

ASCA (Australian Strength & Conditioning Association) 主催  
インターナショナルストレングス&コンディショニングカンファレンス 2015 レポート

報告者：笠原政志

■ASCA カンファレンス概要

2015年11月6日(金)~8日(日)(2日半)にゴールドコーストにあるジュピターホテルカジノにてオーストラリアストレングス&コンディショニング協会が主催するインターナショナルストレングス&コンディショニングカンファレンスが行われた。本カンファレンスは比較的アスリートに特化したプログラムになっており、各研究所、プロスポーツチームのトレーニングコーチ、大学関係者が集う場となっている。

参加者は総勢約400名となり、オーストラリアに限らず、米国、イギリス、ニュージーランド、アジアからはインドネシア、マレーシア、日本とあらゆる国からの参加者であった。会場規模は講演会場が2つ、ポスター発表、協賛企業展示および軽食スペースが一緒になったホール大きなスペースであった。参加費は日本円で5~6万円と割高だが昼食、ウェルカムパーティー、ラストナイトディナー、そしてオーストラリアの特徴でもあるモーニングティおよびアフタヌーンティの軽食費用が含まれている。また、参加者にはオリジナルリックが配られた(図1)。なお、カンファレンス抄録集は配られず、プログラムはアプリにて配信されており、各演者の発表スライドはオンラインにて会員のみ配信されていた。



図1 参加記念品

講演演者は米国 NSCA ディレクター、イギリスのスポーツ科学研究所 S&C ディレクター、オー

ストラリアの大学教員など幅広いキャリアを持った方々からのプレゼンテーションがあり、日本からは龍谷大学の長谷川先生がプレゼンターであった。さまざまなプレゼンテーションがある中で、研究データベースの内容、S&C 雇用について、実践報告、S&C コーチング内容などがあり、研究のみもしくは実践だけとならず、臨床・研究の双方の立場からの発表が組み込まれていた。一般演題募集ではポスター発表があり、総勢20演題ほどであった。内容はトレーニング実践報告、トレーニングギアの紹介、測定評価について、傷害統計などであった(図2)。ちなみに私もポスター発表エントリーしたが、リジェクトされてしまった。理由は統計解析をしていない結果では深い考察はできないということであった。実践的なデータを発表しようと考えたが、あくまで一般発表では統計解析をしたデータを求めていることであった。ちなみに、ポスター発表会場には、研究データに興味がある者がポスターを見ているようであった。

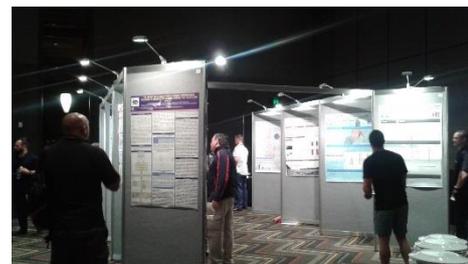


図2 ポスター発表会場

■AUS における S&C コーチの雇用

今回のカンファレンスで印象が強かったオーストラリアにおける S&C コーチの雇用について報告する。オーストラリアにおける S&C コーチの雇用についての講演、リサーチ、フロアーディスカッションと1つのテーマのように構成されていた。



の他 14%であり、スポーツフィールドにおけるより競技現場に近い中でのリハビリテーション（アスレティックリハビリテーション）ではエクササイズ・サイエンスの知識技術が重要であることを意味している結果だと考えられる。

なお、今回アンケート調査をしたプレゼンターと話をさせてもらった。今回の調査対象はオーストラリアフットボールにおける S&C が対象だったようだが、他のスポーツ（サッカー、クリケットなど）も同じ状況であるとのこと。また、この調査内容を日本でも行うことが出来たとしたらアンケート内容などについて協力してもらえるか？という点について彼の師匠にあたる Sturt Cormack (PhD) と話をした結果“問題なし”という承諾が得られた。スポーツに対する文化および背景は国によって異なるものの、同じ条件で調査することで何らかのヒントが得られるのではないかと感じた。



会場全体像

### 3) シンポジウム

最後に S&C 雇用におけるフロアーディスカッションが行われた。シンポジストは NSCA エッセンシャルの執筆に関わっている Greg Haff (PhD)、AIS の S&C コーディネーターの Julian Jones、AIS で何年もトップアスリートからパラアスリートのサポートをしてきた女性 S&C の Emily Nolan、イングランドの English Institute of Sport のヘッド S&C の Alex Wolf であった。共通点としては、インターシップなど何らかのキャリアを積みながらネットワークを広げることで雇用につな

がるとのこと。また、コミュニケーション能力があることは必須であり、トレーニングコーチとしてのキャリアおよびパーソナリティが求められる要素であるとのこと。また最近ではスポーツサイエンス分析も求められるようになったので、この点も今後より必要な要素になってくるとのコメントであった。

### 4) まとめ

オーストラリアにおける S&C コーチの雇用については、日本における S&C コーチの雇用と同じようなプロセスをたどっていると感じた。また、専門性を持って自身の立場の専門性を主張することよりも、チームの中での役割を担うという点も納得できる内容である。実際 AIS 内の S&C コーチに対して、日本では専門スキルも大事だけど、まずパーソナリティを重要視すると以前プレゼンをした。この点については彼らも賛同した。また AIS の S&C コーチに対して S&C コーチとして必要な能力は何かという点を聞くとコミュニケーション能力と答えた。AIS 内にあるトレーニングジムに日々通いながら彼らの動きを見てみると、選手・コーチとユーモアあふれながらコミュニケーションを図りながらトレーニング指導をしている姿をよく目にする。選手およびコーチから信頼される S&C コーチとして何が求められるのかについては、ASCA カンファレンスでの内容、AIS での S&C コーチの活動を通してアスリートサポートをするにあたっては、どの国も似たようなものであることを再確認した。



ディナーパーティ会場

■2015ASCA カンファレンス各講義テーマ

・パフォーマンスアップのためのウェイトリフティングの活用

・若手 S&C としてすべき経験とチャレンジすべきガイドラインについて

・オーストラリア軍人の傷害リスクにおける神経筋スクリーニング

・フィジカルコンディションと求められる戦術的な課題の中にあるミスマッチからのリスク管理

・下肢運動制限-トレーニングルームでのクイックネスと直感的評価

・これからの研究からみたフィジカルトレーニングの役割と推奨

・プログラムデザインの優先順位

・フロアーディスカッション-スピード-

・フロアーディスカッション-筋力-

・パフォーマンス向上に向けたアジリティトレーニング（マルチ方向スポーツと傷害予防）

・パフォーマンス問題解決-メダル獲得の成功モデル -

・ハイパフォーマンススポーツの雇用マネージャーからみた S&C スタッフに求められる要素 - アンケート調査から -

・エリートアルペンスキーにおける ACL 傷害予防にむけた神経筋評価とトレーニングの考え方

・子どもにおける基本動作 - スクリーニングツールとして用いる 7 つエクササイズ -

・チームスポーツとエンデュランスアスリートにおけるエアロビックコンディショニング

・フロアーディスカッション - 持久力 -

・フロアーディスカッション - キャリア -

・アスリートの運動能力の向上 - 筋力とコンディショニングの視点から -