

The American Swimming Coaches Association World Clinic 2005

Fort Lauderdale, FL

レポート 競泳委員 具志 統

オフィス・ストリームライン

<http://hccweb5.bai.ne.jp/streamline/>



<フォート・ローダーデールのビーチ>

2005 年のアメリカ水泳コーチ協会ワールドクリニックは、フロリダ州フォート・ローダーデールで行なわれた。

会場となったフォート・ローダーデールのマリオットハーバービーチホテルは広大な敷地の中に、タワーホテルが建ち、敷地の中に大きな変形プールが1面あって、そのままプライベートビーチにつながっている。

コンベンションセンターは2000名の大宴会が可能なボールルームと大小の会議室が備わっていてリゾート地でありながらコンベンションにも利用可能作られた施設で、ダウンタウンからは少し距離があるものの、白い砂浜のビーチに並んでリゾートホテルが集まる一角に位置するホテルである。

近くには ISHOF 国際水泳の殿堂があり、日本選手も古橋名誉会長をはじめ、最近コーチとして殿堂入りしたイトマン SS の加藤先生の展示なども見られる。

1969年に第一回ワールドクリニックがフロリダ、フォート・ローダーデールで実施されて以来36回目(フォート・ローダーデールでは

1985年について三回目。1993年は世界水泳コーチ協会主催としてホノルルで実施)となる今回のクリニックには約2000名コーチが参加し、8日間にわたって様々なレベルの、様々な目的をもった水泳に関与する人々が集まった。



<2001年の殿堂入りメンバーのプレート>

アメリカ水泳コーチ協会には2005年度現在で5014名がメンバーとして登録しており、まさに世界最大のコーチの組織となっている。

その組織としての年度総会ともいえるワールドクリニックは9月6日から11日までの7日間にわたって開催されるが、メインとなり全参加者が参加するクリニックは水曜日から土曜日までの4日間。

前後にレベル1からレベル5までの資格それぞれに昇格するための資格研修会の性格を持ったユニットと呼ばれる単位を取得するためのスクールが実施され、メインまでの3日間に救急法、水上安全法、プール管理者など各種資格取得の為の講習会などを開催。

メインの後の日程で初心者指導(スイムアメリカと呼ばれ近年プログラム参加数を急速に伸ばしている。)の講習会やアメリカ水泳協会のステアリングコミティー(役員、コーチ、選手それぞれの代表によって構成される運営方針

決定委員会)などの委員会会議が開催される。



<リチャード・クイックによる全体講演>

また昨年度からはこの時期にあわせて USOC もパンアメリカンスポーツ機構(PASO)のメンバーを招くなどして公式なスポーツクリニックとしての位置づけを得ている。

メインの3日間には、アクアテック・エキスポと称される、水泳に関する多彩なビジネスの展示会も開催され、新しいデザインの水着やウェアだけでなく、新しいトレーニング器具やビデオ、書籍、トロフィーやメダル・リボンそしてプール関連商品やコンピューターソフトなどを含め、今回も58社が展示を行っていた。

ワールドクリニック期間中にはASCAの会員総会も含め、マスターズコーチ協会やYMCA、NISCA など様々なコーチ組織の理事会なども開催される。

また、9日金曜日の夜には授賞晩餐会が行なわれ、シーズンを振り返っての優秀コーチの表彰がクラブ、高校、大学などそれぞれのレベルで行われるとともに全体での年度最優秀コーチ賞である、ASCA コーチオブザイヤーが決定され、晩餐会の席上で表彰式が行われる。また ASCA コーチの殿堂が設けられ、毎年2-4名のコーチが殿堂入りする。

今回のスケジュールは7日夜にテキサス大学

ヘッドコーチ、エディ・リースによる基調講演があり、その後ウェルカムパーティーが開催された。

8日木曜日は午前には2本午後は3本の全体セッションがあり、9日金曜日には午前には2本の全体セッションそして午後からは分科会に分かれてシニア、エージグループ、水泳教室、マスターズ、各ストロークの指導プールセッション、水泳の科学、器具やソフトのメーカーのデモンストレーションと7つのカテゴリーに加えて、現役のオリンピック選手たちによるエージグループ選手たちへのプールセッションと八つのプログラムが同時進行で行なわれる。

一人では8から10のレクチャーを受けるのが限界である。

毎年クリニックの最終日には講義を収録したテープ、そして約半年後にはプールセッションを除くクリニックの全体を収めたイヤブックスが発行され、受けることの出来なかったレクチャーの内容も知ることが出来るシステムになっている。

今年度からはテープが CD に変わりクリニック中に受け取ることは不可能となった。



<ジョージア大学 HC ジャック・バーリー>

コーチオブザイヤー

世界レベルで活躍した選手を育成し、ASCAの理事会によって選考される。

1961年のカウンスルマン博士が第一号で、ピターデーランド、ディックスミス、ジョージヘイン

ズ、ダンギャンブリルと続き、メキシコの 68 年はマークスピッツのコーチ、シャーム・シェボー。ミュンヘンの 72 年はジョージヘインズ。モントリオールの 76 年はブライアングッデルのマーク・シュバート、80 年はメアリーマーハーのデニスパースレー。84 年ランディーリース 88 年はジャネットエバンスのバドマカリスト。92 年リチャードクイックとそれぞれ時代を作ったコーチたちが受賞している。近年では 2001 年がマイケル・フェルプスのコーチ、ボブバウマン 2002 年が女性としてはじめてテリ・マッキーバーがナタリー・コウグリンのコーチとして選ばれ、2004 年は男子の 3 つのストロークで世界新記録を樹立した選手を同時に育てたテキサス大学のエディ・リースが受賞し、今年度も世界水泳での選手の活躍によって連続して受賞した。

