

私の考えるコーチング論 —エリート・ジャンパーズ—

植田恭史^{*1}

The theory of coaching from my idea
— The elite jumpers —

by

Yasushi Ueta

Abstract

This is reports of elite jumper on my coaching field in thirty years. Title of elite jumper are recognized from the results for medalist in inter-collegiate games and the records of the top 10 in university athletes.

Physical potential of elite jumpers are related to athletic level of jumpers. Body ability are running speed, power for bounding and medicine-ball throwing. Athletics level of jumpers are able to know from international amateur athletic federation scoring table (IF score) . It is the border line elite jumpers that 250pts (IF score 1050pts) over of total score on the original control test.

Personality of elite jumpers are self-conceited. Jump events are personal event. Each athletes must be considering and determination by myself. So the elite jumpers needs the toughness mentality with self-conceited.

The elite jumpers needs to maintain the self-consciousness and the independency for athletes. The coaching for elite jumpers are the recognition for the athlete, and the environment for competition and cooperation, communication of the original techniques for body-control.

Key words : elite jumper coaching physical potential self-conceited

I エリート・ジャンパーズ・セミナー

1991年1月にアイオワシティで全米陸上競技協会主催のエリート・ジャンパーズ・セミナーがあった。世界レベルでこれだけ多くの超一流選手が一同に会するセミナーは聞いたことがなかった。

さすがエリート・ジャンパーが多い米国ならではのものと感激した。米国留学中であった筆者は、偶然にもこのセミナーへ参加する機会を得た。

そのセミナーの内容の一つに、アイオワ大学のJ. ヘイ博士が提唱する「走り幅跳びの助走における踏切4歩前のチェックマークについて」があ

* 1 東海大学体育学部競技スポーツ学科

った。「走り幅跳びの助走において、選手は踏み切り 4~5 歩前の 10 m 付近で踏み切りへの調節を行っている^{1,2)}」というものだった。そのセミナーで、良い踏み切りと完全な跳躍を遂行するためのコーチと選手に対する最高の提案だった。

参加した全米のエリート・ジャンパーたちにとって有益な情報となったことはいうまでもない。さらにセミナーでは、選手とコーチに対し個別にミーティングが行われより具体的距離やチェックポイントの提示があり、シーズンに向けての課題について話された。筆者の私は、いくつか行われた個別ミーティングに同席させてもらった。

アイオワシティで行われたセミナーの半年後、1991 年の夏に世界陸上が東京で開催された。その大会の男子走り幅跳びにおいて 8 m 95 の世界記録が樹立された。それは個別ミーティングに参加していた M. パウエル選手によってマークされたものだった。

これまでエリート・ジャンパーに成り得るチャンスのある選手を多く見てきた。誰もがエリート・ジャンパーを目指していた。コーチをはじめチームは、エリート・ジャンパーをひとりでも多く輩出することを希望していた。

筆者の考えているエリート・ジャンパーは、学生の主要な大会である日本インカレと関東インカレにおいて優秀な成績、あるいは誰もが認める記録に到達した選手らに与えられるものだと思っている。大会成績と自己の持つ記録は、必ずしもイコールとは限らない。

高・好記録は、天候や風力、競技会レベルなどの条件が整ったときに出やすく、記録のみでエリート・ジャンパーと判断することは難しい。しかし、条件が同じ一つの大会においてメダルを獲得した選手は、勝ち残る、勝ち進むことのできる卓越した技能を備えていると思われる。

そんなエリート・ジャンパーがどのようなものか、どのように成長していくのかを観察してきた。筆者自ら、エリート・ジャンパーを目指す選手らの指導経験を本論に記すことにした。

