

学会等報告

ベラルーシ共和国と日本の新体操指導の現状と相違点

丹羽 涼子 マカロワ マリア¹⁾

Ryoko Niwa, Maria Makarowa: The current state and the difference point of the rhythmic gymnastics guidance in Republic Belarus and Japan. Bulletin of Sendai University, 42 (2): 137-141, March, 2011.

キーワード：競技者一貫プログラム，強化システム，強化体制

1. はじめに

2009年1月から2010年12月までの2年間、仙台大学と協定を結んでいるベラルーシ国立スポーツ学院から新体操指導コーチとしてマカロワ・マリア氏が招聘された。2年間という短い間に新体操の指導内容や指導体制，国家レベルでの流れなどの意見を交換しながら，指導現場で実際に内容を取り入れていった。

2. 日本の新体操競技者トレーニングシステム

財団法人日本体操協会では競技者育成プログラムが作られ，全国で共通の指導をすることで世界で戦えるようにする環境が整えられてきている。平成13年12月，日本体操協会が「新体操競技者育成プログラム事業推進プロジェクト」を開始したが，その中核が「一貫指導システムの構築」であり，その「指導教本」が作成された。これは多くの人が理念を共有する際に必要なことであり，この本を手にとった多くの指導者が共通の理解で指導することになった。事実，全国でオーディションをして強化選手を

集めたときには即座に使うことができるようになった。ゴールドプランの目標(日本オリンピック委員会)もオリンピック競技大会などで活躍できる競技者の育成強化のための諸対策を総合的・計画的に推進し，早期にメダル獲得率を倍増させることを目指すために必要不可欠な方策であった。

このように日本では，ジュニア期からトップレベルに至るまで一貫した指導理念に基づき最適な指導を行う一貫指導システムを構築し，さらに，ナショナルレベルでのトレーニング拠点の早期整備や地域の強化拠点を整備し，指導者の養成と確保を総合的に推進するようになってきている。

1) 競技者育成プログラムの具体的な内容

目標にトップチームの理想像を置き，その理想像に到達するため，目標とする時点までに発育・発達段階ごとの課題や到達レベルを設定しこれに基づく強化学業の概要を策定した。さらに発育発達段階を踏まえた競技者の評価手法を具体化することとした。またコーチンググループを担う指導者の育成手法・配置方法も具体化した。

1) ベラルーシ国立スポーツ学院

2) 新体操競技者育成プログラムの意義

1. 指導者育成の効率化(教本・ビデオの作成)
2. 選手育成の統一化(教本に基づいて全国共通で)
3. 選手の基礎能力と競技力の向上(ナショナルを視野に入れた選手強化)
4. 選手の教育体制(段階別指導法、年齢別指導法の導入)

全国で選手をオーディションし、選抜したときに基本の違いを直す作業から始めるのでは時間を多く要する為、上記のように体制を整えていった。

手具の操作でもまわし方の違いや持ち方の違いなどあらゆる面に出てくる基本を統一し、メダル獲得に繋がられる様な育成が行われるようになった。

3) 指導者のあり方と役割(ジュニア)

芸術スポーツとしての新体操において、ジュニア期と呼ばれる時期(10歳から14歳)は学習指導する上で最も都合のよい時期といわれている。2001年からの新ルール(柔軟性と筋力を使った高度な技術)では、なおさらジュニア期からのトレーニングが重要となった。そのため、指導者が子どもの年齢と特性についての知識を十分に理解していなければならず、知らずに過度のトレーニングを行った場合は障害を引き起こす原因にもなりかねない。すでに、子どもの年齢や運動機能の発達に合わせてトレーニングが科学的に裏付けられているセミナーなどから段階別の指導法をマスターしている指導者が多くいる。ジュニアの基本的な考え方は、スポーツ本来の姿である「遊び」の中から身体を動かす喜び・楽しさを覚えさせることにある。個人差があるので無理矢理やらせるのではなく、やさしく励ましゆっくりと教える。低学年では調整力を養うことを重視し、大きな負荷を使うことは避ける。技術を習得するための個々の能力にあわせ目標を設定し、学習意欲を失わないようにすることなどが大切にされている。低学年の子どもほど説明的言語指導よりも感覚的言語指導が効果的である。指導者は子

どもの体に触れながら動きの補助や矯正をしてあげたり、基礎練習を毎日やらせ、子どもの興味を高める工夫をしながら、「できる」喜びを与えることが望ましい。

このようにジュニア期を中心に競技者育成プログラムがすでに確立されており、世界と戦うために日々全国のジュニア指導者が熱心に選手育成をしている。日本は、ベラルーシと違い新体操中心の生活は出来ない。そのため、選手は1日の中で勉強を最も重要と考え、練習時間はその次になる。国は将来を補償してくれないのが現実である。そうしたこともあって統一した考えでバレエレッスンや手具操作などの教本に従い、それぞれを各所属のところで指導強化することになった。そして、オーディション形式で全国から小学4年生から小学6年生までのジュニア選手を選抜し、中学生から高校生さらに好成績の大学生を選抜し、オリンピックや世界選手権に繋がるよう強化選手を認定し強化している。現在は、オリンピックでメダル獲得をするために選抜された高校生と中学3年生のフェアリージャパン・ポーラがロシアで長期合宿を行っている。