授賞晩餐会

今回の晩餐会は 9 日(金)に行なわれた。すべてのレクチャーなどのプログラムが終わった夜 7 時からレセプションのあと、まず外国からの参加者に感謝の意が表され、続いて ASCA のフェローたち(大学を卒業した現役選手であり、模範となって水泳のプログラム普及に努めている)の紹介そして特別ゲストの紹介に続いて、高校、大学の優秀コーチの表彰。そして各州より選出された年間最優秀エージグループコーチの表彰と続き、食事を挟んで最近新たに設けられた殿堂入りコーチの発表と表彰が行われ、今年新たにフランク・キーフ、スキップ・ケニー、ジョージ・マクミランそしてジム・モンテラらの四名が殿堂入りした。モンテラ氏は現在ミッション・ビエホのエージグループを担当しており、ビル・ローズヘッドコーチを始めほとんどのアシスタントコーチが祝福のために参加していた。表彰を受けるコーチ、関係者は 100 名を超え、

晩餐会の終了は予定より大きく遅れて 9 時を過ぎていた。

スイムエキスポ

会場に隣接したコンベンションホールにはスイムエキスポと称して、水泳に関連するビジネスの展示会が実施されている。

今回目に付いたのはコンピューターを駆使したハイテクソフトを販売するベンチャーがさらに増えていること。

CD-ROM に様々な情報を入れ、個々の選手がコンピューターにダウンロードしてログブックを書き込む仕組みになっているものや、ストロークを撮影したビデオにイラストのように線や文字が書き込めるソフトなど有用なソフトも多く見られた。



<メインレクチャー会場の入り口>

スピードスイマーズクリニック

土曜日にはスピード社がスポンサーとなっている選手を動員して若い水泳選手の育成のために一役買っているもので、地域のスイミングクラブから集まった子供たちとその保護者らを対象に、ストロークレッスンはじめ、選手として日常生活での留意点や水泳を通じて学べる様々な分野について講師を務めるクリニックを展開していた。

ジュニアの選手たちにとっては貴重な体験であり、水泳に対する非常にポジティブな印象を与えるセッションである。

レクチャー紹介

一例として金曜日のプログラムを紹介しよう。

9/9 Friday

Major AM Talks

1. Mark Schubert 8-9 AM
2. The Doc Counsilman Memorial Lecture –
Coach C.M. Newton, Basketball 9:15-10 AM
3. ASCA Business Meeting and Board
Election 10-11 AM
4. – Video Analysis: Freestyle, What we
Can Learn by Watching the Champions -
Glenn Mills 11:15-12:15 PM

College Swim Coaches Association
Meeting 12 Noon-1 PM (Session II)

ASCA Board Luncheon Meeting 12 Noon-1
PM

3 Tracks with 3 Talks in the Afternoon

1. Basic Stroke Teaching
 1. Winning the Gold Medal - Teri
McKeever 1:30-2:15 PM
 2. TBA 2:45-3:30 PM
 3. Video Analysis: Breatstroke, What we
Can Learn by Watching the Champions -
Glenn Mills, Dave Denniston 4-4:45 PM
2. Senior Training
 1. Training the Mind of Sprinters - Mike
Bottom 1:30-2:15 PM
 2. Commitment – Bill
Sweetenham 2:45-3:30 PM
 3. Eddie Reese 4-4:45 PM
3. Swimming Business
 1. Building Your Pool - Mick Nelson/John
McIlhargy 1:30-2:15 PM
 2. Finding, Keeping and Growing in a
Coaching Position - John

Leonard 2:45-3:30 PM

3. Owing Your Own Program (Academy
Bullets) - Bill Schalz 4-4:45 PM

ASCA Annual Awards Banquet Evening

今回の ASCA の特徴として技術論やトレーニ
ング理論が少なく、コーチとは何か、何をすべ
きかといった精神論が多かったことが目立っ
た。

言い方を変えるとアメリカ水泳界でも活躍して
いるコーチの顔ぶれはほとんど変わらず、新
しい勢力の台頭が求められており、若いコー
チを奮起させなければならないという危機感
の現われと取れる。

1. Not all that is old is Bad,
And not all that is new is Good.

/ Bill Sweetenham

National Program Director/British Swimming

今日は特に水泳の心理学、特にトレーニング
を行うコーチの心理、心構えについて話して
みたい。

ここ数年で競泳のコーチングはとてもタフな仕
事になってきた。

簡単に優秀な選手は育たず、若い選手には
魅力的なスポーツが増えてシニアの選手には
金銭的な報酬が必要とされてきている。

20年前は名誉が大きな報酬であったかもしれ
ないが、今は経済的な面も含めてすべての面
で優秀でなければならないという要求があ
る。

求められるものが大きいということはコーチの
能力によれば、一人のコーチで4名程度の選
手でも多すぎるということもありうる。

すべての面において優れていると思えるよう
に導くことができるのかどうか。一人一人の個
別な問題にコーチとして機能できているかどう

かが求められている。

コーチは環境にコントロールされてコーチをしているのか、コーチが環境をコントロールしているのか。

現状としてある強みを強調し、維持し活かして弱い領域を育てて進化させていく。

古い考え方を捨ててどうして到達できなかったかの理由を排除する。

組織をもっともふさわしい人材とシステムに置き換える。それは

-時間内に仕事ができる。

-プレッシャーの元で能力を発揮できる。

-情熱を持ち続ける

人とシステム。

そして限界まで持っていき試みを行い、試練を与えれば、人の違いがおのずと出てくる。

それを教育し続け、力をつけていく。

「時間は人間の心理的な敵である。」

時間さえかければ、多くの物事は成し遂げられる。それを与えられた時間で実現できるかどうかの問題だ。

勝利はライセンスをもたらす。

勝利=「自分はこうなりたい」

到達できない理由や言い訳を取り除く。

成果を出すことにフォーカスを当てる。

Integration<統合、調整>

A がうまくいっていて、B がうまくいっているとき、C に混乱させられることなく A と B を調整することができる。

成功とは安く上がらないもの。

それ相応の決意とリスクと多くの時間をかけた労力が必要とされる。

「チャンスは一回しかないものと思え。」

タレントはそう簡単に遭遇できるものではない。

今あるタレントの中からフルにポテンシャルを

引き出せ。

毎日プールサイドに立ち、選手をよく見て向上が見えるように全神経を注ぐ。そしてそれを楽しむ態度が必要である。

「時間は限られているし、成し遂げるべきタイミングがある。」

ほとんどのものが成し遂げられなかったことを成し遂げようとしているのだという自覚を持つて。

「あなたはコーチとして、日々、時間ごと、そして常に世界一でなければならない。」

十分に準備を重ね、学習し、用意周到にしてバリアを取り除いて行く。自分自身が日々進化して、今日成しえなかった事、やらなかったことを明日は成しえるようにそして実現できるようにトライする。