Ⅱ エリート・ジャンパーの証し

1. 成績で見るエリート・ジャンパー

跳躍競技には、走り高跳び、棒高跳び、走り幅跳び、三段跳びの 4 種目ある。跳躍種目は、試技のスタートが宣告されてから 1 分以内に助走を開始しないとしない。短時間に跳躍イメージを想起し、心を調え最高のパフォーマンス発揮をする競技種目である。走り幅跳びと三段跳びの試技は、前半に 3 本の試技を行い、その中の最も良い記録の上位 8 名（ベスト 8）が決勝進出となる。決勝進出を果たした選手は、さらに 3 回試技を行い、成績順位が決定される。

走り高跳びと棒高跳びは、自分の跳べる高さからチャレンジし、3 回連続失敗するまで高さに挑み続けることが出来る。チャレンジできる高さを自分で決め、パスを有効に使い、試技回数を少なくすることも順位を決める有効な手段となる。あるひとつの大会の成績は、同じ条件で競い合うことで、真の実力を証明することになる。

筆者のコーチング歴 30 年間における学生主要大会（1987-2016 年）のメダル獲得数は、金 31 個、銀 40 個、銅 27 個の合計 98 個だった。メダルを獲得した選手の数、金メダルの獲得者 19 名を含む合計 41 名だった。この 41 名が成績で見るとエリート・ジャンパーである。学生の主要大会とはいえ、その時代時代の有力選手たちが顔をそろえ競う中でのメダル獲得である。厳しい競い合い凌ぎ合いを経て獲得したメダリストらを、エリート・ジャンパーと呼ぶことに異論を挟まないだろう。

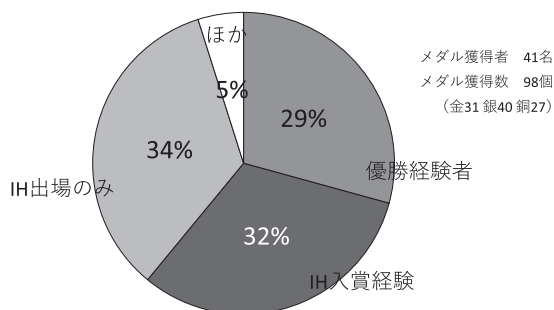


図 1 学生主要大会メダル獲得者の高校実績

表1 記録で見るエリート・ジャンパー（男子）

種 目	日本 IC 参加標準記録	学生ランキング 10 位の記録						1987-2016 標準記録到達者
		2011 年度	2012 年度	2013 年度	2014 年度	2015 年度	2016 年度	
走高跳	2 m 16	2 m 14	2 m 13	2 m 13	2 m 15	2 m 16	2 m 18	17 名
棒高跳	5 m 20	5 m 20	5 m 20	5 m 20	5 m 20	5 m 20	5 m 20	3 名
走幅跳	7 m 70	7 m 62	7 m 66	7 m 65	7 m 62	7 m 75	7 m 76	14 名
三段跳	15 m 70	15 m 72	15 m 70	15 m 76	15 m 91	15 m 92	15 m 91	21 名
* 日本 IC 参加標準記録は 2017 年度設定								合計 55 名

図1は、学生主要大会のメダル獲得者41名の高校時代の実績を割合にして示したものである。高校時代にインターハイ、または全国大会での優勝経験者が29%、入賞経験者が32%、インターハイに出場のみが34%であった。学生主要大会のメダル獲得者の約6割が高校時代の実績が優勝経験者か、あるいは入賞者だった。高校時代の実績が学生主要大会における活躍につながる傾向が強いことが分かった。また、僅かではあるが高校実績が全く無くとも大学に入ってから伸びる可能性もあることが分かった。

走り幅跳び、三段跳びにおいては、第1試技でよい記録を出してアドバンテージを握ることが好い成績につながる傾向がある。メダルを獲得できる選手は、序盤で気持ちを落ち着かせベスト8の決勝ラウンドに進んだあと、4・5・6本目に勝負を決める跳躍をする選手だろう。

