●柔軟	
1. 前後開脚 各足1分(右・左)	

2. 仰向けで横開脚 1分
※音楽を聴きながら行う
●作品練習・作品作り
●クールダウン
【ジュニア9歳～13歳 トレーニング】 3時間
●ウォーミングアップ
1. ストレッチ
2. ロープを使い 二重跳び
3. 筋力トレーニング(アメリカンカ) 5回づつ
4. 蛇動 ※音楽を使い柔らかな動きの練習
●バレエ
バーレッシン (全て右、左を行う)
1. プリエ×2グランプリエ ポールドブラ(1番、2番、4番、5番)
2. タンジュ前4回横4回後ろ2回横2回
3. ジュッテ 5番から前2回 横2回 後ろ2回 横2回
4. クッペ→パッセ 右足前から2回 後ろから2回
5. ロンデジャンプアテール プリエしながら外回り1回外回り2回 前に90度まで上げてキープしながらアラベスク プリエしながら内回り1回内回り2回 後ろに90度まで上げてキープしながら前まで(左側も同じこと) パンシェキープ
6. フォンデュ 前足を右手で支持し身体に引き寄せる 横も同じことを行う
7. バットマン 前8回 横8回 後ろ8回
8. シェネの練習 ※手は胸の前、高い踵の位置をキープしながら速く回る
9. ピケ・ピケ・シェネ×2 アラベスクキープ
※バレエレッスンの際にはシンプルで理解しやすいバレエ音楽を使用し、バレエの専門用語を使いながら指導する。そして レッスン中に指導者が子供たちに質問を行い子供たちが答える場面がある。言葉を理解させ、身体を使い同時に覚えるという 方法である。そして少しずつ正しい身体の使い方を覚え上達していく。パッセの位置やかかとの位置を高くすることや、手の位 置等、正しい方法で出来るように指導する。
●柔軟
1. 前後開脚 各足1分(右・左)
2. 仰向けで横開脚 1分
※音楽を聴きながら行う
●作品練習・作品作り
カナダの国内ルールに沿って作品作りと、作品の練習を行うが、この時に回数を多くても10回に制限する。そして、選手のレ ベルに合わせて難しすぎることはやらせないように注意する。
●クールダウン

【ナショナルジュニア・シニア選手15歳～23歳 トレーニング】

●ボール（全て右、左を行う）

1. 立位でボールを足に挟み、各足10秒バランスを取りながら静止する。×5セット
2. 膝立ち（右足前）になり、ボールを両手で持ち、バックルの状態になる、そのままの状態で後ろ脚を上げる10回
3. 膝立ち（右足前）になり、ボールを両手でもち、バックルの状態で10秒静止
4. 膝立ち（両足揃えた状態）になり、ボールを両手で持ち、バックルの状態になる。両足同時に上げる10回
5. 膝立ち（両足揃えた状態）になり、ボールを両手で持ち、バックルの状態になる。両足同時に上げ下げ10回

●チューブ（全て右、左を行う）

1. チューブを使いアラベスクの形になる。そのままスローターンを行う
※右足にチューブをかけたら、左手でチューブを握る。身体が平行な状態を保ちスローターンを行う×3周
2. パンシェの形→MGキックの形 往復5回
※右足にチューブをかけたら、左手でチューブを握る
3. パンシェターンの練習
※チューブを付け、肩のラインが平行に保たせて回転する。



写真資料4. パンシェターンの練習

●ジャンプ（全て右、左を行う）

1. 1番ポジションでウォーキングの練習（バレエのタンジュをしながら歩く）
2. ルルベでウォーキングの練習（かかとの位置を高くした状態で歩く）
3. ルルベ→デュバンの形でバランス→パッセ（右足）→ルルベ→デュバンの形でバランス→パッセ（左足）
4. ルルベ→アラベスクの形でバランス→パッセ（右足）→ルルベ→アラベスクの形でバランス→パッセ（左足）
5. シャッセ
腰にロープを巻き、チューブを足に設置する。開脚になる時に少し負荷をかける。
6. 45度ジャンプ
7. 大ジャンプ