成功とはどのようなものなのか。それは、

メダルを獲得すること

国としてのプライド、個人としてのプライド

個人としてのプライドは、若い選手、後継者となろうとするものを奮い立たせ、国としてのプライドは連盟にとって、組織の運営上欠くことのできないものとなる。

選手が育てば、プログラムが目ざされスポーツとしての評価が高まる。認知される。

Role Model(選手にとっての憧れ、なりたいモデル)

Role Model of Nation(選手だけでなく国民にとっての憧れ、こうありたいモデル)

成功の認識、具現化。メディアの注目。

成功するビジネス、プログラムとして必要とされるもの。

施設は整っているか。

何が不足していて、何が満足いくものかの認識。

マネージメントシステム。

効率よく運営ができていますか。

資金力

資金を作り出すシステムがあるか。この力が成果に大きな違いをもたらす。

漏れ、無駄の排除

資金、タレント etc.を無駄にしていないか。
コーチとしてこれまで指導してきた選手・タレントをすべて能力いっぱいまで引き上げることができたか。しっかりとした動機付けを行って、言い訳のない状況で MAX までたどり着かせることができたのか。
タレントを無駄にすることなくしっかりとチャレンジできたのか。

完璧さを求める一貫性

「世界一のスイマーになろうとする努力をしているか?」との問いかけ。

言い訳を排除すること。

強みを活かして勝つか、短所を露呈して敗れるか。

「違いを示せるものと比較しても違いを示すことができるか。」

つまり、より高いものを目指しているか。

それは他と違うテクニックであったり、戦略であったりさまざまだが、勝利者が他と違うことを見せ付ける何かを求める一貫性が必要とされる。

リーダーシップ

リーダーシップとは、すべての状況において普通の人間、あるいは平凡な人間をも含めて目標に到達させるべく機会を与え導くことである。

リーダーシップとは暗闇の中でさまよい、行く方向をつかめずにいるものに光を与え導くことである。

コーチング

コーチングとは、意思のあると無いとにかかわらず、また彼らが好むと好まざるにかかわらず、やり遂げなければならないことに「やる気をもって」立ち向かい、取り組めるように如何なる時も、如何なる状況でも決意させることであり、以前は成し遂げたいと思っけても行き着くことができないと思われていたことに到達するよう導くことである。

競技

競技とはレースの後半を通じて、妥協せずにストロークレートを保ち、ストローク長を保ち、呼吸のパターンを守り、その他の必須テクニックをしっかりと維持してスピードを維持し泳ぎきること。

決してありがとうといわない誰かのために何かを行うことなしに完璧な人生は送れない。

多くの場合において、ビジネスとスポーツの違いは次のように表される。

ビジネスとは最小の労力と最小のコストで利益を最大に上げることであり、

スポーツとは小さな進歩を得るために最大の労力を惜しまないことである。

すべての会社、組織において言えることは「組織の中で有能なものほど働きすぎて、それほど能力のないものほど働かない。」

また「すべての古いものが悪いわけではないようにすべての新しいものがよくなければならない必要もない。」

戦いの原則

- ・ 明確で到達可能な目的があること
- ・ 安全確実であること
- ・ 驚きがあること(独創性)
- ・ 柔軟性
- ・ 機動性

- ・ 戦力の集中
- ・ 攻撃の効率化(システム)
- ・ モラル(士気の維持)

Jika Travers/1936 連邦首長 Australia

Critical Coaching Ideas

Mark Schubert

Head Coach/USC

若い選手たちはコーチから何を必要としているのか。

第一に Self Confidence <自信>

ひとつの言葉が持つパワーは大きい。

その良い例を示すストーリーがある。

アメリカンフットボール、スーパーボールの試合前にロッカー室で二人のルーキーが緊張から震えていた。そこへベテラン選手、ジェリー・ライスがやってきてふたりの胸座をつかんで顔を近づけ、「We will win this game!」と自信たっぷりの表情で気合を入れると、彼らはこれまでの緊張と恐れが一気に消えて、体中に自信がみなぎった。

それはオーバーなほど、他に何の根拠も無く「勝つ」という自信がもてたのである。

一人の人間が全体のシェアする(共有する)認識を変えることができる。

コーチが選手をどのように扱っているかというのはとても大切なことだ。

コーチの扱いが否定的なものだと、選手同士の会話も否定的になる。

コーチがかかる言葉が選手の「Self Talk」自身の中での会話に大きな影響を与える。

またチーム全体の中での言葉のかけ方にも注意が必要だ。どのような会話が交わされているかに注意を払う。

チームメイトに対して、ネガティブな言葉を発しているのが支配的になってくると、彼らの「Self talk」も必然的にネガティブになる。

グループを前にしたときにはそういった内容をただそうとはしないが、1対1の会話ではネガティブなことを考えないように心がけ、言葉をかける。そして頭の中にあるその選手に対する懸念を打ち明けて改善策を話し合う。