走り高跳び、棒高跳びは、指定された高さをクリアし、ミスがない跳躍をすることがより高い成績につながる。3回連続してバーを落とすと、クリアした最も高い高さが成績となる。ミスを少なくし、より高い高さをクリアし生き残ることが順位を決める決め手となる。勝負を決めるここぞという高さがあり、そこに集中してクリアできる勝負勘を備えた選手こそ上位に食い込むことができる。

エリート・ジャンパーは、最初の1本、こ一番、最後まであきらめずにチャレンジといった要所で持てる力を最大限に発揮することのできる選手だ。それは高校時代に備わった勝負勘のある選手か、それ以上に強い信念を持ち、勝ち進む勝ち残る勝負スキルを備えた選手だろう。

2. 記録で見るエリート・ジャンパーの域

学生が目指す最も大きな大会に日本学生対校陸上競技選手権大会、通称日本インカレがある。選手らの憧れの大会である。この大会に出場するためには、出場要件となる参加標準記録を突破しなければならない。

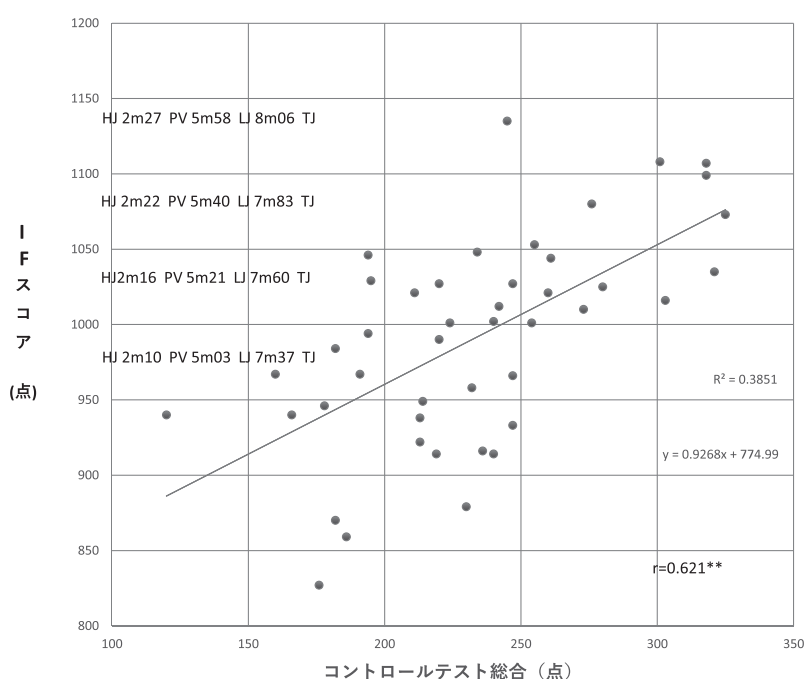
参加標準記録は、参加者数や学生ランキング上位者の記録の推移を勘案し、設定される。表1に日本インカレの参加標準記録と過去6年間の学生ランキング上位10位の記録を示した。参加標準記録は、ほぼ学生ランキング上位10位～15位相当の記録となっている。

参加標準記録がエリート・ジャンパー域を示す記録の条件と考えていいだろう。選手らは、この参加標準記録を突破し、本大会への出場を熱望している。そうした意味においても、記録で見るエリート・ジャンパーは、日本インカレの参加標準記録を突破した選手ということになるだろう。2017年度の日本インカレの参加標準記録は、走り高跳び2 m 16、棒高跳び5 m 20、走り幅跳び7 m 70、三段跳び15 m 70である。この記録に当てはめて考えると、これまで走り高跳び17名、棒高跳び3名、走り幅跳びが14名、三段跳びが21名の合計55名のエリート・ジャンパーを輩出してきた。成績で見る41名に対し、記録では14名多いことになる。

