

スウェーデンのトップレベル陸上クラブチームにおけるトレーニング —ヤニック・トレガロのコーチング哲学と理論—

Training of a top-level athletics team in Sweden
—Yannick Tregaro's coaching philosophy and theory—

杉林 孝法
Takanori SUGIBAYASHI

〈要旨〉

スウェーデンの陸上クラブ、オルグリュエテISの1年間のトレーニングを調査した。このクラブのヤニック・トレガロ専任コーチは跳躍種目でオリンピック金メダリストを育てるなど実績があり、スウェーデン陸連の強化コーチでもある。

トレガロコーチのコーチング・スタイルは、少人数を集中的にみる形式であり、またトレーニングメニューを全て決定していた。選手には全力発揮を求め、そのときどきのベストパフォーマンスを引き出す手腕には目を見張るものがあった。

トレガログループのトレーニングは、日本の大学生の一般的なものと比較すると、年間を通した高強度な内容であったということが出来る。また、試合密度の高さも特徴的であった。このような取り組みは選手個々に異なる影響を与えたものの、所属するベテランのトップ選手にとっては重要試合で良いパフォーマンスを発揮するという結果に繋がった。

〈キーワード〉

スウェーデン、陸上競技、コーチング、トレーニング

1 はじめに

本稿は、筆者が2012年9月15日から2013年9月16日までの約1年間にわたってスウェーデン王国ヨーテボリ市で行った研修に関する内容である。本研修は、日本オリンピック委員会スポーツ指導者海外研修および金沢星稜大学海外派遣研修として行われた。

2 研修の概要

2-1 研修プログラム

本研修を始めるにあたり、スウェーデン陸上競技連盟の年間研修プログラムへの参加を打診し、承認された。この研修プログラムは以下の2点から成る。

A) コーチング実地研修

B) 陸連主催コーチ養成講座への参加

コーチング実地研修はヨーテボリのクラブチーム、オルグリュエテISにて通年で行われた。また、コーチ養成講座はスウェーデン国内の各都市で複数回行われ、これには基本的に受講生として参加したが、最終回のスツヴァルで行われた講習会では講師としてスピーチを行った。これらに加え、IAAFダイヤモンドリーグ等のトップレベルの

試合を多数観戦した。

本稿はA)のコーチング実地研修で得たことを中心に述べる。

2-2 オルグリュエテIS

通年でのコーチング実地研修を行ったのはヨーテボリに拠点を置く総合型地域スポーツクラブのオルグリュエテIS (Örgryte IS) であった。オルグリュエテISは1887年に創立されたスウェーデン国内で最も古いクラブの一つであり、陸上の他にサッカー、レスリング、ボウリング、アダプテッドスポーツ部門がある。

陸上にはこれまでに跳躍種目の元世界記録保持者やオリンピック金メダリストらトップ選手が所属しており、強豪として知られている。コーチングスタッフとしては複数の専任コーチが



図1. オルグリュエテISのエンブレム

所属しており、クラブからサラリーを得ている。それぞれのコーチが10名程度の選手を抱えており（グループ）、普段は基本的にこのグループ単位で動いている。

ヨーテボリでは5月中旬に世界最大規模のハーフマラソン大会（Göteborgsvarvet, 参加者6万人超）が開かれるが、ヨーテボリ市陸上競技協会が主催するこの大会で、オルグリュエテISは中心的な役割を担っている。

2-3 ヤニック・トレガロコーチ

実地研修では、オルグリュエテISの専任コーチの一人であるヤニック・トレガロ（Yannick Tregaro）コーチのグループに加わり、指導を間近で観ることとした。

トレガロコーチは1978年生まれのヨーテボリ出身であり、ジュニア時代からオルグリュエテISに所属していた。選手時代は走高跳で世界ジュニア選手権のファイナリストとなるなど活躍していたが、1999年、彼が21才のときに当時のコーチであったフィンランド人のヴィリョ・ノーシアイン氏が急逝したため、コーチに就任することとなった。