8. 鹿ジャンプ(バックル)
9. 大そりジャンプ
10. ジャンプターン
●作品練習
新しい作品の練習(音楽使用する)
試合に向けての練習(11月～1月)
●クールダウン
【ジュニア 個人】 3時間
●ストレッチ
●ロープを使い 二重跳び
●筋力トレーニング(アメリカンカ)5回づつ
●蛇動 ※音楽を使い柔らかな動きの練習
●バレエレッスン(内容は同じ)
●作品練習・作品作り
【個人演技構成】
徒手(A選手)
・鹿ジャンプターン
・ステップ 8秒間
・デュバンローテーション
・前蛇動
・側転→片手側転→肘側転
・コサックジャンプ
・パンシェバランス(支持あり)
・ステップ 8秒間
・横バランス
・デュバンバランス
・横蛇動
・シェネ→後ろ蛇動
・後方ブリッジ→後転→後転
・前後開脚からドロフィン
・アチチュードローテーション
・ステップ 8秒間

身体難度 7個
蛇動 3個
ステップ 8秒間 3回
徒手(B選手)
・パンシェバランス 右
・大ジャンプ 右
・横バランス 右
・ダンスステップ
・後ろ持ちローテーション
・前蛇動
・前方ブリッジ→前方膝ブリッジ→ローリング
・ダンスステップ
・後ろ持ちバランス
・横蛇動
・鹿ジャンプターン
・後方ブリッジ3回
・後蛇動
・開脚ローテーション
身体難度 7個
蛇動 3個
ステップ 8秒間 2回
ロープ(C選手)
・AD
・パッセローテーション
・ダンスステップ
・AD
・DEL
・AD
・ダンスステップ
・横バランス 右
・横蛇動
・鹿ジャンプ
・デュバンバランス
・コサックジャンプ
・DEL
身体難度 5個
蛇動 1個
ステップ 8秒間 2回
AD3個 DEL2個

【ジュニア個人 育成】	
試合後の練習では必ず徒手、ボール、ロープの種目に入っている難度と、ミスしたAD(手具のテクニック)、DEL(投げ技)を単独で練習する。5回成功したら、次の技を5回2セット行う。	
ボール(A選手)	
・ステップ	
・鹿バックルジャンプ	
・パンシェバックルバランス	
・DEL	
・AD	
・パンシェバランス	
・ステップ	
・AD	
・後ろ持ちバランス	
・鹿バックル 両足蹴り	
・アチチュードローテーション	
・DEL	
・AD	
身体難度 6個	
蛇動 2個	
ステップ 8秒間 2回	
AD3個	
DEL2個	
	
写真資料5. ジュニア ボール(作品練習)	
徒手(B選手)	
・ダンスステップ	
・後方 3回	
・横蛇動	
・後ろ持ちバランス	
・大ジャンプ	
・ダンスステップ	

・鹿バックル

・アチチュードローテーション

・前方→側転→後転

・パンシェバランス

・ダンスステップ

・後蛇動

・デュバンローテーション

・パンシェバランス(支持あり)

・前蛇動

身体難度 7個

蛇動 3個

ステップ 8秒間 3回



写真資料6. ジュニア 徒手演技(試合)

ジュニア 個人演技の習得方法(選手A、選手B 合計2人の場合)

身体能力と本人の向上心があり、将来ナショナルチームに所属できるような選手を選抜し、少しずつ試合で点数を取れるための練習をしていく。

まず1分半の演技を3分の1に分け、担当の選手の練習を見ながら注意をする。(音楽無しで行う)