しかし、自己の持ち記録が高いだけでは、エリート・ジャンパーといえない場合もある。それはエリート・ジャンパーの域となる記録に到達したということで、真のエリート・ジャンパーとなるにはさらなる高みに向けた努力が必要となる。厳しいことだが、エリート・ジャンパーに成るため

表2 コントロールテスト得点表

	ポイント					
	10	20	30	40	50	60
5 m 加速 20 m ダッシュ (秒)	2.7	2.6	2.5	2.4	2.3	2.2
アップヒル 100 m ダッシュ (秒)	14.8	14.3	13.6	12.6	11.8	11.5
300 m ダッシュ (秒)	44.0	41.0	38.0	36.0	34.0	33.4
立ち五段跳び (m)	13.5	14.5	15.5	16.5	17.5	18.5
30 m バウンディング (秒・歩)	48.6	44.6	38.6	32.6	28.6	26.2
3 kg メディシンボール前方投げ (m)	13.0	15.0	17.0	19.0	20.0	21.0
3 kg メディシンボール後方投げ (m)	13.3	15.3	17.3	19.3	21.3	23.3



** p<0.01

図2 コントロールテスト総合点と競技レベルの関係 (2011-2016)

の挑戦の始まりとっていいだろう。

Ⅲ ポテンシャル (潜在的身体能力)

エリート・ジャンパーへと成長する過程に、身体能力の向上が大きく関わっている。ポテンシャルが跳躍競技の記録に影響することも報告されている³⁾。高校生から大学生の発育発達段階におけるトレーニングの内容にも注目が集まっている。

インターネットの普及に伴って、選手自身が多く
の情報を得ることができる。ポテンシャルを向上
することが競技力向上の決め手となることから、
走スピードや瞬発力の向上を目指したトレーニン
グ法を選択する必要がある。

1. 身体能力と競技レベルの関係

跳躍選手の身体能力を見るチームのオリジナル

のコントロールテスト^{3,4,5)}がある。筆者の指導しているチームが行うコントロールテストの走種目は、5 m 加速の 20 m ダッシュ、アップヒル 100 m ダッシュ、300 m ダッシュ、パワー種目はジャンプ系とスローイング系があり、立ち五段跳び、10 m 加速 30 m バウンディング、メディシンボール前方投げと後方投げの全 7 種目である。それぞれの種目の記録を得点化し、総合点を算出することができるになっている。表 2 にチーム・オリジナルのコントロールテスト得点表を示した。

競技レベルは、国際陸上競技連盟が提示するスコアリングテーブル (IF スコア) により、種目ごとに記録を得点化したもので示されている。それらをもとにコントロールテストの総合点と IF スコアの関係を見ることができる。

図 2 に 2011 年から 2016 年に実施したコントロールテスト総合点と IF スコアの関係を示した。両者には正の高い相関関係 ($r=0.621$) が認められた。このことは、コントロールテスト種目の総合点が高いと跳躍種目の競技レベルが高かったことを示しており、2007 年に報告した筆者のコーチング研究報告³⁾と同様であった。

IF スコアから、1050 点辺りがエリート・ジャンパーのレベルであり、コントロールテストの総合点が 250 点以上で到達していた。総合点で 250 点以上を獲得するには、少なくともコントロールテスト 7 種目の平均 35 点以上の記録を出す必要があるとなる。

跳躍選手は、走スピード及び瞬発力に優れていることが求められる。助走スピードが高いことが跳躍距離に大きく影響し、大きな瞬発力が踏み切り時の衝撃を跳躍力に変える³⁾。そのことを考えると、実施しているコントロールテストの種目における 5 m 加速の 20 m ダッシュ、アップヒル 100 m ダッシュの走スピード系種目と立ち五段跳び、10 m 加速の 30 m バウンディングの瞬発力系種目に高ポイント獲得を目指すことが望ましい。

要するに、コントロールテストの総合点が上昇すると、跳躍記録の向上につながるのだ。エリート・ジャンパーにとってコントロールテストの活用は、トレーニングの遂行を点検・評価し、内容を是正することに役立つ。そして、シーズン・イ

