

# 筑波大学大学院共通科目 平成 28 年度「国際インターンシップ」 報告書 アルペンスキー世界トップレベルのトレーニングキャンプの現場視察と指導体験

人間総合科学研究科 体育学専攻  
博士課程前期 1 年  
花岡 萌

## 【目的】

アルペンスキー競技における夏期雪上トレーニングとして、世界トップレベルが集結するアルゼンチン・ウシュアイアを訪問。現地でスロヴェニア女子チームにスタッフとして帯同し、トレーニング環境の視察とともにコーチングやそのコミュニケーションを学ぶ。

## 【背景】

日本アルペンスキー界にとって南米での雪上トレーニングに関する情報は少なく、多くの日本人選手やコーチにもその経験が無いのが現状である。

日本人の主な夏期雪上合宿として、ヨーロッパ氷河やニュージーランドがあるが、その合宿環境は好条件が揃うことが難しい。コスト、雪質、標高、コース開放時間、 transportasi、食事など多くの面で考慮しなければならない。

問題点として、非常に混雑しトレーニングの時間や量に限りがあったり、トレーニングコースに高額な料金が設定されていたりすることがある。また、ヨーロッパ氷河では標高が約 3000m と高く、疲労の蓄積量が多いことを考慮してトレーニングをする必要がある。

## 【実施内容とその成果】

スロヴェニア女子チームのスタッフとして、チームの全活動に帯同した。私が知りたいことや体験したいことは全て快諾していただき、各場面において選手への指導やコミュニケーションを体験した。



写真 1: ウシュアイアのスキー場

ウシュアイアでは雪上合宿の為の好条件が揃っていた。日本からの渡航費用や時間を工夫すれば、最高の条件で雪上トレーニングを積むことが可能である。

スキー場はウシュアイア国際空港から約 30 km とアクセスが良く、標高は頂上で 1057m と低く疲労が蓄積されにくい。トレーニングコースの地形や雪質は世界的な大会と同等の条件で、十分な時間を貸し切ることができる。

スキー場と提携する宿泊施設では、チームの要望通りに部屋や空間を提供していた。食事やサービスも充実し、チーム全体がリラックスして生活できていた。

また、現地では強豪国チームが揃い、互いに刺激のある空間の中でトレーニングを積んでいた。特に、氷河を有するヨーロッパ強豪国チームが揃っていたことに驚いた。彼らが南米まで足を運んでいる現状は、ウシュアエアが世界でもトップクラスのトレーニング環境であることを証明していた。

日本からウシュアエアへの渡航費用と時間を考慮しても、ウシュアエアを選択することを私は推薦したい。また、そのように考えるチームが世界中で増えている傾向にある。



写真 2: 好条件の揃うトレーニングコース

コーチ・スタッフらの指導やコミュニケーションは、どの場面でもシンプルで必要最低限であった。選手強化の為に何か特別なポイントや積極的なコミュニケーションがあるのではという予想に反し、非常に簡素で会話が少なかった。ただし、あくまでも選手の自立性・自主性を促す環境づくりに徹底し、基本的に<待つ>姿勢が目立った。

選手からコーチへのアクションは、自身の考えやプランの提案といった自主的なものがほとんどであり、選手が自身をよく客観視できた冷静かつ意欲的なものであった。コーチ・スタッフの<待つ>姿勢が選手の冷静さや自立性を磨いているのではないと思う。

最善の環境づくりがベースとなり、コーチ、スタッフ、選手がそれぞれ自身のやるべきことに集中し確実にプランを遂行していた。

選手が自身の力で前進していく環境づくりもコーチの大事な役目だと改めて気が付いた。コーチとしてのあり方とは何なのか、この経験が私の意識を変えるポイントの一つとなった。