①選手Aの演技3分の1を5回→次に選手Bの演技3分の1を5回行う

②選手Aの演技3分の2を5回→次に選手Bの演技3分の2を5回行う

③選手Aの演技3分の3を5回→次に選手Bの演技3分の3を5回行う

※3分の1づつ演技の最中に指導者は注意など言葉がけを行う。演技中に失敗をした部分はすぐにやり直し次の動きを続ける

④音楽を使用し、演技全体の通しをする。

※様々なコーチにも見てもらい改善点や注意をもらう。

※選手全員(シニアの選手、ジュニアの選手)で交代に行う。

【ジュニア 団体(徒手)】 3時間
●バレエレッスン(内容は同じ)
●柔軟(内容は同じ)
●筋トレ
1. うつ伏せから足で目を覆う
2. うつ伏せで背筋をしながら足を縦にバタ足する
3. うつ伏せで背筋をしながら手と足を交差する
4. ひざ立ちの状態からブリッチをして起きる
●蛇動の練習
※蛇動とは、身体を柔らかく動かす動作である。新体操には柔らかく身体を動かすことが重要であるためこの年齢から、蛇動の練習を行う。また、作品の中にも2種類の蛇動が必須項目であるためこの練習はとても大切であるとする。
1. 正座で上半身のみ蛇動
2. 正座からうつ伏せの状態の後屈→蛇動しながら正座に戻る
3. 膝立ちで右まわりに上半身を回す(左も同じこと)
4. 右ひざを前に出し前蛇動→後ろ蛇動(左も同じこと)
5. 立位で前蛇動
6. 立位で後ろ蛇動
7. 横蛇動(右・左)
4. 右ひざを前に出し前蛇動→後ろ蛇動(左も同じこと)
●ジャンプ (全て右・左行う)
1. 1番ポジションからつま先を伸ばしながらウォーキング
2. ルルベでウォーキング
3. シャッセ
4. シャッセ→鹿ジャンプ(両足踏切)
5. シャッセ→大ジャンプ(片脚踏切)
●アクロバット
1. 側転→肘側転→後転
2. 前転→前転→後転
3. 後方ブリッジ→後方ブリッジ→ローリング
●ロープ(シートの13mラインを使い、端から端まで動作を続ける)
1. 右手に持って、身体を左右に回しながらウォーキング
2. ランニング前跳び
3. ランニング後ろ跳び

4. 2歩歩いて、くぐる

5. 2歩ランニング、くぐる

6. 4歩歩いて、右足を伸ばし左足を曲げたステップをしながらくぐる

7. シャッセ鹿ジャンプ(鹿ジャンプの時にくぐる)

8. シャッセ大ジャンプ(大ジャンプの時にくぐる)



写真資料7. ジュニア 基礎練習

●作品練習

徒手団体(5人)グループ

・側転→側転→肘側転

・鹿ジャンプ(両足蹴り)

・パッセターン

・蛇動 2回

・コラボレーション 3回

・パッセバランス

・ローリング

・ステップ 8秒間 2回

徒手(内容)

・パッセバランス、横バランス

・両足鹿ジャンプ

・パッセピボット

・側転、肘側転

・ダンスステップ



写真資料8. ジュニア 徒手団体 (AGG)

●クールダウン

【ジュニア 団体】 3時間

●ロープ 二重とび

●ランニング

●ボールトレーニング

1. 膝立で8の字をしながら回旋
2. 胸支持でボールの転がし
3. 仰向けでボールを足ではさみ落としたのを足でキャッチ×10
4. 足の上にボールをのせた状態で腹筋を×10
5. うつ伏せで手のひらに(逆手)ボールを持ち、横に動かす(股関節の柔軟をしながら)

●椅子開脚 (全て右、左を1分半ずつ行う)

1. 前後開脚
3. 後ろ足のせて開脚
5. 横開脚



写真資料9. ジュニア 椅子開脚

●壁バットマン

1. 後ろバットマン 10回 右・左

●ジャンプ (全て右、左行う)

1. ルルベ ウォーキング
2. ルルベ・プリエ ウォーキング
3. 小さい大ジャンプ 左右交互にステップ無しで行う
4. パッセ 小さい大ジャンプ
5. シャッセ 両足鹿ジャンプ
6. シャッセ 小大ジャンプ、中大ジャンプ、大ジャンプ
7. リングバランス→両足鹿ジャンプ
8. 大ジャンプ→コサック
9. 両足蹴りバックルジャンプ→背面回転
10. 側転 連続10回
11. 側転→後方ブリッジ→後転
12. 前方 連続10回
13. 後方 連続10回

●作品練習



写真資料 10. ジュニア団体 練習

●クールダウン

【レクリエーションクラス】 3時間

●ウォーミングアップ

1. ロープでランニング
2. 二重跳び
3. うつ伏せで転がし 手から足まで→足から手まで
4. うつ伏せで上半身を回転させる 右回り・左回り
5. 仰向けでクロス2回 横開脚
6. 首の後ろにのせて、膝立ちしながら転がし
7. 胸支持で転がし