ン前のコントロールテストは、選手自身がパフォーマンス予測に活かすことができるものとなる。

2. 身体能力の向上と跳躍種目の記録上昇

コントロールテストの総合点、すなわち身体能力が向上すると、それに伴い跳躍記録の上昇につながると考えられる。身体能力を測るコントロールテストの種目には、跳躍選手に必須の走、跳躍種目があり、走スピードと瞬発力の向上が跳躍記録の上昇に大きく貢献すると考えられる。

そこで、基点となるところをコントロールテストの総合点と自己記録、自己記録を更新した時のコントロールテストの総合点を線で結びグラフを作成してみた。

図 3 に自己記録を更新した選手のコントロールテストの総合点変化と、自己記録の上昇を同時に示す矢印を記した。この図の縦軸は自己記録に相当する IF スコアを示した。図が示す IF スコア 1050 点辺りが、エリート・ジャンパーの域を示している。横軸は身体能力を示すコントロールテストの総合点を示している。図の中の矢印が示すように、コントロールテストの総合点が 250 点を超す辺りからエリート・ジャンパーの域に到達していることが分かる。要するに身体能力が高くなることによって、記録が上昇しエリート・ジャンパーに成りうることを示している。

エリート・ジャンパーに成るためには、身体能力の強化がその鍵を握っているといつてよい。コントロールテストの種目にある 5 m 加速 20 m ダッシュやアップヒル 100 m ダッシュの走スピードの向上、立ち五段跳びや助走付 30 m バウンディング、メディシンボール投げの瞬発力向上が必要不可欠といえる。

図 3 が示すように、コントロールテスト総合点が 300 点以上の走スピード、瞬発力の向上は、エリート・ジャンパーに成り得る身体能力の条件を備えているといつていいだろう。跳躍技術は身体能力の向上に応じ、より高度なものとなる。高い身体能力と高度な跳躍技術によって、跳躍記録の上昇を保証するものとなる。そのために計画的なトレーニングと、根拠のあるトレーニング・プログラムが重要となる。トレーニング期となる 11