彼らはプールの中で言われたことだけでなくプールを離れた場での言葉にも左右される。

特に、ロッカー室での会話はもっとも「trash talking」否定的な無駄話の温床となる。

チーム全体に否定的な会話がはびこらないように逆にお互いの良いところをたたえあうような会話ができるようにしっかりと指導していなければならない。

それは指導することによって改善できる。選手同士の会話が変わるのである。

エージグループの選手たちは、自分が泳ぐことでまず親を喜ばせようとする。

チームに入って練習に参加することによって親が喜ぶ、大会に出てベストを出すことで親が喜ぶ。

だから泳ぐ。

それがああるポイントでコーチを喜ばせるために変わる。

練習に参加すればコーチが喜ぶから。

速く泳げば、がんばればコーチが喜ぶから。

私はそれを自分自身の喜びに変えることのできる「Teacher」になりたいと思っている。

それが自分自身を喜ばせるために泳ぐことができるようになれば素晴らしいパワーとなる。

自分自身で動機付けのできる選手となる。

個々の選手に「どうやったの?」「どうしてそんな風にできたの?」と問いかけ続けてあげる。

昨年、オリンピックトライアルで世界新記録を樹立した選手のインタビューを聞いてとても印象に残った。

「世界新記録を樹立できたのは、レース前にコーチがきっと出せるだろうとってくれたか

ら。」

コーチの持つパワーの大きさに驚かされる。

毎年、シーズンの初めに新入生たちを迎えて驚かされることがある。

それはペースクロックの見方、使い方を知らないこと。

知っていてもその大切さを認識していない。

私はまずルール付けをして、セットを終わったときに「今のセットのタイムは?」と聞いて一本目からきちんと答えられなかった選手はセットをやり直す。

選手は利口だから何度かやり直しをさせられたら適当にタイムを答えられるようになるけれども、なかなかごまかすことは難しいものだ。そうしているうちにきちんとペースクロックを見るようになる。

選手の弱点についてきちんと認識し、選手に認識させることはとても大切なことだ。

「これを練習すれば君はもっと良くなる。」

チームとして向上すべき課題、個人として向上すべき課題は常に認識して、話すことが大切だ。時にはミーティングで取り上げてどうすれば改善できるかを話す。ネガティブな捉え方をしない。三週間もすれば課題の改善には目を見張るものが出てくる。

もちろん誰もが長所や強みを持っているから、弱点を練習するだけではなく、長所も伸ばす。

キックであったり、プルであったり、ネガティブスプリットの泳ぎ方であったり。

それを強調して伸ばすことも大切だ。

一回ずつの練習で、「One Thing Extraordinary」何かひとつ桁外れたすごいことを実践する。

選手自身がお互いにどれだけがんばっているかを知ることとはとても大切なこと。

声を掛け合い、お互いのがんばりを認識する。今日はだれだれがこんなすばらしいキックのベストタイムを出した。

リレーの引き継ぎ練習がとてうまくいった。ターンの後、全部ドルフィンキックが7回打てた。今日はメインセットでラーセンが全部1分を切った。自分もこれだけのタイムで泳げた。

そういったExtraordinaryが毎回の練習で実践できるようになること。

そうすればシーズンの終わりには自ずと自信が生まれてくる。

9ヶ月ものハードトレーニングがあれば、テーパーで失敗するということは、10のうち1あるか無いか。

9ヶ月のハードトレーニングということをしっかり捉えて、それが選手の中に蓄積されていることを自覚すれば失敗は無い。

失敗することが難しい。

どんな選手もすべてがうまくいくわけではない。

どんな選手もプラトーを経験する。

個別の対応が必要であり、何が原因かを見極めなければならない。

時間をとって選手と話し、解決策を探る。

他のストロークを練習することで解決することも多々ある。

四種目を練習することで、それぞれの種目に活路が開け、進化する。

たとえば、自由形の選手も平泳ぎの練習をする。キックが蹴れるようになれば、タイムも伸びる。

平泳ぎの選手も個人メドレーを練習し、逆のこともまた言えるのだ。

シーズンの始まりには小さなゴールそして大きなゴールを設定する。

目標の設定に年齢は関係ない。

たとえエージグループであっても目標の設定は大切なこと。

まずは地域の大会のこと。JO のこと、全米選手権、NCAA そしてオリンピックトライアル。

それぞれレベルの違いはあっても目標の設定は大切。

もっとも大切な大会でベストを尽くすというのは年齢に関係ないと思う。

たとえ若いエージグループの選手でも同じ。

コーチとしてよく間違いを犯すのは、レースへの臨み方。

余裕をもって臨むことができ、カンフォートゾーンの中で泳ぐことができる小さなステップの大会でタイムが出るように導くのではなく、よりプレッシャーのかかるよりレベルの高い大会で自分の能力が発揮できるように導かなければならない。精神的なタフネスというものもトレーニングすることが大切だ。

実は最近、ミーティングで興味深い言葉を聞いた。

新人の学生が、「どの大会が捨て試合ですか？」私は彼女に、捨てても良い試合などありえない。それぞれのレースに目的があり、意味がある。

時には弱点を知ることが目的であったり、レースの作戦を試すことが目的であったり、それぞれの試合に意味をもたせなければならぬ。と答えた。

彼女は決してその言葉を使わないようになるだろう。

トレーニングで高いレベルを発揮することは大切だが、レースでより良いパフォーマンスを実現できることはもっと大切だ。

不安を抱えて泳ぐことを経験させること。

とても大切なことだ。スタートから体ひとつ前へでること、隣と目と目を合わせて泳ぐこと、そして後ろから追いかけて泳ぐこと。

そういった不安を抱えて泳ぐトレーニングを積み上げればカンフォートゾーンを引き上げることができる。

常にカンフォートゾーンを引き上げるよう務めることはコーチの大切な役割である。

現状に満足せずより高いところを目指してトレーニングに励む、レースに臨む。

タクティックワーク

レースにおいて戦術が大切で何をなすべきかをチームの全員が自覚すること。

選手によってはそれぞれレースに特徴があり、強み弱みを持っている。それを知ることによって、レースの戦略が作られる。

チーム全体に戦略の大切さをミーティングなどを使って何度も伝え、選手たちがお互いにそれをチェックしあうシステムを作り上げる。

時にはお互いに情報を持ち寄りあうことも大切である。

チームコンセプト

これはアメリカの水泳が他国に比べて優れているものであり、私はそれを誇りに思っている。

一人一人の選手がチームに貢献するという決意を持ってレースに臨む。

そしてレースだけでなく、日々のトレーニングの中でもチームとして他の選手を励まし、助け合う。

たとえばそれはテクニクに関してのアドバイスであったり、ターンやストリームラインのことであったり。選手が互いにコーチしあうことによって、テクニクをチェックする目は一気に増えてチーム全体のテクニクが向上する。テクニクを向上させるためにはビデオが大きな役割を担う。

