

National Strength & Conditioning Association (NSCA)

全米ストレングス&コンディショニング協会

Certified Strength & Conditioning Specialist (CSCS)

認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト

ストレングス & コンデショニングコーチとは

- スポーツ／運動科学(生理学、バイオメカニクス等)をはじめ、組織運営、経営管理、教育と指導など、総合的な専門能力をもつ。
- 「漸進的な過負荷」をトレーニングプログラムの基本として、神経-筋の機能とパフォーマンス向上のためのプログラムを立案する。
- 「特異性の原則」を遵守しパフォーマンス向上のトレーニングプログラムを立案する。
- 長期的なトレーニングにおいて最適な適応を促すために、期分けを用いる知識をもつ。

ストレングス & コンデショニングコーチの役割

1. 選手のケガの予防
2. 競技パフォーマンスの向上
3. エクササイズテクニックの指導
4. トータルコンデショニング計画の立案(青少年の競技選手から高齢の選手まで)
5. パフォーマンステストと評価
6. 安全で効果的なトレーニング計画の立案
7. 組織運営
8. 教育的指導

Strength & Conditioning

● 筋力(strength)

- ・1つの筋または筋群が特定の運動速度と特定の運動パターンで発揮できる最大の力である。
- ・ストレングスはコンディショニングの対象の一つだが、筋力、筋持久力という要素の重要性を強調するためにストレングス&コンディショニングという二重表記をする。

● ストレングストレーニングとは

類義語⇒「ストレングストレーニング、ウェイトトレーニング、レジスタントレーニング」
通常何らかの器具によって加えられる外力に抵抗して筋肉が運動するエクササイズを意味する。

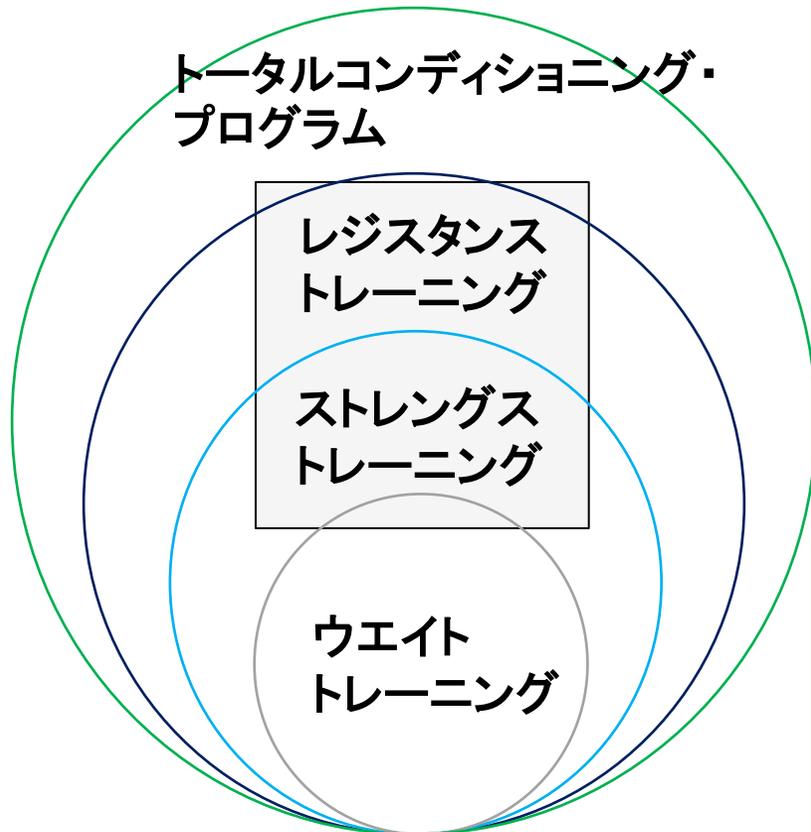
● ストレングストレーニングという言葉には

プライオメトリックスやヒルランニングを含めた広範囲なトレーニング様式が含まれ、
通常は一般的なレジスタントレーニングについて言及する場合は『ウェイトトレーニング』を用いる。