8. 背筋しながらボール持ち替え
9. ボールに前足をのせて前後開脚 右・左
10. 横開脚
11. 足にはさみながら側転
●ジャンプ（全て右、左行う）
1. ルルベでウォーキング
2. ルルベ・ブリエでウォーキング
3. シャッセ両足鹿ジャンプ
4. コサック
5. 大ジャンプ
6. 側転→側転→肘側転
7. 後方→ローリング→後転
●作品に入っているDELを10回行う
●作品練習
●クールダウン

④ 演技内容の比較（個人演技）

2月～6月はほぼ毎週試合が続き20回程度の試合があった。試合は、トロント市内に属しているクラブチームが集まる試合や、オンタリオ州のクラブチームが集まる試合があり初めて試合に出る選手や、試合経験が豊富な選手など様々であった。そしてとても細かく年齢とレベル別のカテゴリー分けがなされていることが印象的であった。また、どの試合でも9歳までは出場した選手全員にメダルが与えられる。日本でも市内大会など小さな試合では全員に賞が与えられるというシステムは見たことがある。しかし、日本では各県内や市内で毎週試合が行われているところはない。また県外に行くとなると遠征費等の費用と時間もかかり選手達の経験を積むには難しい環境であると考ええる。

さらには、日本では1つのクラブチームから出場できる人数が制限されていることがある為、全員を試合に出場させるということではできない。また試合に出場する選手の人数から、カナダの新体操人口よりも日本の新体操人口が多いと考えられる。このカナダと日本の新体操人口の違いから、試合の数や出場する人

数の違いがあるのではないかと考える。日本の新体操の試合を増やし、日本の選手がジュニア期に試合の数をこなす機会を作ることで、経験を積むことが出来、シニア期になった時にここぞという場面で力を発揮できるように成長するのではないかと考えられる。

試合が多くあることが必要と考える理由は以下の通りである。カナダのジュニア選手達は、初めの試合で緊張し失敗も多く練習の成果が出せずにいた。指導者達は「あまりいい結果とは言えない。」と言っていたが、試合後に指導者達はジュニア選手達に失敗の原因や、点数がでなかった原因などを説明していた。そして、指導者達は失敗した選手達に対して決して頭ごなしに叱るのではなく、次の練習の際に失敗した箇所を5回続けて成功という課題を与え、練習をするように指示していた。このように、試合が多いことで、これらの課題解決場面も必然的に多く創出することができるというメリットがある。

例えば、日本では試合で失敗した際よく指導者が選手に対して叱っている光景を目撃する。さらには、試合後の次の練習では失敗した箇所を100回、50回、少

なくても30回等、数多く繰り返す練習が多い。それらは一般的に技術を身につけるためには、100回や200回という回数の多い練習を繰り返すことが一番成功の確率を上げる方法だと考えていたからなのではないかと考える。加えて、カナダで指導している指導者からは、「新体操の強豪国であるブルガリアやロシアでは一つの技に対して200回という多い回数をやらせるのが普通である。」という話を聞くことが出来た。しかし、個人の権利や子供の権利を大切にできるカナダでは同じような方法で練習することができず、強制的に多い数を練習させることは虐待とみなされてしまう。そのため指導者が選手に課題を与える際は少ない数にし、選手自身が同意したうえで行わなければならない。

今後、日本人選手に対して指導する際は、個人の権利を守るため少ない回数でも理論的に考えながら練習することや、映像でのチェックをしながら指導する事が好ましいと考える。または特性に合った科学的トレーニングを取り入れながら練習を行い、選手自らが成功する方法と改善策を考えながら練習することが大切である。そして指導者は過度な精神的、身体的の負荷を防ぎつつ技を身につけることを考えていくことが重要なのではないかと考える。日本全体で練習方法を改善するとなったときには、この方法を視野に入れ日本人の新体操選手達を世界レベルの試合で確実に勝利へと導く方法を見つけていく必要があるのではないだろうか。