就任翌年には、当時走高跳選手だったクリスチャン・オルソン選手を三段跳でシドニーオリンピック出場に導くなど頭角を現し、2004年アテネオリンピックでは圧勝での金メダル獲得に結び付けた。また、2003年からは女子走高跳のカイサ・ベリークヴィスト選手も指導するようになり、彼女は2005年ヘルシンキ世界陸上で優勝した。2011年にトレガロ氏と結婚したエマ・グリーン・トレガロ選手は、同じく2005年ヘルシンキ世界陸上で銅メダルを獲得している。なお、走高跳では他にも2.34mの記録を持つリーナス・ソーンブラッド選手の指導実績がある。

現在はオルグリュエテISに所属する選手のうち10名の跳躍選手を指導する（トレガロ・グループ）他、スウェーデン内の他チームからときどき指導を受けに来る選手が1名、ノルウェーとデンマークからのそれぞれ1名ずつが非定期に練習に加わる。

スウェーデン陸連強化部内ではシニアチームの三段跳を担当しており、強化合宿では三段跳の指導を行っている。

2-4 トレーニング環境

オルグリュエテISがトレーニング拠点としているのはヨーテボリ市南部に位置する総合運動場である。ここに全天候型屋外競技場であるスロットスクグスヴァッレン（Slotsskogsvallen, 以下S-Vallen）と、屋内競技場であるフリードロッテンスヒュース（Friidrottenshus, 以下FIH）がある。同公園にはその他に屋外陸上競技場、旧室内陸上競技場、アイスホッケー場、ウェイトトレーニング場がある。

S-Vallenはトレーニングだけでなく試合が開催可能な公



写真1. 室内競技場（フリードロッテンスヒュース）

認競技場で、年間で大小合わせて10回程度の試合が開催されている。FIHも同様に室内試合の開催が可能な4レーン×200mの大型競技場であり、トレーニングがし易いように設備・道具が豊富に整えられている。走高跳マットは常時2つ設置されており、砂場ピットは5か所ある。

陸上選手用のウェイトトレーニング場、ミーティングルーム、スウェーデン市陸協関係者のオフィスも同施設内にある。FIHの特徴は、「試合用」ではなくトレーニングにより特化した作りとなっていることだろう。トレーニングに必要なものはほぼ揃っており、また次々と新しい用具が導入されている。

S-VallenおよびFIHでは、オルグリュエテISをはじめヨーテボリ市周辺の20以上のクラブがトレーニングを行っている。

3 トレガロ・グループのトレーニング

3-1 トレガロコーチのコーチング・スタイル

トレガログループは10名の選手が所属しており、そのうち4名がスウェーデン代表クラス、なかでも女子走高跳のE選手と男子棒高跳のA選手はロンドンオリンピック、世界陸上モスクワ大会の代表であった。

トレガロコーチは、グループ全員のトレーニングメニューをほぼ全て決定する。メニューにはウォーミングアップでのジョグの周回数からストレッチの内容、メインメニューの回数やセット数等、全てが含まれる。このメニューをトレガロコーチがその都度指示し、必要な道具を準備する。選手は提示されたメニューに対し集中して全力を尽くすことが求められる。準備期から試合期に至るまで、このスタイルは変わらない。このような形式、またはコーチ-選手関係は日本の大学ではあまり馴染のないものである。

日本の大学では、大学の方針や種目にもよるが（特に技術系種目においては）基本的に選手の自主性が重んじられ、練習メニューを選手自身が決定することが珍しくない。スウェーデン国内の他チームのコーチを観察しても、コーチとは技術指導はもちろん、「メニューを出す人」という意味合いが日本よりも明らかに強い。

