

JISS 国立スポーツ科学センター

News Letter ニュースレター

Vol.17

JISS

2010

[特集]
JISS改修工事終了

**NTC中核拠点として
高機能化したJISS**





国際大会規格のマットを使用した床2面に、十分な天井高を備えた新体操練習場



65インチプラズマディスプレイを使用することで、選手への映像フィードバックが即時的かつ容易になった



壁面に取り付けられた鏡とダンスバー

―北京オリンピック後、フェアリージャパンは2009年9月の世界新体操選手権三重大会に出場しました。総合で8位、種目別決勝に進んだロープナリボンでは4位と健闘されました。これは過去最高タイルの成績です。

山崎 ありがとうございます。チームが発足して3年半、一定の結果を残すことはできました。2009年12月にオーディションを行い、新メンバーが決まりました。山崎 ロンドンオリンピックは基本的にこのメンバードルビで臨むことになりました。北京オリンピックではオリンピックの出場権を獲得することができましたが、世界の实力は拮抗しており、出場権を獲得することは容易ではありません。一からじっくりとつくっていくつもりです。

―現在の練習状況はいかがでしょう。山崎 新体操はもとと練習時間を長くとりないと上達しない競技です。手具だけとロープ、ボール、フープ、クラブ、リボンと5種類もあり、さらに基礎訓練もじっくりと時間をかけないといけません。現在は週6日、午前4時間、午後4時間の練習を行っています。

―2008年の北京オリンピックは、2大会ぶりの出場でした。山崎 予選総合10位で、目標であった決勝進出は逃しました。決勝進出の8位までの差はわずかでしたが、非常に悔しい思いをしました。

―北京オリンピック後、フェアリージャパンは2009年9月の世界新体操選手権三重大会に出場しました。総合で8位、種目別決勝に進んだロープナリボンでは4位と健闘されました。これは過去最高タイルの成績です。

山崎 ありがとうございます。チームが発足して3年半、一定の結果を残すことはできました。2009年12月にオーディションを行い、新メンバーが決まりました。山崎 ロンドンオリンピックは基本的にこのメンバードルビで臨むことになりました。北京オリンピックではオリンピックの出場権を獲得することができましたが、世界の实力は拮抗しており、出場権を獲得することは容易ではありません。一からじっくりとつくっていくつもりです。

―練習の拠点はロシアのサンクトペテルブルクとJISSになると聞いています。山崎 現在、新体操の最高峰はロシアです。そのロシアの優秀なコーチに直接、指導をお願いすることになりました。日本ではJISS、海外はロシアで練習するというスタイルになります。

―ますます充実した環境で世界を目指して練習ができるようになりますね。山崎 私たちの世代から見ると夢のような環境です。練習する場所と生活する場所が一体ですし、練習施設も申し分ありません。これを当たり前とせず、与えられた環境に常に感謝しながら目標に向かって取り組んでいきたいと思っています。

―日本代表が、共同生活を送りながらひとつの目標に向かって練習に励むスタイルをとるようになったのは、山崎部長が強化本部長となったあとの2006年からですね。山崎 そうです。千葉市内のマンションに住み込み、共同生活を送りました。いまは味の素ナショナルトレーニングセンターの宿泊施設を使わせていただいています。選手の栄養面から心理的な面までサポートしていただいていますので、この1年でさらに競技に集中できる環境になりました。

―日本代表が、共同生活を送りながらひとつの目標に向かって練習に励むスタイルをとるようになったのは、山崎部長が強化本部長となったあとの2006年からですね。山崎 そうです。千葉市内のマンションに住み込み、共同生活を送りました。いまは味の素ナショナルトレーニングセンターの宿泊施設を使わせていただいています。選手の栄養面から心理的な面までサポートしていただいていますので、この1年でさらに競技に集中できる環境になりました。



インタビュー

フェアリージャパン
POLA

田中 琴乃 選手 (右)
遠藤 由華 選手 (左)

効率的な練習が可能 申し分のない環境です

―自分たちのチームをつくり、新フェアリージャパンとして活躍できればと思います。―まず2011年のフランス大会で上位6チームがオリンピックの出場権を獲得し、続くテストイベントで4チーム(出場権を獲得している国を除く)が出場権を獲得します(残り2チームは推薦)。オリンピックでのメダル獲得を目指し、ご活躍ください。遠藤・田中 はい。期待に応えられるようがんばります。