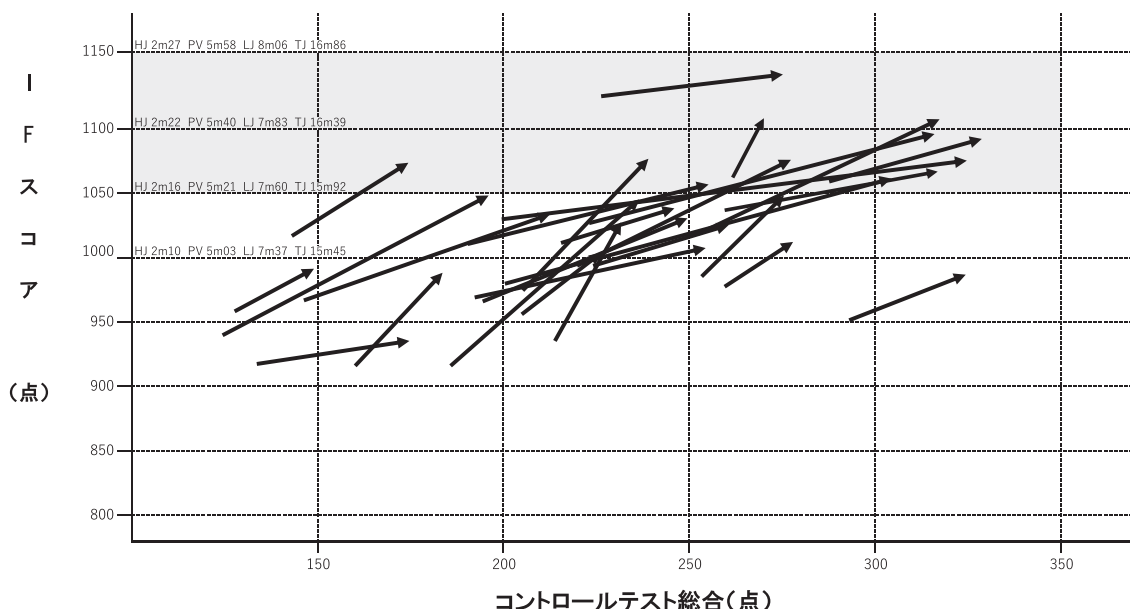


図3 コントロールテスト総合点上昇と競技レベルの変化 (2011-2016 年)

月から4月までの5ヶ月間に、数回のコントロールテストを実施しシーズン・インまでに身体能力を向上することを目標としている。

Ⅳ パーソナリティ

指導経験から、伸びる選手が大学に入学してから2年目で変わったと感じる。それは環境変化に慣れ自分自身を理解し始めることと合致している。

跳躍選手は、短時間内に試技を開始し最高のパフォーマンスを発揮しなければならない。跳躍選手のパーソナリティの特徴として、助走路に立つ短時間内に、あるいは試技と試技の間に気分や感情を巧くコントロール出来ることが挙げられる。筆者がこれまで見てきたエリート・ジャンパーは、一言で言うと「自惚れが強い」である。その自惚れの強さが、気分や感情のコントロールに影響し、自信につなげているようだ。

杉原ら (2000)⁶⁾の一流選手について以下のように記している。自負、自慢、自惚れから自己主張の強さや一貫性・自己高揚感まで多面的である。自信家であり、自己概念を確立しており、自分を含めた人間についての高い価値意識と信頼感を持つ。行動は、快活で上機嫌、精力的に振舞う。個

人的には静謐な顔を持ち、怖気を知らない。危機に対して冷静、確信に満ちて一徹の行動をとる一方、臨機応変、無頼の相まで示すとしている。

さらに、これらの特徴を持つ選手は、喧騒と興奮の渦中であって磨滅することなく、決定的場面で適切な判断と行動をとる。簡単に落胆したり後悔せず、不安や抑うつ傾向とは無縁としている。このような点から、トップレベルのアスリートでは、身体的に頑健なばかりでなく、精神的にもタフな選手が多いといえる⁷⁾。精神的な強さは、失敗やミスを引きずらない精神力の強さを備えているようだ。

エリート・ジャンパーは、これまで述べてきた精神的な強さに加え、自己効力感が強い⁷⁾ことが窺われる。「自分には何がどの程度できる」という見込み感が備わっている。つまり、「やれる、できる」の思い込みが強いことこそ『自惚れが強い』ことなのだ。

エリート・ジャンパーは、これまで成功体験を得てきた。努力して成功したと感じたあとの遂行可能感が上昇することで、「自分はいっとやれる」と自信を高めてきた。それを、自己暗示や他人からの説得的な暗示によって、自己効力感を強める

ようになった⁸⁾と考えられる。

筆者が見てきたエリート・ジャンパーは、「自分にはできる」という気持ちを日常的に持つことができるパーソナリティなのだろう。

V エリート・ジャンパーの指導

エリート・ジャンパーが生まれる背景に、所属するチームの環境がかなり影響すると思っている。1987年にチームを預かってから、その環境づくりに力を入れてきた。筆者が取り組んできたことに、選手自身で考え実行していくことをサポートすることに重点を置いてきた。

その一つに選手自身の取り組む姿勢を正すことだ。それは、自覚と自立である。自覚は、エリート・ジャンパーに成った後の競技に取り組む姿勢で、満足することなくさらに高みを目指すことだ。エリート・ジャンパーの称号は、一過的な成績や記録によるものだ。その域に到達した選手に対し、周りから尊敬や憧れの眼差しが注がれる。他の選手らのリーダー的存在であり、それに応えるように努めなければならない。選手自身がエリート・ジャンパーであることの自覚を持つことが自立へのステップとなるのだ。