3. ベラルーシの新体操競技者トレーニングシステム

新体操は、ベラルーシでは、大変人気のあるスポーツである。ベラルーシではトレーニングアスリートのシステムがある。

トレーニングバレエ教師、リズム体操、振り付けのコーチなどが揃った子供たちのスポーツ学校では、教育体操がある。ベラルーシ共和国の主要都市であるミンスク市にスポーツ学校がある。ミンスク市には、子供たちのスポーツ学校やオリンピックトレーニングセンターがあり、スポーツの学校からは、独自の大会や発表会などの公式大会にたくさんの選手が出場する。またこれらのクラブの一つから、新体操のオリンピックチャンピオンのマリーナ・ロバチが生まだされた。

スポーツ学校ではいくつかの段階のトレーニングシステムがある。

1) 第1ステージ：才能のある新体操選手の選抜

この段階は、大変重要なもののひとつであり、育成する新体操選手の募集は3歳から5歳の女の子で、持って生まれた素質が特に重要となる。

基本的な資格要件は、両親と子供たちの体の資質（長い脚・腕・首・骨盤・足首など）である。

新体操競技の中で最も重要な物理的性質の一つは柔軟性である。柔軟な身体の性質を持っている女の子を選抜する場合、特に腰や背骨や肩関節の可動域が十分な選手を。また、ジャンプ力などの能力も確認する。学校ではこのスポーツのための特性に適した身体が求められる為、これらの要件に合致することが必要となる。

子供たちの募集は、通常は9月の学年の初めに開催される。コーチはすべての女の子を観察し最も才能のある子供をスポーツ学校に集めていく。新聞やインターネットで女の子の募集のお知らせをしたり、スカウト活動をして後、スポーツ学校で選手たちを育成していく。

2) 第2ステージ：新体操選手の選抜を完了

この段階では、2年間の練習が続き、選抜されていく。グループは10人で形成されており、クラスは、1時間の週3回が基本となり徐々に2時間に増加していく。これらのグループのレッスンに使用されるものは、ロープ・フープ・ボールで新体操の動きである波動やダンスのステップなどの簡単な動きを学び、正しい姿勢に形成していく。柔軟性の向上に焦点を当てながらゲームの形で行う。また学年の終わりには、関係するすべてが正しく修得出来たかを確認する為のテストがあり、合格しないと新体操の選手として続けることが出来ない。また、身体の成長を確認する為年2回の健康診断を継続的に受けさせている。

3) 第3ステージ：トレーニングの開始

この段階はすでに新体操に適した選手に調整された集団である。6人から8人でのグループに分けられる。トレーニング内容は、個人演技（ロープ・フープ・ボール・クラブ・リボン）と、身体的難度の技術を学ぶ（バランス・ピボット・

ジャンプ・柔軟性）。新体操の年度の終わりにはテストを受けさせ能力を確認する。選手の中で最良の結果というのは、都市と全国の大会に参加することである。この期間中、最初のジュニアは1,2,3とし、シニア1名のレベルは、スポーツを習得する候補者としてマスターランクに分類される。各学年のポイントを取得する場合は、各レベルの選手が表示される。スポーツのランクのマスターは、ベラルーシ大会や、公式の国際大会で国際的なクラス（W杯・欧州選手権・世界選手権）オリンピックのスポーツの名誉マスターのランクなどの結果によって選抜されていく。

4) 第4ステージ：スポーツの完成

このグループは、スポーツの完成年度である。新体操レベルのシニア候補のマスターとスポーツのマスターを訓練することができる。

ベラルーシでは公式の国際大会に出場する個人および団体競技の、国の（シニア選手）代表チームにはユース選手とシニアが所属している。監督のレパルスカヤ・イリーナ氏が中心になって、オリンピックの準備選手やナショナル代表チームのメンバー達を率いている。

選手がより良い結果を出せるかどうか、スキルの高いレベルを達成できるかを練習で見ている。これらの選手がオリンピックトレーニングセンターに招待され、数週間の特別な練習をする。オリンピックの準備のトレーニングを中心に続け、これらのトレーニングの結果を表示することになる。

ナショナルチームのメンバーには、給料が支払われる。合宿を経て競技大会に出場するに当たって、制服、食事、住むところや公共料金なども、毎月の給与として受け取るようになっていく。