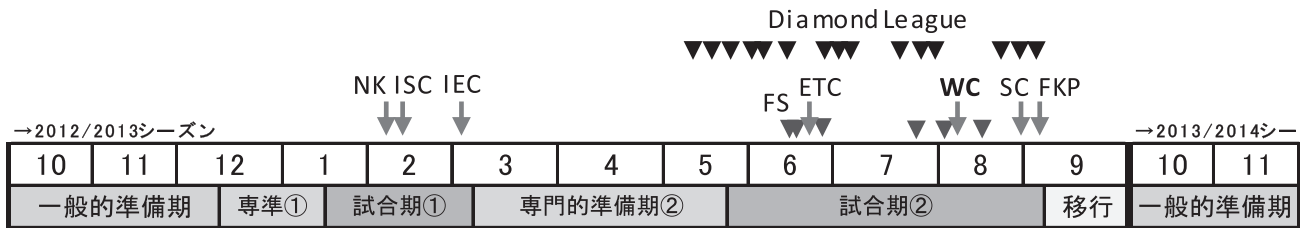


図2. トレガログループの2013年シーズンにおけるトレーニング周期構造

この違いについては、クラブチームのあり方とコーチングに対する考え方が影響していると考えられる。前述したように、トレガロコーチはクラブからサラリーをもらいフルタイムに活動している。そこでは、一人ひとりにメニューを出すこと、よりマンツーマンに近い形で選手を指導していくことがコーチの当然の責任と考えられている。

また、ひとつのグループには多くても10名程しか所属しないが、これはトレガロコーチに言わせると「この人数が限界」だからである。跳躍練習などの特に重要なトレーニングの日には、一度に指導するのは3名までが適切であり、5名以上になると多すぎて指導にならないと言う。したがって、10名全員を1日で指導する際には時間差をつけながら数名ずつ指導するため、1日中競技場にいることになる。

これはフルタイムコーチだからこそできるのであり、教員がコーチを兼任する日本の多くのケースでは休日や合宿時などを除きできることではない。また、比較的規模の大きな学校の場合は数十名を同時に指導するのであり、一人あたりにかける時間と労力は限られたものとならざるを得ない。そこでは部活動は教育の一環であるという考えのもと、ある程度選手の自主性に任せる方法を採用することが多く、コーチは常に「チーム内のトップ選手をどのように指導するか」について悩むことになる。

3-2 2013年シーズンのコンセプト

トレガロコーチは準備期の開始にあたり、昨年からの変更点を説明した。それをまとめると以下ようになる。

- ・年間を通じてスピードと技術レベルを維持するため、高強度トレーニングを増やす。
- ・室内試合を重視し、多くの試合に出場する。

このような取り組みはトレガロコーチにとっても初めてであり、未知の世界であった。狙いは、競技シーズンの入りから終わりまでスポーツフォーム（競技的狀態）を維持することであった。したがって、私が滞在した1年間は例年のトレーニング内容・構成とはやや異なるものであり、実験的意味合いが含まれていることに注意したい。

これ以降は、2013年の新コンセプトが選手の競技結果とトレーニングにどのような影響を与えたのかについて、所属選手の試合結果とトレーニングメニュー、トレーニング

の現場とほぼ全ての試合に立ち会った筆者の観察より考察していく。

3-3 2013年シーズンの重要試合とトレーニングの周期構造

トレガログループで活動するスウェーデン代表クラス選手の2013年シーズンは、図1のように重要試合が配列されていた。

室内試合シーズンでは、2月6日～10日の北欧3か国対抗戦（NK）、2月15日～17日のスウェーデン室内選手権（ISC）および3月1日～3日の欧州室内選手権（IEM）が重要試合であった。

屋外試合シーズンでは、6月22日～23日の欧州チーム選手権（ETC）、8月10日～18日の世界陸上モスクワ大会（WC）、8月29日～9月1日のスウェーデン選手権（SC）、9月7日～8日のスウェーデン・フィンランド対抗戦（FKP）およびダイヤモンドリーグ各大会（計14試合）が重要試合であった。これに加えて、スウェーデン国内のサーキットシリーズであるFolksam Grand PrixおよびFolksam Challenge（両シリーズ合わせて計6試合、FS）が代表選手選考会の役割も果たしていたため重要試合と位置付けた。

したがって、トレガロ・グループの年間トレーニング周期は試合期を2つ持った年二重周期であった。トレガロコーチは図1のような年間トレーニング周期構造を選手に示すことはなかったが、トレーニングの内容と構成およびトレガロコーチへの聞き取りなどから、試合期以外をそれぞれ一般的準備期と専門的準備期および移行期として区分した。