[特集] JISS改修工事終了 NTC中核拠点として高機能化を図る

2008年のナショナルトレーニングセンターの設立に続き、2009年にJISS館内も大幅な改修が行われ、ロンドンへの新しいスタートを切りました。今回のニュースレターでは、この改修の概要についてご紹介します。

また、改修で新設された新体操練習場、旧レスリング練習場に移動し大幅に広がったフェンシング練習場について、それぞれのコーチと選手に使い心地や強化活動の現状などをお伺いします。

すべてがオリンピック仕様 初のメダル獲得を目指めざす

Rhythmic gymnastics

新体操



山崎浩子強化本部長

オリンピック会場と同じマット 本番を意識した練習場に改修

―新体操フェアリージャパンPOLAの選手の方々には2009年7月から本施設を使っていたいただいています。この施設の使い心地はいかがですか。山崎 私たちは2008年4月からJISSで練習をさせていただいています。今の施設に改修するにあたり、こちらの要望を聞いてくださったおかげで、快適な練習環境となりました。

―特にマットをオリンピック仕様にすることを要望されました。新体操にとってマットは演技をする上で重要なポイントとなるとうかがっています。山崎 国内で使っているものと国際大会で使っているものの仕様が違います。国際大会は滑りやすい素材を使っていますので、普段から同じマットで練習しておくことが、何よりも重要となります。そこだけは譲れない部分でしたので、ご無理なお願いを聞き入れてくださり感謝しています。

―素材の違いがダイレクトに演技に影響するわけですね。山崎 マットの弾力が違うことでジャンプやターンのタイミングも違います。ボール

―国内で使っているものと国際大会で使っているものの仕様が違います。国際大会は滑りやすい素材を使っていますので、普段から同じマットで練習しておくことが、何よりも重要となります。そこだけは譲れない部分でしたので、ご無理なお願いを聞き入れてくださり感謝しています。

―素材の違いがダイレクトに演技に影響するわけですね。山崎 マットの弾力が違うことでジャンプやターンのタイミングも違います。ボール

4台のカメラでチェック 短時間でフィードバックが可能に

―マットのほかにもいくつか要望が出ていました。大きく分けると姿見(鏡)、バー、映像でした。山崎 新体操の場合、鏡がコーチにもなります。演技している自分がどのように見えるのか、自分で確認するのにもとても有効なのは鏡です。

―新しい新体操の練習場は床2面が取れます。壁3面に鏡を置きました。山崎 どこで演技しても自分の姿が見られるようになり、チームで動きを合わせる上でも、やりやすくなりました。細かい動きや角度を合わせるときも、自分

―マットのほかにもいくつか要望が出ていました。大きく分けると姿見(鏡)、バー、映像でした。山崎 新体操の場合、鏡がコーチにもなります。演技している自分がどのように見えるのか、自分で確認するのにもとても有効なのは鏡です。

―新しい新体操の練習場は床2面が取れます。壁3面に鏡を置きました。山崎 どこで演技しても自分の姿が見られるようになり、チームで動きを合わせる上でも、やりやすくなりました。細かい動きや角度を合わせるときも、自分

―2009年7月からこの施設を使っていますが、練習環境はいかがですか。田中 世界大会と同じマットを使えることが大きいです。ジャンプの強さ、ターンをするときの感覚がメーカーによって違うので、とても助かっています。

―以前は世界選手権用のマットを用意するのに1日かかりました。ここでは常にこのマットで練習できるので、とても効率的に行うことができます。田中 ビデオで自分たちの姿をすぐに確認できるようになったのもありがたいです。新体操は第三者が評価する競技ですので、自分たちがどのように映っているのかを全員で見ることができるようになり、本場に助かっています。

―ひとつの技もそうですが、全体の流れを見られるようになりました。団体競技ですから、いかにスムーズにできているのか、みんながワイワイ言いながら反省できるようにになりました。―2012年のロンドンオリンピックに向けた抱負を一言お願いします。

―2012年のロンドンオリンピックに向けた抱負を一言お願いします。遠藤 三重の世界大会とは違う、新しいメンバーで世界を目指ことになります。新しいチームになりますので、そのチームのよさをつくり、ひとつになっていきたいと思っています。ここは宿舎も一緒ですし、練習場所も一体です。まずは2010年の世界新体操選手権大会(ロシア・モスクワ)で好成績を残したいです。