テクニクのチェックには欠かせない。

選手が知らない間にビデオを撮影することも大切である。

チーム内のベストスイマーを撮影する。
ワールドクラスの選手のビデオを観る。
ターンの前後が撮れるようにビデオをセットしてターンの前後に正しくストリームラインやドルフィンキックができていないかどうか。
メインセットをビデオで水中撮影する。
知らないうちについてしまっている悪い癖が指摘できて矯正できる。

練習を常に創造的で面白いものにする。
例えば、先日 90 分間ノンストップ練習と言うのを行った。
ウォーミングアップからダウンまで 90 分間常に泳ぎ続けている。
壁に到達すれば垂直キックをしながらインターバルを待ったり、垂直スカリングで浮いたり。
壁に着いたら腕立てを 10 回行ってからスタート台から飛び込んだり。
キックのセットではファイヤストーンドリル。
これは 25 ヤードのプールでプールの手前と反対側の二つに選手を分けて、60 秒の持ち時間の間に行きは水面をキックで行って、到達すれば壁キックで次のスタートまで待ち、帰りは潜水してのドルフィンキックで水面上に行く対面からの選手を通過させて到達すればやはり壁キックで次のスタートまで待つ。
これを 20 分間ほど続ける。
このような形で 90 分の間まったく止まることなくトレーニングを行った。
とてもハードではあったが、選手の感想は、時間が経つのが早かったとか、心地よい疲れだといったようにプラスのものが多く全員が笑顔でプールから去っていった。

選手にチャレンジすること。
これまでに行ったことの無いようなインターバルで 100m を 20 回やってみる。

そのうちの何本まで 60 秒を割って泳ぐことができるか。
全部行ける選手が何人居るか。
あるいは一人一人に個別のチャレンジを与える。
例えばキックに行く前に選手の目を見て、「このキックは ~秒で行こう。いいな!」と言ってウインクする。
大体の場合言われた以上のタイムが出せる。
メインセットなどで課題を与えて選手にチャレンジをさせればセットは盛り上がり、よりハードなセットになる。

規律

チームにとって、そして水泳選手にとって規律ある練習態度、チーム作りというものは欠かすことができない。
時間通りに集合して、ストレッチを行い、練習用具を用意してオンタイムでプールへ飛び込む。そんな当たり前のことが当たり前で日常行われる。
そして、練習の中ではストリームライン、ドルフィンキック、呼吸のパターン、とコーチから支持があること、指示が無くてもルールとして教えられ決まっていること、正しいテクニックは常に守らなくてはならない。
例えば先週 T-30 のテストを行ったときに、「これまでに君たちはすばらしいプッシュオフができるようになった。誰もフラッグの前で浮き上がったりしない。この T-30 でも同じようにできるはず。もし誰かがフラッグの前で浮き上がるようだったら全員で T-30 を最初からもう一度楽しむことになる。」
全員がしっかりとしたプッシュオフを見せてくれた。

リーダーシップ。
これは学習して覚える技術だと考えている。

まずコーチが率先してリーダーシップをとること。しっかりとリーダーシップを発揮して付いてこさせること。

二年前にサンディエゴでネービーシールズを見学した。それはとても厳しい訓練で有名なエリート軍団だか、そのリーダーが言っていたことがとても興味深かった。

「ここでは士官を養成していると思うかもしれないが、実は我々はこれ以上ない追従者を養成しているのだ。リーダーの命令に如何に忠実に従うかを徹底して叩き込む。それによって、万が一リーダーが倒れたときに次のものが支障なくリーダーとなりうるからだ。」

選手と接するときは彼らがベーシックなことはすべてわかっていると決して思わないこと。基本的なことでも必ず繰り返し確認するように何度も指摘し、指導しなければならない。徹底すること。

ログブックをつけること。

選手としてやらなければならない大切なことをたったひとつ挙げるとすれば、ログブックをつけること。

ただ練習ノートをつけるだけでなく、タイムを記入する。時間が経つにつれてシーズンが進むにつれて自分の向上が確認できる。

ストロークについてコーチから指摘されたことを記入する。

食べ物の記録をつける。

休息時の心拍数を記入する。

表紙の裏に目標を書く。

目標タイムのスプリットを記入する。

ドリームゴール(夢とする目標を書く)

ストリームライン

この時期、大学の一年生を指導していつも思うことがある。

それはストリームラインを始めとする基本が徹底できていないこと。

ドルフィンキックの指導も同じ。

ドルフィンキックは今後四泳法すべてで大切なテクニックとなる。

鋭いドルフィンキックが打てるか打てないかでハンディができる。

ハードな練習の中でサバイバルしているよりも正しく泳ぐことの大切さを教えなければならない。

すべての悪い癖はサバイバル練習から来る。疲れに任せて正しいストロークテクニックができない、キックがしっかり打てない。

フィニッシュできない。

どれだけの選手がフィニッシュの差、つまりコンマの差で泣いているか。

これはコーチの仕事であり、コーチの責任である。

スタート、ターン、リレーの引継ぎ。

選手を指導し、彼ら自身で練習できるようにお互い教えあうことができるように。

10 ways to Coach Responsibility and Empower your Athletes

Terri McKeever

UC バークレー女子チームヘッドコーチ

① Be Clear in your expectation.

まず始めにコーチとして選手に何を期待しているのかをクリアにすること。

それは、チームの一員として、選手としてそして一人の学生として。

② Set high standard.

Short term goals

Long term goals

Dream goals

高い基準を設定すること。

短期の目標、長期の目標そして夢とする目標を高い基準で設定する。

③ Take the time to 'teach.'

教える時間をとる。

何かを伝えようとするときに時間を惜しんではいけない。時間をとってしっかりと教える姿勢は大切だ。

④ Be open and honest with your communication.

コミュニケーションを取るにあたってオープンで誠実であること。もっとも大切なのは自分自身に対してオープンで誠実であること。

夜鏡に向かって自分自身に何が話せるか。これはあのバークレーの卒業生、マット・ビオンディの言葉。

自分自身の笑みに陰りはないか、自分の顔にうそや不誠実がないか。

毎日鏡に向かってそう問いかけると自然と人との接し方が変わってくる。

⑤ Ask Open-ended question.