ボディビルは筋肉美を競い合う競技であって『ストレングス』の範疇ではない

Strength & Conditioning

● ストレングストレーニングの類義語について1



..... 栄養、レジスタンストレーニング、プライオメトリックス、アジリティ、心臓血管系の持久力、スピード、持久力、柔軟性、スキル等。

..... 「レジスタンストレーニング」、「ストレングストレーニング」という言葉には、プライオメトリックスやヒルランニング、自体重を含めた広範囲なトレーニング様式が含まれる。

※レジスタンストレーニングは、いくつもあるコンディショニング・プログラムにおける構成要素の1つ。

..... フリーウエイトやマシンを用いて行う一般的なレジスタンストレーニングについて言及する場合は、「ウエイトトレーニング」という用語を用いる。

Strength & Conditioning

● ストレングストレーニングの類義語について2

- 1)レジスタンストレーニングはいくつもあるコンディショニングの中の1つでしかなく、個人のトレーニング目標に合致するように構成された一連のコンディショニング・プログラムとして、トータルコンディショニングプログラムの中に統合させなければならない。(1つのトータルコンディショニング・プログラムは、栄養、レジスタンストレーニング、プライオメトリックス、アジリティ、心臓血管系の持久力、スピード、持久力、柔軟性、スキルのトレーニングといった多くの要素から構成される。)
- 2)ストレングストレーニング、あるいはウエイトトレーニングと呼ばれることもあるレジスタンストレーニングは、アスリートのコンディショニングのためのエクササイズの一つ。
「ストレングストレーニング」「ウエイトトレーニング」「レジスタンストレーニング」という用語は通常何らかの器具によって加えられた外力に抵抗して筋肉が運動する(あるいは運動しようと努力する)エクササイズを意味する。
- 3)「レジスタンストレーニング」または「ストレングストレーニング」という言葉には、プライオメトリックスやヒルランニングを含めた広範囲なトレーニング様式が含まれる。通常、フリーウエイトやマシンを用いて行う一般的なレジスタンストレーニングについてのみ言及する場合は、「ウエイトトレーニング」という用語を用いる。

Strength & Conditioning

- フィットネスを構成するさまざまな要素

レジスタンス(筋持久力、筋力、パワー)、プライオメトリックス、アジリティ、スピード、柔軟性、全身持久力、局所持久力、スキルのトレーニングや栄養といった多くの要素から成り立つ。

- コンディショニングとは

フィットネスを構成するさまざまな要素を向上させること。

※コンディショニングにもストレングスが含まれるが、

フィットネスを構成するさまざまな要素の『核』が筋力(ストレングス)であり、それを強調するために『**Strength & Conditioning**』と二重表記している

- レジスタンストレーニングの位置づけ

筋力を効率よく鍛えるレジスタンストレーニングは重要であるが、コンディショニングの中の1つでしかない。

トータルコンディショニングプログラムの構成要素は、個人のニーズと目標によって決まる。

Strength & Conditioning とは

- **トレーニングのニーズと目標**

プログラムの進行段階に沿って変化し、
各段階において個々のコンディショニング要素を発達させるためのプログラムと、
そのレベルを維持するためのプログラムの両方が必要になる。
また、トレーニングによって向上させることが可能なすべての特性には、
遺伝による上限が存在する。

**しかし、それらの遺伝による限界に達するまでに、
個人の能力を最大限向上させるためのトレーニングプログラムも存在する。**

なぜストレングス & コンディショニングコーチが必要なのか

- **選手の健康と安全を守る**

選手たちは健康と安全を最優先に考える権利を持っている。
多くの人が、団体もしくは個人で定期的にスポーツ活動に参加している。
スポーツをするということは様々な良い効果がある反面、
傷害が起こりえる状態に選手自身が身をおくことになる。