さらに、研修中に担当していたジュニア選手は試合の1回目や2回目は失敗する事が多く、その選手が落ち込むこともあった。しかし、良かった所を見つけ褒める言葉がけや、失敗したところの原因を選手と共に考え、改善策を見つけることで、ジュニア選手のやる気を引き出すことが出来たと考える。そして試合ごとに演技全体の内容をチェックし、修正しながら毎試合に備えていた。そのようなことを繰り返しているうちに、7回目や8回目の試合では失敗することなくできるようになり、さらに点数も上がり、小さな積み重ねが結果として出てきているのを感じることが出来た。ジュニア選手達も回数を重ねるたびに、少しずつ自信が付き、演技も堂々と踊れるようになっており、明らかに選手達の成長を見ることができた。

実際に、大学生の中にもジュニア期に試合経験が少ない、または試合で成功経験が少ない選手達は、試合で極度な緊張や、失敗という悩みが多いように感じた。さらには自分の心と体のコントロールの仕方が分からなくなってしまう選手もいた。しかし、試合経験の多い選手ほどストレスのかかる場面の経験が豊富なため、試合中に自分自身でコントロールする技術を身に付けているように感じた。そのような選手は小さい失敗や、アクシデントが起こっても動じずに対処することができ、本番でも成功させ結果を残すことが出来ている。今後も試合経験の豊富な選手を増やすことで日本全体のレベルがさらに上がると考える。さらに、ナショナルチームの選抜の際にも本番で成功させる能力がある選手を選抜することが出来、演技内容も高度な技を入れることが出来るのではないかと考える。その事から、成功率の高い選手を育成出来るのではないかと考える。

⑤ 演技内容の比較 (AD)

今回は、カナダの個人ナショナル選手と日本の全日本選手権に出場するレベルの個人選手の演技を比較した。

現在の新体操のルールでは、ADという技を多く含まれる演技構成が高い点数を獲得することができる。技の正確な再現力、さらに芸術に関して細かくルールが定められており、いかに曲に合った表現力が備わっているかという、この二つが重要視される。

両選手との比較によつての大きな違いの一つは、AD(手具テクニック)の個数である。カナダのナショナルコーチは新体操強豪国であるブルガリアで指導経験を持つ指導者である。カナダの選手は4種目ある中、各種目の演技に少なくとも10個のADが入っている。クラブには14個のADが入っていた。これはブルガリアの特徴でもある手具操作の巧みな選手を育てる知識やノウハウがあるため、カナダの選手も手具操作が巧みな選手が多いと改めて感じる事が出来た。

さらに持ち替え、転がし、投げ、受けなど価値が高いADの技が満遍なく入っておりとても工夫されていた。

日本の個人選手の演技を分析してみると、各種目

にばらつきがあり、得意な種目には10個以上入っているが、不得意な種目には8〜9個というように偏りが見えた。まず、このADの個数を全ての種目で増やす必要があり、さらに試合で成功することができれば高得点を獲得することに繋がると考えられる。

しかし、ADをむやみに入れるだけでは、動きが一つ一つ途切れてしまい、バックグラウンドミュージックとなってしまう。これは表現力にかけてしまい芸術点からの減点要素となる。

カナダの個人ナショナル選手達の構成は巧みなADと豊かな芸術性が含まれた構成であった。さらには、歌詞が英語の曲が多く選手や指導者も意味を理解して使用しているため、曲と動きがとても合っており、芸術の減点も限りなく少ない構成であると感じた。つまり、巧みな手具難度の加点が多く、豊かな表現力により減点の少ない演技であることがわかる。さらに身体難度の正確性が加わるとさらに点数が伸びるように感じるが、選手達自身の潜在能力はとても高いため、時間をかけて難度の正確性を強化することで世界でもさらに順位を上げることができるのではないかと考える。

日本の個人選手は、ADは10個以内に抑え失敗のリスクを減らし、芸術で点数が減点されにくい構成をしているように感じる。しかし、今後個人選手が世界基準の試合に出場する際難しいADの技と、表現力を高めることによりさらに点数をあげる事ができるのではないかと考える。そして、日本の中でも世界の試合で通用する演技構成をしていくことが日本全体のさらなる競技力向上につながるのではないかと考える。