また、トレーニング内容は、練習中心のスケジュールになっており、選手は一日2回に練習を分け、特殊な新体操生活を送る。このような学校は、オリンピック準備学校と呼ばれナショナルチームのメンバーが学ぶところである。市内の学校やオリンピック準備のための共和国の学校では、すべてのスポーツの都

市や地域の代表チームの選手が学んでいる。

高校（17歳から18歳）卒業後のキャリアを完了する選手のほとんどが、代表チームに送り込まれ選手を続ける。スポーツ教育を勉強したいと希望すれば誰もが大学に入学することができる。新体操は、大学の通信講座または個々の練習計画を中心に考えられており、大会の無い時期に勉強の試験を実施したり、課題を提出したりする流れになっている。このように新体操を優先に考え、競技を引退してからも勉強が行えるようになっている。

4. 日本とベラルーシの比較

日本の女子新体操は、全国で小学生 4,348 名、中学生 2,814 名、高校生 2,625 名、大学生 260 名、社会人 17 名の合計 10,064 名が日本体操協会へ選手登録している。これらの登録者は、日本体操協会関係の大会に出場することが出来る。大会へ出場しない愛好者は含まれない。また、日本新体操連盟に加盟しているクラブ数は、全国で 547 チームである。ベラルーシと比べ、競技人口は、日本のほうがはるかに多い。

しかし、競技をする上での条件は、日本よりベラルーシが勝っている。日本にはスポーツの学校が無いので放課後からの練習になる。もちろん新体操以外の競技も同じことが言える。ベラルーシとの大きな違いは、そこにあるといえよう。また、骨格や筋肉など身体的要素が大きく競技得点に左右するため、日本人と比較するとはるかにロシアやベラルーシ、ウクライナといった世界でトップに入る国は有利であることが考えられる。だからこそ日本人ならではの良さを見つけ戦術に変えることが重要であるといえる。手足が欧米人より短いのなら、スピード感でパワフルさを生み出す。ベラルーシ人の優雅さと対等に戦えるだけの良さが見出せるよう日々研究していくことが必要であると考えられる。幼少期からのトレーニングは、もちろん重要と考えられる。基本の姿勢の違いが大きいように感じた。だからこそ十分な時間をかけ、ジュニア期から正しく美しい基礎を身に付けるトレーニングがキーワードとなるであろう。

5. ベラルーシからみた日本の新体操

仙台大学では、2年間の新体操のコーチを経て日本の選手の育成に参加することができた。日本では新体操選手をスカウトするシステムが無い。そのため自然の力に頼るほか無く、潜在能力の高い選手を発掘するのに大変時間を要するのではないかと感じた。ベラルーシと日本では選手集めに大きな違いがあるといえる。

また、トレーニングシステムも大きな違いがある。ベラルーシでは16歳から18歳くらいで現役を引退している。これは新体操中心の生活を幼いころから続けている為やプロポーションに変化がでることや幼いころからのハードトレーニングによって怪我が多くなる為である。日本は、22歳以上でも選手がいることに驚いた。勉強中心の生活から日々の練習は少ないため続けられるのだろうと思う。

日本の競技会の行い方もベラルーシと大きく違っていた。ベラルーシでは、選手をグループに分け、ウォーミングアップから試合終了までを最大3時間程度にしており、審判員は、朝から晩まで全部の選手を採点するが、選手はグループ別に行うため長時間にはならない。しかし、日本では全部の選手が一通り練習し、全員で2種目を競技する為かなりの長時間になる。その点が違った。全選手で回ることによってパフォーマンスの低下に繋がるのではないかと感じた。

日本では、男子新体操がある。このスポーツは他の国でも人気があり、日本で生まれた。ベラルーシでも将来的には、このスポーツが普及していくのではないかと考える。

6. まとめ

今回2年間、世界トップ3に入るベラルーシ共和国のトレーニング方法や競技に関わるシステムを知る機会となり大変勉強になった。競技会の運営方法の違いや国家体制での強化内容の違い、また教育よりも競技中心の生活に驚かされた部分があった。新体操という共通の内容か

らほぼ同じ内容、さらにまったく違う部分まで見ることが出来た。

日本の教育に追加し、競技力向上に結びつける為にもジュニアの強化に力を入れていく必要があると強く感じると共に、大学生だからこそ身につけられる表現力やダイナミックさを更に追求していくことも必要であると考える。

今後は、世界トップレベルのトレーニングやシステムの情報を有効に活用し、日本人らしさをプラスした競技者を育成していきたいと願っている。

参考文献

- 1) 財団法人 日本体操協会, 競技者育成プログラム ステップアップ・新体操, (財)日本体操協会新体操委員会, 2006.
- 2) 財団法人 日本体操協会, 競技者育成プログラム わかりやすい新体操指導書, (財)日本体操協会新体操委員会, 2003.

(2010年11月30日受付)
(2011年2月8日受理)