- **傷害の予防**

コーチが最も心を砕くのは選手の傷害予防である。
間違ったコンディショニング方法が、
スポーツ傷害の主な原因の一つであることを認識すべきである。
傷害の危険性を最小限に抑え、競技力を最大限に発揮するための
年間を通したコンディショニングプログラムが必要になる。
このコンディショニングプログラムを作成し、
実践するのがストレングス & コンディショニングコーチである。
特に、ケガが起こる部位は軟部組織(筋・靭帯・腱)に集中する。
基礎筋力をコンディショニングすることでケガの発生率は減少する。

ストレングス & コンディショニングコーチの活動場所

- カテゴリー

オリンピック
パラリンピック
プロフェッショナル
社会人
大学生
高校生
中学生
小学生

幼児
一般人
高齢者

- 業務内容

チーム指導
個人指導

- 指導場所

国の施設
チームの施設
学校の施設
フィットネスクラブ

ストレングス & コンディショニングコーチとは

- 運動科学やその他関連分野の学士号、または修士号を取得し、全米ナショナルストレングス & コンディショニング協会の認定ストレングス & コンディショニングスペシャリストの認定を取得した者。
(日本支部にて日本語での受験が可能)
- パフォーマンステストを通してアスリートの体力レベルを評価し、ペリオダイゼーション(期分け)や、トレーニングプログラム計画の変数を用いる。そして、トレーニングプログラムの立案や指導を通して、アスリートの『**競技力向上**』および『**傷害予防**』に貢献する者のことを指す。

ストレングス & コンディショニングコーチの業務内容

- 測定と評価
「測定」: 各スポーツのバッテリーテストを作成(フィールドテストと1RMテスト)
「評価」: テストデータを統計的に評価する
- トレーニングプログラムの年間計画と実行
- 施設設計や機器のメンテナンス
- 施設での規則や手順の作成
- データベースの管理による記録とその保守
- 各種トレーニングの指導とデモンストレーション
例: オリンピックリフティング、ウェイトトレーニング、
スピードトレーニング、アジリティトレーニング、
プライオメトリックトレーニング、メディスンボールトレーニング

ストレンクス & コンディショニングコーチは何を援助できる

- 選手のケガの予防および競技パフォーマンス向上を支援するために

清潔で安全かつ専門的な環境を整え、定められた時間内で継続的、合理的、そして体系的にトレーニングができる手段を提供する。

競技パフォーマンスの向上を目指す選手の努力を支援する。

選手は選択したスポーツにおいて成功を収めるために、技術、戦術、および身体コンディショニングの3つの領域において、知識、スキル、そして身体能力を継続的に向上させなければならない。

各競技の技術面および戦術面の指導は、競技コーチの役割であり、**ストレンクス & コンディショニングコーチは身体コンディショニングに対して責任を担う。**

ストレングス & コンディショニングコーチ (個人の投資)

- 全米大学体育協会(National Collegiate Athletic Association)

2015年8月1日、全米大学体育協会はディビジョン I (335校)にて、所属するストレングス & コンディショニングコーチは全米ストレングス & コンディショニング協会の認定資格「認定ストレングス & コンディショニングスペシャリスト」の資格を取得し、その資格の有効性を維持していなければならないという規定を採択した。

なぜ、NSCAの認定資格が採択されたかの回答は「**訴訟**」である。この訴訟からの回避での問題点は「プロフェッショナル指導者の資質」であった。この採択は、本部の教育が認められた結果である。

- 日本支部として日本国内にて認められる組織になるためには何が必要か？

答えは「**教育**」である。「日本のスタンダードな方法を考察する」日本にて、どのような教育が可能かを考察し、実行に移す手段を考え出す。

出典

- 1)『レジスタンストレーニングのプログラムデザイン』
Steven J. Fleck / William J. Kraemer
長谷川裕監修 book House HD
P.3 , 5 , 149