―新チームは、海外はロシア、国内はJISSを拠点として練習していくことになります。早く自分たちのチームをつくり、新フェアリージャパンとして活躍できればと思います。―まず2011年のフランス大会で上位6チームがオリンピックの出場権を獲得し、続くテストイベントで4チーム(出場権を獲得している国を除く)が出場権を獲得します(残り2チームは推薦)。オリンピックでのメダル獲得を目指し、ご活躍ください。遠藤・田中 はい。期待に応えられるようがんばります。

国立スポーツ科学センター改修工事概要

国立スポーツ科学センター改修工事が、実施設計から改修工事終了まで、およそ1年かかり、平成21年6月30日に完成しました。

今回の改修工事は、JISSの各練習施設をナショナルトレーニングセンターと同様に、テクニカルルームを新設し、より充実した専用施設として、また、低酸素合宿室及び栄養指導食堂にスプリンクラー設備等を設置し、より安全なホテル施設として営業するため改修を行いました。

主な改修部分は、下記の通りです。

階	場所	改修内容
5～7	低酸素宿泊室及び栄養指導食堂	5階、6階低酸素宿泊室、7階浴室周り及び栄養指導食堂の天井にスプリンクラーを設置
4	研究体育館	体操競技練習場のピット部分にフローリング床を設置し、研究体育館に改修
	研究室	4階バルコニー部分を研究室・図書資料室・カウンセリングルームに改修（増床）
	調理実習室	4階研究室401を栄養指導のための調理実習室に改修
3	新体操／トランポリン及び新体操テクニカルルーム／トランポリンテクニカルルーム	研究体育館を新体操（床2面）／トランポリン（8台）に改修し、器具庫を新体操とトランポリンのテクニカルルームに改修
	研究室	3階バルコニー部分を研究室に改修（増床）
2	リハビリテーション室	フェンシング、ボクシング、ウエイトリフティング練習場を、リハビリテーション室受付、リハビリテーション室、水治療室等に改修
	フェンシング及びテクニカルルーム	レスリング・柔道場をフェンシング（競技用ピスト8面、練習用ピスト3面）に改修及びテクニカルルームを増築
	研究室	2階バルコニー部分を研究室に改修（増床）
1	リハビリテーション室	内部階段の新設（1階、2階のリハ室を結ぶ）
	防災センター	中央監視室を防災センターに改修
B1	シンクロナイズドスイミングプール	2.5m～4mの水深を3mに改修
	競泳プール	テクニカルルームを設置
	リラクゼーションルーム	設備棟内に選手の憩いの場として、リラクゼーションルームを新設

フェンシング

念願だった活動拠点の確保
継続的な強化が可能となる

日本フェンシングの発展を阻んできた要因の一つが、特定の拠点を持たず、継続的な強化ができなかった、ということでした。実はそのことを歴史が証明しています。

1964年の東京オリンピックでは、現在の自衛隊体育学校（朝霞）を練習拠点とする強化体制を整え、男子フルール団体で4位に入賞することができました。また、1972年のミュンヘンオリンピックの際は、東京の東武練馬に日本フェンシング会館という新たな拠点を確保し、男子フルール団体で6位入賞を果たしました。その後、日本フェンシング会館は閉鎖され、首都圏に住む日本代表及び同候補選手が、仕事帰りに集まれる場所がなくなりました。それから世界の列強との差は開く一方となりました。韓国は自国開催のオリンピックを控え、トップアスリートに対する練習環境の整備を積極的に実践し、日本をしのぐ実力をつけるようになりました。時期を同じくし、中国もフェンシングにスポーツエリート制度を導入し、各省単位で強化を図る体制を整備しました。両国は現在も世界



江村宏二常務理事・強化委員会委員長

ロンドンでのメダル獲得、その先を見据えた強化体制を確立したい

よりも大切と考えていました。フェンシングのナショナルチームが、JISSを拠点として活動を開始したのは、オープンした年の2001年です。以来、ここを活動の拠点とさせていただいているのですが、拠点を持つことで、国際フェンシング連盟より推薦されたオレグ・マツエイチュク氏を専任コーチとして招くことができました。定期的な練習会や強化合宿なども行えるようになったのも、このJISSを活動拠点にできたからです。

北京五輪と同じピストで練習
太田選手の銀メダルにつながった

北京オリンピックで太田雄貴選手が銀



メダルを獲得したことは記憶に新しいと思います。彼も「自分がJISSをいちばん利用した」と公言するほど、JISSの恩恵を受けた選手の一人です。北京オリンピックでメダルを獲得するために、最低でも世界のトップ選手と