期分けに関しては、旧ソ連の研究者であるマトヴェイエフらが中心となって確立した伝統的な期分け理論（マトヴェイエフ、1985）に対する批判的見解がみられる。つまり、マトヴェイエフらが研究対象とした1960年代と現在とは競技を取り巻く環境が違うため、とりわけ国際的なスポーツの発展に伴う試合数の増加が起こったため、伝統的な期分け理論がもはや通用しなくなっている、という考え方である（Verchoshanskij, 1999）。

しかし、トレガログループの年間周期構造は伝統的な期

表1. トレガログループの2013年シーズンにおける試合結果

氏名	性別	年齢	種目	室内試合シーズン					屋外試合シーズン				
				昨年度 までの PB	2013SB	自己記 録比	試合数	主な結果	昨年度 までの PB	2013SB	自己記 録比	試合数	主な結果
EGT	F	29	HJ	1.98	1.96	99.0	8	欧州室内選手権3位 スウェーデン室内選手権優勝	2.01	1.97	98.0	16	世界陸上5位 ダイヤモンドリーグHJ総合3位 スウェーデン選手権優勝
AJ	M	32	PV	5.81	5.62	96.7	8	スウェーデン室内選手権優勝	5.80	5.65	97.4	17	世界陸上決勝進出
MS	M	26	TJ,LJ	15.95	16.06	100.7	6	スウェーデン室内選手権優勝	16.01	16.27	101.6	11*	スウェーデン選手権優勝
DL	M	25	TJ,HJ	15.86	15.27	96.3	4*	スウェーデン室内選手権2位	15.88	16.08	101.3	8*	スウェーデン選手権2位
VVC	F	20	HJ,TJ	1.75	1.74	99.4	5*		1.73	1.78	102.9	12	
SS	F	18	TJ,LJ,HJ		12.03		6*		11.15	11.98	107.4	8*	
OW	M	20	TJ,100m, 200m		12.62		2*		12.19			0*	

*専門種目(太字)以外でも試合に出場しているが、今回は専門種目のみ扱っている。

分け理論の範疇にあり、所属選手は確かに多くの試合に参加しながらも、近年提唱されている多数のトレーニングステージを持つようなトレーニング周期 (Issurin, 2008, 2010) (ブロック・ピリオダイゼーション理論) とは異なるものであった。

3-4 トレガログループの試合結果

表1は、トレガログループの2013年度の室内、屋外両方の試合結果を示している。グループ所属10名中3名は怪我等のため試合出場しなかったため記載していない。自己記録比は、前年度までの自己ベスト記録からの伸び率を見るために以下のように算出した。

2013年度のシーズン最高記録 (SB) / 前年度までの自己最高記録 (PB) × 100 = 自己記録比 (%)

EGT選手は最も競技力が高い選手だが、今期は年間通して安定した跳躍をみせ、重要試合となった欧州室内、世界陸上、グランプリファイナル大会でいずれも1.96m以上の高いパフォーマンスを発揮して好成績を挙げた。AJ選手は記録の安定感は乏しかったものの、世界陸上ではシーズン最高記録を出して決勝進出を果たした。この2人は30歳前後のベテラン選手であり、自己記録のレベルが高いこともあって自己記録比は98%程度となった。試合数は他の所属メンバーよりも多かった。

年齢的に中堅に位置するMS選手とDL選手はともに三段跳を専門としている。二人に共通するのは、屋外シーズン序盤に良いパフォーマンスを見せた後に一度中だるみ(パフォーマンスの一時的な低下)が起き、後半に盛り返してともに最終戦のスウェーデンーフィンランド対抗戦

で自己最高記録を1.5%程度更新したことである。

ジュニア選手のVVC選手とSS選手は、捻挫等の怪我の影響で試合から遠ざかった時期があったが、最終的にはともに屋外での自己記録を大幅に更新した。試合数は中堅メンバーと同等であった。OW選手は室内試合シーズンの後で種目を短距離へと転向したため、三段跳での試合には出場していない。