さらに、子供達の指導の際に、手具に多く触れさせ、技が出来る選手を増やさなければいけないと考える。例えばウォーミングアップの際に普通にランニングではなく、ロープを使いながらランニングをする。または身体の筋力トレーニングをしながらボールの操作をする等、少し工夫するだけでも効果がでてくるのではないかと考えるが、帰国後実際に取り組み成果が出るかどうかを検証したい。

近年では日本の練習方法は、美しい姿勢や動き方が出来るように、まず身体の基礎トレーニングに焦点をあて、手具の練習では手具の基礎トレーニングに焦点を当てるなど、カテゴリーを分けて行うのが主流

となっている。

この練習のおかげで美しい身体や正確な手具操作をできる選手は増えた事は事実であり、新体操には必要不可欠な要素を備えることはできた。しかし、ウォーミングアップの時間が長くなり、本来練習すべき演技の練習までに子供達は集中力が切れてしまうというデメリットもある。そのため、基礎を身につけた選手達には身体と手具のトレーニングを同時に行えば、短時間のウォーミングアップが可能となり、選手達の集中力がある中で練習が行えるためとても効率的なのではないかと考える。

私は、現代の新体操を競技種目として選択した子供達や選手達が最も輝ける時期に、世界を視野にいった技術を習得するとともに、幸せに新体操選手生活を過ごし、なおかつ勝利できるというのが理想であるとする。

さらに、指導者が引退後の選手達の心身ともに健康で、なおかつ勝利を目指すことが大切であると考えコーチングの方法も進化していかなければならないと感じた。そのため、指導者と選手の両者の成功のために、新しい指導方法を確立していきたいと考える。
注) ADとは、手具操作の技0.2の価値、手以外の持ち替え0.3の価値、転がし0.3の価値、投げ0.3の価値、受け0.4の価値 (ADの定義)

⑥ 演技構成の仕方

a. 選曲の基本方針

研修期間中にお世話になったクラブチームの発表会があった。これは試合とは違い点数をつけることなく、すべての選手が演技を披露するというものであった。

これは、一年間のまとめの発表会でもあった。この時に幼児クラス〜お楽しみクラスまで演技構成を作成し子供達に合った選曲や振付を行った。子供達は楽しく演技をすることができ、試合以外で点数を気にすることなく演技をする場所も大切であると感じた。

なぜかという、子供達は、本来の新体操の楽しさを満喫しているように見えたからである。時には選手達が自由に振付をし、指導者と話しながら構成を良いものに変化させていくという形で演技を仕上げてい

た。これは、振付に対する好奇心や演技を構成する楽しさを選手達が知っているからできるものだと感じた。自らが選曲を行い、自由に表現する楽しさを知っているからこそ、率先して演技構成をしていたのだと感じた。さらに指導者も選手の作った作品に対して決して叱ることや否定することはなかった。時折、指導者が曲に対して「こっちのほう合っているのではないか?」や、動きに対して「この難度を実施するときはこの角度が綺麗に見える。」と提案するような会話はあったが、お互いに意見をいい、理解をしあい、納得した状態で次に進んでいるのが印象的であった。日本でも発表会はあるが、多くは指導者が選曲、振付を行うのが一般的である。しかし、日本人の選手達は構成を作るということや、自分のやりたい演技とはどうゆうものかというのが主張できていないのが欠点だ。もし、カナダのように自由に踊るということをコンセプトに機会をあたえてあげることができれば、選手にとってもさらに自分らしい演技というのを見つけられる手助けになるのではないかと考えた。

b. 文化の違いによる指導方針の相違点

現在の新体操では、英語の歌詞やスペイン語の歌詞、ロシア語の歌詞、フランス語の歌詞等、様々な歌詞ありの曲を使用することが公式の試合でも許されている。

カナダは様々なバックグラウンドを持った選手がいるため、多くの人が2ヶ国語、3ヶ国語を話し、理解する事ができる。さらにカナダで育つ子どもは英語とフランス語その他に両親の出身国の言葉が話せるのが一般的である。