答えが返ってくる質問をすること。答えが単語やイエス・ノーでしか返ってこない会話は実りがない。具体的な会話となるような質問のしかたを工夫する。

⑥ Be a problem-solver.

問題を解決できる人であること。

チームの中のさまざまな問題。普段は学生が解決すべきものであっても、時には判断が必要とされるときもある。

頼りになる解決人として存在する。

⑦ Be consistent in your message.

変わらぬメッセージを伝える。

ぶれることなく常に変わらぬメッセージを伝えているか。

愚直さ、頑固さもコーチにとっては大切な要素。

⑧ Provide quality feedback.

質の高いフィードバックを提供する。

選手らの問いかけ、発信するサインには常に注意し、なおざりではない質の高い答えを用意してあげること。

期待以上の反応を示すことによって選手は自分が大切にされていることを実感できる。

⑨ Embrace the 'teaching moments'

教える機会を大切に。

時には思わぬ事態に遭遇することもある。

そんなときはひとつのチャンス。

しっかりと抱擁するように問題を扱って教えの場に変える。

⑩ Stay focused on the 'big picture'.

大きな目標を常に見据えていること。

目先の事情にとらわれることなく。

常に大きな絵が頭の中に描かれていること。

Why do you spend all day with your son fixing that blue bike, when the bike shop could fix it in an hour?

Because, I'm building my son, not fixing a bike.

どうして一日中かけてその青い自転車を修理しているんです?バイクショップなら一時間も掛からないだろうに。

私は自転車を修理しているのではなくて息子を育てているんだ。

コーチングとはそのようなもの。

Excellence

Richard Quick

元スタンフォード大学女子チームヘッドコーチ

40年間のコーチングを振り返って。

自分は14歳の時からコーチという職業にあこがれていた。

Bob Timmons という私のエージグループ時代のコーチ。

彼の影響により私はコーチとなった。それ以来、コーチとしてのすべての時間を楽しんできた。

私がコーチを始めた頃、アメリカには4人の巨人がいた。

ジョージ・ヘインズ、ジェームズ・カウンスルマン、ダン・ギャンプリル、ピーター・デーランド。この四人はいつも何かをシェアしようとしていた。恐れずに質問してみると、とても熱心に答えてくれたのを覚えている。

カウンスルマンのレクチャーに行った時、彼がゴルフをするコーチは?と聞いた。半分くらいのコーチが手を挙げたが、シーズン中にゴルフをしているようでは選手は強くなるぞと言ったので私は帰って早速クラブを処分してしまった。

彼はなにしろフィルムを見せるのが好きだった。というより、自分も選手の泳ぎのフィルムを観ることが趣味だったのだろう。

あるクリニックへ参加して、レクチャーが終わると、彼はフィルムを回しながら泳ぎの解説をし始めた。

それは延々と続き、夜9時頃になったとき「まだあるけれど見たいか?」と聞くので、残っていた私を含めて数人のコーチがイエスというのでそれからまた見始めて終わったのは夜中になっていた。その間何度も質問に答えてくれた。

ジョージ・ヘインズ。

彼のレクチャーは何度も聞いた。

テキサスのスイミングでコーチしているときに、大学生の選手を三ヶ月間サンタクララの練習に参加させたことがある。

とりわけ強いと言うわけでもなく、普通の全米レベルの選手だった。

帰ってきた彼に何が特別だったのかと尋ねると「毎回の練習がまるで自分のために考えられ、作られているように感じて、泳いでいてとても楽しかった。自分をとても大切に扱ってく

れた。」

と感想を述べていました。

彼の優れているところは' Day by Day'

まさに彼は、プールサイドを精力的に動き回り、コーチすることに全身全霊をかけて、常に言葉をかける。

そしてアイコンタクト、ボディランゲージ、すべてのツールを駆使して常にベストを尽くす。そんなコーチだったと思います。

ピーター・デーランド。

USC のヘッドコーチだった彼はエージグループや高校の大会にとっても良く顔を出してコーチや選手から細かく情報を集めていた。

彼が探していた選手は水泳の成績が良い選手ではなく、学業に優れ、生活態度が良く、人間として自分が好きになれる選手だった。

曰く、「365日のうちの何日間を一緒に過ごすと思う? 人間として好きになれない選手とずっとうまくやっていくのは無理だ。」

ダン・ギャンプリルは私が初めてナショナルチームのスタッフに入ったときにヘッドコーチだった。

彼とジョージ・ヘインズはいつもとても仲が良く、いつも何かを話していた。

遠征中のある日、寝付けなくて夜中にロビーへ下りてみるとジョージとダンがソファで話していた。

聞くと彼らはチームの選手たちのことをずっと話していたとのことだった。

彼らのチームに掛ける熱意に私は改めて身の引き締まる思いがしたことを覚えている。

アメリカの水泳界はこれまでに高い基準を設定し、それに応えてきた。

ジュニアオリンピック、全米選手権、オリンピックトライアル。

それらは毎年高い参加基準を設けてきたが、全米から期待以上の選手数を集め開催する

ことができている。

15歳以上の男子、あるいは12歳以上の女子の選手で全米選手権への出場を成し遂げたと思うのであれば、1500あるいは400IMといった種目を目指すことだと思う。

長距離の才能というものはある程度年齢が行かないと現れてこない。

スプリントの才能はそれまでに現れてくる。

良い例がある。

ブライアン・グッデル。

彼はエージグループのとき、突出した背泳ぎの選手だった。

ところがマーク・シュバートと出会ってディスタンスの選手となり、オリンピックを世界新記録で優勝しゴールドメダルを獲得した。

もし彼があのまま背泳ぎの選手として続けていたら、大学には奨学金で入れたかもしれない。しかし、オリンピック出場、ましてメダルまで届いたのだろうか。

今年の夏、ケーティー・ホフが全米選手権で100Frに出場していた。

決勝に残ってはいたと思うけれど、意図は別として彼女がスプリントでメダルを取れると思うコーチは少ないだろう。

これからの選手にとってもっとも大切なことは「belief system」(心理的確信の構造)を作り上げること。

ゴールを設定し、それを Hope, wish から going to do に変えていくシステム。

ゴールは選手の成長とともに成長する。

それを成長させるのが「belief system」

ダラ・トーレスはスタンフォードに入学して来たとき、オリンピックへ出場したいという夢を持っていた。夢を実現するためにゴールを設定し、全米で決勝へ進み、チームに入ることが現実化してくるとゴールはさらに成長し、オリンピックでメダルを取ることと大きくなっていっ