二つ目は承認のコーチング、それはエリート・ジャンパーの実績を認め、選手の思考と行動を承認することだ。人間誰しも周りから認められたいという欲求がある。その欲求に応えることがコーチングの重要な要素^{9,10)}である。特に実績を残した選手らは、周りから自分にどんな価値があるのかを探ることがある。自覚を促すとともに、素晴らしい実績に対する賞賛と承認をすることが選手との信頼関係をより深いものとする。

次にチーム・マネジメントだ。チームは生き物¹⁰⁾であり、集う選手によってチーム状態が変化する。陸上競技は個人競技なのに、仲間の存在が個人の成長に大きく影響する。それは互いに競い合う環境が、選手間に競争が生まれるからだ。競争に伴い大切なのが、互いに協調することだ。競争と協調が共存するチームが、選手個人に目に見えない活力を与えている。

もう一つはチームの求心力を強めることだ。チームの中心として活躍する選手らが、仲間との融

和を高め、互いの存在を認め合うことだ。魅力あるチームは、個人に対し活力を生み、次のエリート・ジャンパーを育む土壌となるのだ。

これまで筆者の指導は、オリジナルの「ワザ¹¹⁾」を伝えることにあった。選手は4年間で入れ替わる。チーム力を高く保ちつづけることは大変なことだ。チームには、筆者と選手らが築いてきた歴史と伝統がある。中でもオリジナルな身体技法の理論「センタリング¹²⁾」は、これまで多くのエリート・ジャンパーを輩出するものとなってきたと思っている。エリート・ジャンパーらには、チームが存続する限り、歴史と伝統を尊び身体技法を伝承してもらいたいと思っている。

参考引用文献

- 1) Hay, J.G. (1994) : THE CURRENT STATUS OF RESEARCH ON THE BIOMECHANICS OF THE LONG JUMP TRACK TECHNIQUE SUMMER. TRACK AND FIELD NEWS
- 2) 植田恭史 (2014) : 私の考えるコーチング論〔Ⅳ〕—米国陸上競技のコーチング見聞録—, 東海大学紀要 体育学部第44号, pp.53-59, 東海大学出版会
- 3) 日本陸上競技連盟編 (1988) : 陸上競技指導教本 種目別実技編, pp.18-20, 大修館書店
- 4) 岡野 進 (1989) : 最新陸上競技シリーズ 走幅跳・三段跳, pp.37-40, ベースボールマガジン社
- 5) 植田恭史 (2007) : コーチング研究〔Ⅶ〕—跳躍競技のコントロールテスト—, pp.75-83, 東海大学紀要体育学部第37号, 東海大学出版会
- 6) 杉原 隆ら (2000) : スポーツ心理学の世界, pp.120-135, 福村出版株式会社
- 7) 荒木雅信編著 (2011) : これから学ぶスポーツ心理学—運動とパーソナリティー—, pp.60-68, 大修館書店
- 8) スポーツ心理学辞典 (2008) : 自己効力感, pp.251-253, 大修館書店
- 9) 植田恭史 (2013) : 私の考えるコーチング論〔Ⅲ〕—人を育てるのは人—, pp.70-78, 東海大学紀要体育学部第43号, 東海大学出版会
- 10) 植田恭史 (2016) : 私の考えるコーチング論

- 〔Ⅵ〕―チーム展望―，pp.95-101，東海大学紀要体育学部第46号，東海大学出版会
- 11) 植田恭史（2015）；私の考えるコーチング論〔Ⅴ〕―ワザ―，pp.75-81，東海大学紀要体育学部第45号，東海大学出版会
- 12) 植田恭史（2011）；私の考えるコーチング論〔Ⅰ〕―身体技法『センタリング』の伝承―，pp.9-16，東海大学紀要体育学部第41号，東海大学出版会