選曲をする際に指導者からは、リズムや雰囲気だけで音楽を選ぶのではなく、バックグラウンドや、文化、言葉を理解し、選曲をすることが大切であるという話を選手達にしていた。

日本では、2ヶ国～3ヶ国語話することが出来る人はとても少ないが、カナダの移民大国という文化の違いを感じる事が出来た。その為に選曲する幅も広がり、個性豊かであった。また指導者たちは言葉の意味をよく理解し、新体操の表現にふさわしい言葉を使用している曲であること、さらに自分の出身国や、自分の

年齢に合っている曲を選ぶことを重要視していた。例えば幼児や小学生が愛を語っているような曲で演技をする事は少し違和感がある。やはりこの年齢に合った曲というのは愛を語るというものよりも、音楽に合わせて踊る楽しさを表現している曲や、リズムのテンポがよくのりやすい音楽があっているのではないと思う。また、やはり子供達はディズニーの曲や日本のジブリの曲といった可愛い曲を選択する傾向があり、子供達によく合っているように感じた。15歳～18歳といった少し年齢が高くなるにつれて、選択する音楽に少しずつ変化があった。選手達は英語やスペイン語など様々なジャンルから選択し、生きる事、自分の人生について語っている曲を自分とすり合わせて、表現したいという意見を言う選手がおり、とても選曲に対して真摯に向き合い、自分自身をよく理解していると感じた。このような発言を選手からするという場面は日本では無かったので驚いた。

また、カナダではクラブチームに所属しながらコーチにコンタクトを取りプライベートレッスンを受ける家庭もあった。カナダでは、新体操はそれほど有名なスポーツではないが、女子のスポーツとしてはフィギュアスケートと新体操を同時進行的にレッスン受けさせる家庭が多いように感じた。子供が幼い時に色々な競技を行い、子供の能力にあった競技を選択していた。また、学力や学歴もカナダで生活する上では非常に重要であることや、新体操を引退後、新体操で生活する事が困難であるという理由から、高い能力があっても学業に専念するという理由から競技をやめてしまう選手もいた。そのような選手達を見て、新体操だけや勉強だけといった偏りがないように、文武両道を大切にしていかなければいけないということと、新体操選手が競技引退後のことも考えてキャリアを積む等、指導者自身が新体操のトップアスリート達のキャリアについても視野にいれる必要があると考える。

c. 日本の選手育成の問題点

カナダの選手達は 自分の生き方や、自分の新体操のスタイル、路線が明確であると感じた。

私は今まで日本人の選手に演技を作る時は、容姿や選手のイメージまた外的にどのように映るか、聴こ

えるかということを考え選曲していたが、今後は自ら自分の新体操を見つけ、自ら踊りたい曲を選曲ができる選手を育成していくことが大切あると感じる。

8月前半にLimaで行われた試合がありカナダのシニア1位と2位の選手が出場した。1位の選手は私が所属していたクラブチームでジュニアの頃から育った選手だった。この試合でアメリカの選手とカナダの選手を比較したところ大きな身体能力の差は無く、失敗をした選手が負けるという状態だった。

今回はカナダの選手がミスをしてしまい優勝はできなかった。選曲、振付、演技のつなぎなど審判的目線で見てもカナダの選手の個性は印象に残るものだった。カナダの国柄の個性もありつつ日本の映画の「GEISHA」の曲を使用していた。振付も日本らしさが見えるものだった。欧米の選手やヨーロッパの選手の中に入るとこの日本らしさを表現しようとするのがとても魅力的に見えた。今後海外の試合に日本の選手が出る機会があるときには、この思考を忘れずに海外選手にないものを生かしていきたいと感じた。

また、カナダではクラブチームに所属しながらコーチにコンタクトを取りプライベートレッスンを行う家庭もあった。カナダでは、新体操はそれほど有名なスポーツではないが、女子のスポーツとしてはフィギュアスケートと新体操を同時進行的にレッスンさせる家庭が多いように感じた。子供が幼い時に色々な競技を行い、子供の能力にあった競技を選択していた。また、学力や学歴もカナダで生活する上では非常に重要であることや、新体操を引退後、新体操で生活する事が困難であるという理由から、高い能力があっても学業に専念するという理由から競技をやめちゃう選手もいた。そのような選手達を見て、新体操だけや勉強だけといった偏りがないように、文武両道を大切にしていかなければいけないということと、新体操選手が競技引退後のことも考えてキャリアを積む等、指導者自身が新体操のトップアスリート達のキャリアについても視野にいれる必要があると考える。

