

おわりに

スポーツ医・科学的トレーニング専門委員会副委員長

富山大学 教授 北村 潔 和

富山国体が終わって3年が過ぎた。競技力向上への取り組みは、国体に向けての3年とは大きく様変わりした。県をあげての競技力向上とその後では、金銭面、組織、意識とも変わった。しかし、国体での成績を見れば、うまく人が動けば成果のあがることはわかった。この専門委員会においては、その後も遜色のない活動が行われてきた。むしろ、国体までの活動の成果として指導者の中で、体力、栄養、メンタルなどが競技力向上のために必要だと認識が高まり、体育センターへの指導や測定の依頼が増えている。依頼が増えたら増えたで、センター職員のオーバーワークになるが、指導者の中に考える基礎が生まれたことは喜ばしいことだ。

強化指定選手制度についても、選手自身や指導者の指導責任などについての意識改革の成果はみられてきている。一方、指導者が苦慮している様子も見うけられる。個人種目の競技については、指導者にとっても対処しやすいようだ。義務付けられている体力測定などへの参加をみてもそれが伺える。体育センターとしても、その結果を基にしたトレーニングのアドバイスは適切にできるようになってきている。しかし、チームスポーツにとっては、どうも事情が違うようだ。チームの1~2名が強化指定選手に指名されたとしても、その対応は難しいようだ。

チームスポーツの中では、選手個々の能力に違いはみられる。その中の強化指定選手は、他よりも能力が高いことは当然であろう。この選手の能力が高まったとしても、チームとしての競技力向上に直接結びつかないことがある。また、指定選手になったがゆえにチームから離れて体力測定などに参加することの難しさも見られる。能力の高い者はより高く、それ以外の者はそれ以上を目指してトレーニングし、トータルとしてのチーム力を高める必要があらう。そうすると、チームスポーツでは選手個々を強化指定にするのではなく、チームを強化する指定の方法を考える必要があらう。

また、県では新たに駅伝と野球を特別強化競技に指定した。駅伝も、野球もチームスポーツと考え、強化の成果を出すのは難しい。それも、指定チームは県下でトップ水準にあり、それを全国大会で成果を出すようにすることはさらに難しい。心して取り組む必要があらう。

駅伝は県でナンバーワンになれば全国大会に出場できる。野球は春と夏があり、夏は県で優勝すれば出場権が得られる。春にいかに出場権を獲得するかが、強化の目標とならう。年に2回、甲子園に富山県代表の姿が見えるようにすることが急務のような気がする。そのためには、県での優勝よりも、北信越大会で優勝、準優勝することを目標にしてもいいだろう。できれば、北信越大会を目指して、その延長に県の大会があると位置付けられないか。そうすることで1年を通して戦うことができるようにならないだろうか。いずれにしても、これらの競技で県民の期待する活躍が、地区大会や全国大会でないとすれば、これまでの練習やトレーニングについてもう一度考える必要はあらう。同じことをいくら繰り返してもその結果は変わらない。

今年は学生とどのような指導を受けると、力を出せるようになるのか、また、意欲を削がれ力が発揮できなくなるのかについて話した。指導者はどのように選手と向き合うことで選手の力を引き出し、競技力を高めることができるのかについてである。それでは、よく言われる「ほめる」、「叱る」指導で選手の作業成績は変わるのかについて実験してみようとなった。まず、言葉をみつけることから始めた。140名程度の学生に、こちらで決めた言葉を提示して「力が出る言葉」、「力を削ぐ言葉」を選択させた。つぎに、作業計を用いて疲労困憊の作業を最大努力で行わせた。条件は「作業中は何も言葉をかけない」「作業中に力が出る言葉をかける」、「作業中に力を削ぐ言葉をかける」で行わせた。一番作業成績が良くなかったのは、「何も言葉をかけない」であり、「力が出る言葉」、「力を削ぐ言葉」はほぼ同じであった。どうやら、人が力を発揮できないのは、自分が注目されていないとわかった時のようで、どのような言葉であっても、声をかけられることは、自分が注目されていることになりがなければならない。