た。

選手を確実に前へ進めることができるのは明確なゴールセッティングであり、「belief system」を作り上げることだ。

環境を作り上げることで夢をゴールに変えることができる。

求められるテクニックをすべての練習で実行する。

シドニーオリンピック女子 200m バタフライ決勝でミスティ・ハイマンがなぜ勝てたか。

少なくとも二つの理由がある。

それは

1. ターン

バックサマーソルトを確実に練習で習得し、彼女は3回のターンすべてで呼吸よりも回転の速さを求めるこのテクニックを完璧に披露した。そのレースでの他の選手のターンと比較すると明白にスピードの違いがわかる。

2. ドルフィンキック

スタート後、そして三回のターンの後すべてですばらしいドルフィンキックを実行した。

特にターン後のドルフィンキックでは確実に6回の水中キックを打つことでそのメリットを最大限に活かした。

これもそのレースの他の選手と比較してみると良い。

かつてASCAのレクチャーでビル・スウィットハムが「もしあなたが99%だけ正しいのであれば100%間違っている。」と言った。

その言葉が頭からはなれず、スタンフォードのドアにそれをスローガンとして掲示した。

選手たちは嫌がっていたようだが、その趣旨はすばらしい。

ケーティー・ホフは年齢とともに年の数だけ懸垂ができるようになって行くと言っていた。

彼女が体力的なピーク期を迎えるであろう26歳から32歳くらいでそのまま26回から32回

の懸垂ができるレベルになっていたらどれだけタイムを伸ばしていくだろうか。

ロープ登りもすばらしい陸上トレーニング。

かつて、ポール・バーゲンがデブルーイン選手に足を絡めずにロープ登りを連続で3回させているビデオを観たことがある。

「Hard work works」ハードな練習は役に立つ。かつてテキサスで指導していた背泳ぎの選手、ベツィー・ミッチェルは大学入学時2分12秒の選手だった。

その選手が2分8秒まで記録を伸ばしたのは彼女がウェイトルームでもプールの中でもっともハードワーカーだったからだ。

当時の背泳ぎのルールはターンで手を付いてから回るものだった。

現在でも彼女の記録は通用する。

アメリカの水泳界はあらゆる方面から支えられている。

USSの技術委員会。ジョンティ・スキナーを始めとするスタッフは選手のビデオを撮り、レースを分析し様々な情報を提供してくれる。

ナショナルチームディレクターのウチヤマ氏と自分のせんしゅについて話してみるとよい。

彼は選手をととても良く見ている。良いアドバイスをくれるだろう。

ASCA ジョン・レナードを始めとするスタッフはアメリカのコーチの為の組織というだけでなく水泳というスポーツのためにそのクリーンな発展に寄与しようとしている。

我々はコーチ同士、敬意をもって接しなければならない。

もっと水泳のことについて語り合い、情報を共有しようこと。

決してネガティブを語らない。

我々の世界は小さい。

私は引退していくけれど、どうかこのスポーツを大切にしてほしい。

これほどはっきりしているスポーツは無い。

そしてこのスポーツの中でコーチほど一貫したパートを担ってきたものも居ない。

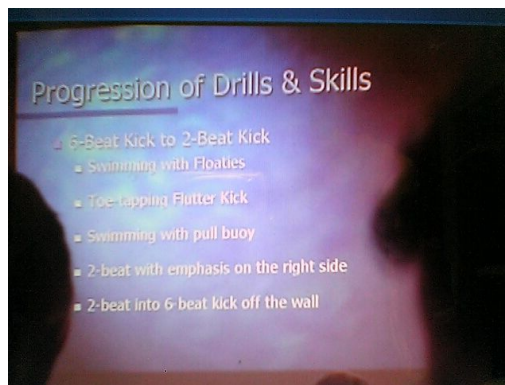
私はコーチとしてあなた方すべてと共に過ごしてきたことを誇りに思っています。

Age Group Sprinter to World class Distance Ray Benecki / the FISH

2005年世界選手権 女子800m1500mで優勝したケート・ジューグラーのコーチレイ・ベネキ(バージニア州 FISH クラブ)によるレクチャー。

彼女が FISH のプログラムにやってきたのは11歳の夏。12歳から本格的に競泳を始め、当時は500ヤードまでのスプリントが中心の選手だった。

スピードがあり、50-100でAAA、200でAAそして距離が伸びるにしたがってAそしてBとレベルが下がる。



<成長につれて行ってきたドリルの数々

:フロートをつけてのスィム、つま先で水を叩くキック、部位をつけてのスィム、右サイドを強調した2ビート、片道2ビート、片道6ビート>

その彼女の特徴としてナチュラル6ビートの泳ぎでアグレッシブなレースをする。

したがってレースの後半ではキックが衰えてペースダウンしてしまう。

そういった特徴を活かしつつ成長させるため様々なドリルを毎年加えて行った。

ナチュラル6ビートだけでなく2ビートのテクニックを覚えさせてより長い距離に活路を見出していった。

2001年、彼女が13歳の時に大きな伸びが見られた。

200m以上の距離で12-18%の記録の伸びが見られた。



〈記録の伸びを距離別に%で表したグラフ〉

それ以降も、大きな飛躍は無いもののステディな記録の伸びを見せている。

その当時くらいから練習のスケジュールは変わっていない。

Kate's Workout Schedule

Sunday	3 hrs - AM
Monday	2.5 hrs - PM
Tuesday	1.5 hrs - AM (LC) 2 hrs - PM
Wednesday	2 hrs - PM
Thursday	1.5 hrs - AM (LC) 2 hrs - PM
Friday	Off
Saturday	2.5 hrs - AM