⑦ シーズンオフ

8月の3週間は夏合宿が開催された。朝9:00～12:00、13:00～15:00の二部練習であった。ここで

は、小学生3年生からシニアの選手まで参加した。年齢やレベル別に練習内容は分かれていたがナショナルチームの選手が小学生に教える時間など交流する時間があり、子供たちにとっては憧れの選手から指導してもらうことが出来、楽しく練習をしていた。そして、この期間に試合用の演技も新しく練習を行った。やはり、この際も選曲や振付は同じ方法だった。来シーズンに向けての新しい作品は徐々に完成度を上げていくため、まだまだ練習段階であったが、昨シーズンよりも少し技を増やし、高い難度に挑戦していた。ここでも日本では割と無理に近いほどの難しい技をやらせることがあるが、カナダでは技を一つや二つ増やし、できるようになったらさらに一つ増やすというやり方であった。そして、一年間の中でこの調整を繰り返して成長していくというペースである。私は、スローペースすぎるのではと思う時もあったが、選手の身体や精神的不安を考えるとこのくらいのペースで進めていくことが選手の為であることに気が付いた。指導者が難しいことをやらせたいから選手にやらせるのではなく、選手が一步成長したら、次に進ませてあげるという選手一人一人の成長速度に合わせてあげるやり方だ。このやり方のほうが一つの技が身についてから次に進むので効率がよく、確実に選手ができるものしか演技に入っていないということになる。今後新しい作品を練習するときにはこの方法を取り入れ、選手のペースに合わせていきたいと思う。



写真資料11. 左 Katherine Uchida (CAN) Lima2019 銀メダル獲得

表3. 試合スケジュール

1月18日～20日	RG Slonny Cup
25日～27日	Olympium Invitational
2月 3日	RG Mississauga
10日	RG Valentine
13日～17日	RG Elite Canada
22日～24日	RG Trillium Invitational
3月 2日	RG Burlington
23日～24日	RG Elite Ontario
23日～24日	RG Spring Blossom
4月 5日～ 7日	RG PQ1
12日～14日	RG Eastern Reginal Champoinships
25日～28日	RG Koop cup
5月 3日～ 5日	RG PQ2
10日～12日	RG Jusco Invitational
15日～19日	RG Canadian Championships
25日～26日	RG York Stars Invitational
6月 1日	RG Kanata
2日	RG Viva Invitational
7日～ 9日	RG Ontario Championships



写真資料12. Lima 2019 試合会場

現在の日本の新体操では結果を出すことが出来ていても、試合後に選手が怪我をし長期休養が必要となることもある。このような怪我によるトレーニングが出来ない期間を無くしていくことも、勝ち続けるには必要不可欠だと考える。

また、自発的に競技力向上に向けて試行錯誤しながら、自分と向き合いパフォーマンスを改善し、結果に繋げていくことが出来る選手を育てることが、日本の指導方法の進化に寄与するとともに、指導者育成にも繋がるのではないかと考える。そうする事により、選手の質も指導者の質も向上するため、相乗効果により競技力向上になると考える。

ただしカナダで学んだことを日本人の選手達に、同じように指導しても日本人には理解しづらいことや、困難なことがあるかもしれないが、長期的目標と短期的目標を考えた上で、今回経験したことや学んだことを踏まえて試行錯誤し、日本人に合う効率的かつ結果を残せる指導方法を模索し続け、実行していこうと考える。

IV. 研修を終えて

研修を終えて、カナダの指導方法を学ぶことができたアスリートのことを最優先に考えた指導方法がとても重要であることが理解できたことが大きな収穫であると考えている。

そして、今後の新体操ではアスリートの身体的、精神的負担を十分に考えた指導を行ったうえで、計画的かつ効率の良い指導をしていくことを重要視し、さらにはこの方法で結果を出すことが可能であるのではないかと考える。この考え方を身につけることが出来た。