OW選手を除く6選手の試合数を平均すると、室内試合シーズンでは7週間に約7試合、屋外試合シーズンでは15週間で約15試合であり、ほぼ毎週試合に出場していたと言える。これは一般的な日本の跳躍選手よりも多い試合数と試合密度である。

3-5 高強度トレーニングの影響

図1で年間トレーニング周期を示したが、室内シーズンを終えた後の2度目の専門的準備期を12週間持つことが、ヤニックグループの特徴であったと言える。この12週間を専門的準備期と判断したのは、中助走以上の助走歩数から全力に近い努力度、集中度によって跳躍していたことを根拠としている。この期間で技術の安定度・完成度を十分に高め、スポーツフォームを獲得することが狙いとされていた。

一方、高強度な専門的トレーニングとそれに引き続く毎週の試合出場によるストレスは、選手個々に異なる影響を与えたようであった。トップ選手でありベテランでもあるEGT選手とAJ選手は、多くの専門的トレーニングと試合を重ねながら、最重要試合である世界陸上に向けて少しずつ課題をクリアしていくことができた。この2人にとっては、長期にわたる高強度の負荷はスポーツフォームの形成と維持にとって有効に働いたと考える。

しかし、中堅以下の選手にとっては、負荷が過剰にかかっていると見受けられる時期もあった。MS選手は毎週のように続く試合に疲労を感じ、一時は試合での集中が難しくなったために休養期間を設けなければならなかった。DL選手、VVC選手、SS選手も試合期途中で古傷を再発させるなどの影響から、一時期は試合をキャンセルして休養を挟む必要があった。高強度トレーニングとの因果関係は明確ではないものの、年間を通じた高強度なトレーニングと試合密度の高さは選手に大きなストレスとなっていたことは確かである。

このように、2013年度のトレガログループのコンセプトは若手選手にとって要求レベルがやや高すぎるものとなったが、長期的な視点から見るとプラスの影響も見出すことができる。つまり、トップ選手を目指すならば、いつかEGT選手やAJ選手のように比較的高い試合密度で連戦しながら結果を出すことが求められるからであり、それがピークスポーツフォームの下支えとなっていると考えられるからである。若手の段階でトップ選手の競技活動を先取りして経験できる意味は大きいだろう。

ここで日本の状況を考えてみると、フリードロッテンスヒュースのように年間を通して使用できる室内トレーニング場がまだ一般的でないため、冬季に高強度トレーニングをしようとするならば気候の良い場所に合宿に行くなど

しなければならない。また、トップ選手の要求に耐えられる試合が国内に足りないため、高密度で試合に出場することは非常に困難である。したがって、トレーニング設備や試合づくり、海外遠征のあり方を含めて競技環境を整えることが、日本の国際競技力向上を考える際に大きな課題となってくる。

4 まとめ

本稿では、トレガログループのトレーニングと試合に帯同した1年間の記録と観察から、その特徴を明らかにしてきた。日本の学生が行う一般的なトレーニングと比較すると、年間を通して強度の高いトレーニング内容と高密度な試合出場という特徴があった。その影響は選手個々に異なり、特に若手選手にとってはやや要求レベルの高い取り組みであると考えられたが、トップ選手を育成する上では一定の合理性も見出すことができた。

トレガロコーチは2013年シーズン終了後、次年度はさらにトレーニング内容を変更すると述べた。高強度トレーニングの揺り戻しとして、2014年度は準備期に少々強度を落としながら調整していく計画であるということだ。トレガロコーチは実績のあるコーチであるが、常により良いトレーニングを探求している姿が印象に残っている。

参考文献

- Issurin,V. (2008) Block periodization versus traditional theory: a review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48 (1) : 65-75
- Issurin,V. (2010) New Horizon for the Methodology and Physiology of Training Periodization. *Sports Medicine*,40(3): 180-206
- マトヴェイエフ:江上修代訳(1985)ソヴィエトスポーツトレーニングの原理.白帝社:東京, pp.316-345
- Verchoshanskij,V. (1999) The end of "Periodization" of training in Top-class sport. *New Studies in Athletics*, 14(2): 45-58