〈週間スケジュール〉

我々のチームでは朝練習の回数ができない。これまで何度もトライしたが、増やすと選手が体調を崩すことが多く、現在の火曜日、木曜

日の二回に落ち着いた。

ただし、この二回は長水路でトレーニングしており、夏には時間の延長ができる。

金曜日にオフを取っているのは色々な理由があるけれど、どこかで休ませなければならないのでそれが金曜日になっている。

土日のトレーニングは大きなボリュームを泳がせる。

土曜日で10000ヤード以上。

日曜日は15000ヤードに達する。

だから月曜日はリカバリーとドリル中心のメニューになる。

三年前から陸上トレーニングを取り入れているが、ウェイトトレーニングは行っていない。

ストレッチコードを引っ張ったり、縄跳び、腹筋・背筋など。

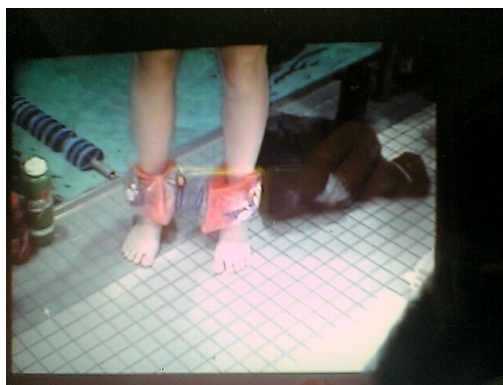
まだ成長し続けているので、いわゆるストレスの大きい陸上トレーニングはまだ導入していない。

水中での大きなパドルをつけたプルなどによって腕のストレングス向上には努めているが、それも100程度のリピートで長くはやらない。

2ビートキックを習得させるにはひとつのハプニングがきっかけとなった。

足に怪我をしてターンができない。

そこでホームセンターで見つけたフロートを足につけさせてフラッグからフラッグを泳がせていた。



〈2ビートの習得に役立つフロート〉

そうしているうちに自然にヒップ、足のポジションが上がり、自然なリズムで2ビートが打てるようになった。

それ以来ドリルにこのフロートを利用している。

3年前にはこれによって良いバランスが作られるようになり、2年前には頭と肩のコネクションとリズムが習得できた。

そして1年前には2ビートで泳ぐことによるからだ全体でのリズムと加速感がマスターできた。

この間、毎年新しいドリルに取り組んできた。

つま先で水を叩くキック。

ブイをつけてのプルそしてスイム。

右サイドを強調した2ビート。

片道2ビート、片道6ビートで泳ぐドリル。

ヘッドフップドリル。

Etc.



〈ヘッドアップドリル〉

こうしたドリルによってスピードが変えられるようになり、自由にテンポを変えられるようになった。

ここ3年間の大会と経験で彼女は大きく成長した。

これまでもキャンプには必ず参加していた。それは自費で参加するものも含めて積極的に参加してきた。

そうした経験の中からナショナルジュニアキャンプのメンバーとしてオーストラリア遠征に参加することができて、とても素晴らしい経験をした。

彼女の心の中にナショナルチームという意識ができたのはそういった経験によるものだ。

2002年からワールドカップに参戦し始め、2004年に初めてメダルを取ることができた。



〈ジーグラーが初めて3位に入った時のスコアボード。山田選手がワールドカップ新記録で優勝〉

彼女の意欲は大きくなり、メダルを意識するようになった。

そのような中で2004年のトライアルであったが、それまでも毎年7月の後半から記録が上がってくるので、何とか上旬に合わせようとした。

残念ながら惜しくもトライアルではうまくいかなかったが、その年の世界短水路に出場できて銀メダルを取り、2005年のワールドカップではジャネット・エバンスの全米記録を短水路ながら塗り替える8:16.32で泳いで優勝できた。

その勢いでインディアナポリスに臨んだが、決勝ではナーバスになりすぎてタイムがあがらず幸運に恵まれての代表入りだった。

世界選手権の予選でも同じことが起こって、

幸運に恵まれての決勝進出。

しかし、端っこのコースでも決勝に進めたことがひとつのきっかけとなってブレイクスルーを迎えることができた。

二つのゴールドというのは出来過ぎだが、8月のオーストラリアとの対抗戦では 400 で 4:08.97 というベストタイムがでてさらに成長してくれた。



これまで技術的なことも含めて様々なテストをメリーランド大学の協力で行ってきた。

乳酸値を始めとする機能の測定、ストレングスのテスト、ストロークの分析など。

それぞれで課題が見つかり改善することが出来てきている。

これまでのところ彼女の身体的な成長もずっと一定している。

2001 年も記録はぐんと伸びたが、体の変化は通常のものだった。

WINNING

C.M. Newton (Basketball coach)

The Doc Councilman Memorial Lecture

バスケットボールで殿堂入りしているコーチの記念講演

Winning このためにはいくつかのステップが

ある。

1. Goal
2. Plan
3. Daily execution of the plan.

目標を設定し、計画を立て、日々計画に基づいて行動を起こす。

勝利というものは決してアクシデントとして起こりうるものではない。

勝利とは偶然に起こるものでもない。

我々コーチという職業は人を対象とした職業。

回りに成功を導く人を置かなければならない。

自分自身を成功すべき人々の中に置くこと。

勝利を構成する 6 つの成分

1. タレント

スコアボードがどのような得点を示していようと、勝利とは自分のポテンシャルをすべて引き出すことが出来ること。

引き出す能力こそがタレントである。

2. 組織

勝つためのバランスを持った組織が必要

3. チームコンセプトの発達。

我々チームとしてという考え方。

私が私たちに代わる。

4. 勝利の姿勢を持つこと。

それはプライド。

5. リーダーシップ

チーム自体から自然と湧き出てくるリーダーシップ。

6. 規律

たくさんのルールを作るだけではないけない。

必要最小限

①アルコールは禁止

②クラスに出席する。

③遅刻しない。

ルールは最小に、ガイドラインは最大に。