

## 特集【アダプテッドスポーツのトレーニング科学 その1】

## アダプテッドスポーツ界が抱えるトレーニングの課題

伊藤 数子\*

2005年にNPO法人を設立して、障害者スポーツ拡大のための事業に取り組んできた。ウェブサイトを使っての情報発信、大会のインターネット生中継、多くの人に知ってもらうためのイベント、障害の有無に関わらず一緒に障害者スポーツを体験する機会の提供などを行っている。情報の提供にあたっては、競技性が高く、見てかっこいい、おもしろいという意味でパラリンピックでの選手の活躍も取材し、届けている。このところ、少しずつではあるが、マスメディアにも障害者スポーツが載るようになってきた。大変嬉しく思っている。昨年、ロンドンパラリンピックを見た方も多いただろう。パラリンピックの約1か月前に開催されたオリンピックで、日本選手団は史上最高のメダルを獲得した。しかし、パラリンピックでは16個、前回の北京での27個から大きく減少した。

知る人は少ないが、初めてパラリンピックの名称を使用したのは1964年東京オリンピック開催後に開かれた大会だった。この頃は世界的にもリハビリテーションスポーツの大会とされていた。そこから競技スポーツの性格を帯び、その後エリートスポーツ、そして2008年の北京からいわゆる「超エリートスポーツ」の時代に入っ

たと言われている。これはオリンピックと同様に国家予算をかけて強化しないと勝てないことを意味する。ロンドンパラリンピックで大きく世界から引き離された日本のパラリンピック選手たち。大きな要因の一つに、科学に裏付けられたトレーニング導入の遅れが挙げられると考えている。驚くほど、科学トレーニングを取り入れている選手、競技団体が少ないのが現実である。私はここに危機感を持っている。

ロンドンで試合を終えたある陸上選手からこんな言葉を聞いた。「自分自身の走りは良かった。しかし、周りが速くて驚いた」。このコメントには私が驚いた。パラリンピックは障害のある人の世界最高峰の競技大会である。どの選手がどんな記録で、どんなコンディションであるか、調べ尽くされているはずだし、どの選手とどんなレースになるか研究して、勝つために調整をしてきているのではないのか。「やっぱり〇〇選手は速かった」、「自分のコンディションを合わせることができず、いいレースができなかった」というのならわかるが、少なくとも本番のレースで「周りが速くて驚くこと」はないのではないか？

また、国際大会で優勝経験のある車いす陸上の選手にこんなことを聞いたことがある。筋力トレーニングの話題になった時のことだ。「たとえばマラソンを走るのに、この筋力トレーニングが正しい、というのが正確にわからないから私は筋トレは一切しない。少しでも間違っ

\* NPO法人 STAND

〒150-0022 渋谷区恵比寿南1-18-2

無駄な筋肉をつけてしまったら、それが錘になってしまう。かえってあだになる。だからとにかく何年も走り込むことだけをやってきた。走り込んでつくられた筋肉は走ることに必要な筋肉だから。確かに一理あると思った。しかしなんと臍に落ちない感覚が残った。

2012-13冬のシーズンが終わると、素晴らしいニュースが飛び込んできた。ノルディックスキーの久保恒造(日立ソリューションズ)が、バイアスロンワールドランキング1位に輝いたのだ。勿論、冬のパラリンピック競技で、座位の部では日本人初の快挙だ。昨シーズン、久保は科学トレーニングを自身では初めて取り入れていたのだ。その成果がもたらした結果であることは言うまでもない。

下半身に障害のある久保はスキーの上に椅子のようなものをセットしたシットスキーに乗る。普段から、オフシーズンは車いすマラソンでの体力づくり、ウェイトトレーニングやローラースキーなどを組み合わせてトレーニングを行っている。昨年8月、とある大学のスポーツ科学研究室が、久保にトレーニングメニューを提供した。「練習のメニューそのものはほとんど変えていない」と久保は言う。久保がこれまで行ってきた練習メニューを細かく出していき、するとそれを研究室の担当者がトレーニングの種類・性質にあわせて分けていく。例えばこれはスピードのためのもの、これは持久力のためのもの。それだけでも久保にとっては目から鱗だった。細分化されたメニューをこの時期はこれ、この時期はこれ、と割り当てて時系列に並べた表が久保に届く。そこにはその時期にそのトレーニングを行う意味、理由も細かに説明してあった。久保にとっては一つひとつが納得でき

るものだった。トレーニング科学の業界ではごく当たり前のことなのだろう。しかし久保にとっては何もかも初めてのことだった。極端に言うところまで久保は練習メニューをフィーリングで組み合わせて行ってきた。しかし、提供されたメニューはメリハリがあり、レースに臨むコンディション作りをしていくようになっていた。

「一気に変わった」。レースで出したいパフォーマンスが出せるようになった。これまでは、例えば疲れが残っていたのか追い込みができなかったことがあるなど、本番のレースにも関わらず波があった。しかし昨シーズンは、イメージした通りのレースを身体がやってくれる、と感じた。

障害のあるアスリートは障害の度合いや障害のある部位が一人ひとり違い、動かせる筋肉も関節も違う。障害のないアスリートより、細かな一人ひとりにあわせた科学的なトレーニング方法が提供される必要がある。しかし現状ではなかなかそこに到達していない。もしかしたら、導入することによりどれほどの成果が得られるのか、それを見せてくれる例示が少なすぎるのかもしれない。前述したように、パラリンピックはリハビリのスポーツから競技へ、そして超エリートスポーツへと進化した。科学的根拠に基づくトレーニングが必須である時代が確実に訪れる。であれば、一刻も早く取り組んでいかねばならない。

久保のような先駆的事例を早い段階で示すことにより、業界全体の取り組みの後押しになってくれたら、と願い、今回この企画に参加させていただいた。研究者の皆さまとパラリンピックアスリートに何かのご縁ができていくことを願ってやまない。