同等の練習時間の確保と高い練習環境を整えることが不可欠でした。濃密な練習環境を確保するために、太田選手をはじめ地方に住んでいる重点強化選手をJISSの近くに住ませ、「500日キャンプ」を行いました。

オレグコーチの指導のもと、日本のトップ選手を集め、ほぼ休日返上で密度の高い練習体制をつくりました。技術指導はオレグコーチが担当しましたが、JISSのスタッフの方々にもたいへんお世話になりました。

情報戦略、フィジカルトレーナー、栄養、心理などJISSには優秀なスタッフがそろっています。スタッフの方は、あくまでもサポートという立場に徹し、決して押し付けることはありませんでした。こちらが必要とするものに対し、適宜対応してくれました。

たとえば栄養に関しては、普段の食生活で気をつけることはもちろん、海外遠征での注意点などを細かく指導してくれます。海外では食べられるものが限られます。その分、ストレスがたまるのですが、そういった問題にも献身的に対応してくれました。

また映像に関しては、いろいろな大会の映像を用意してもらいましたし、各国の強豪選手の映像も欲しいときに見ることもできました。こうしたサポートもこのJISSがあったからだと思っています。

2008年にナショナルトレーニングセンター（NTC）がオープンしたことで、レスリング練習場が味の素ナショナルトレーニングセンターに移りました。空き部屋になったレスリング練習場を、フエンシング練習場として使わせていただくことになりました。北京オリンピックまで残された時間はわずかでしたので、ピストを設置し、練習場として機能させることを最優先しました。

ピストを用意していただく際、北京オリンピックのピストと同じものをお願いしたのですが、この要望も快く聞き入れてくれました。このピストはグリップがよく効くという特徴があったので、本番では本当に助かりました。

充実した施設にグレードアップ ピスト8面、テクニカルルーム完成

JISSの改修工事が2009年6月に終了し、6月から新しい施設で練習させていただいています。はじめて入ったとき、その施設の充実ぶりに驚くばかりでした。私自身、現役時代は専用の練習場はありませんでしたのでうらやましい限りでした。

まず、2面だったピストも試合用8面、練習用3面を用意していただき、より多くの選手が利用できるようになりました。2面だった時代は基本的には4人から8人ぐら

いしか練習できません。それが練習用も含めると20人は一度に試合練習ができるようになりました。

現在はナショナルチームのメンバーだけでなく、大学生や高校生、そしてエリートアカデミーの生徒もここで練習しています。エリートアカデミーの生徒は、ここにいながらにして太田選手をはじめ世界大会で活躍する選手などと練習できるわけです。

また練習場にはカメラを6台設置していただきました。これにより練習をあらゆる角度から録画することができるようになりました。大きなモニターも練習場に設置していただいていますので、これを使ってすぐに自分の姿を確認できます。リアルタイムで自分の姿を見られるので、フィードバックもしやすくなりました。

今回、新たにテクニカルルームを用意していただいたこともたいへん助かっています。ここには最新鋭の映像機器やパソコンなどが設置されています。これに加えてミーティングのスペースができ、コーチ等が活発に議論できるようになりました。フエンシング協会にとって重要な場所となっています。

私は2009年4月から日本フエンシング協会のナショナルコーチとなりましたが、以前より、現場と近いところにいるいろんなことを考え、プランを実践していきたいと思っていました。その拠点がこのテクニカルルームとなっています。午前9時には出勤し、出るのは午後9時過ぎということもよくあります。

選手全員で清掃 最高の施設を使えることに感謝

くりかえしになりますが、JISSにはソフト面・ハード面、両方にわたり大きなサポートをいただいています。こうした恵まれた環境が用意されると、これが当たり前と勘違いをしてしまいがちです。私は今後、JISSを利用させていただくにあたり、このことを一番、注意しています。恥ずかしい話ですが、利用させていただいた当初、整理整頓ができなこともありました。テーピングが散らかり、練習用具も整っていないことがありました。私はそんな状況が一番よくないと思い、技術的なことよりも厳しく注意しています。いまでは選手が率先して整理整頓できるようになり、選手全員で清掃することもあります。

日本フエンシングはロンドンだけでなく、10年後を見据えた長期的な強化体制を確立したいと思っています。そのためには競技力の向上はもちろんですが、模範となる人間になってもらいたいと考えています。ここには中学生や高校生も足を運びます。ナショナルチームの選手は、彼らにとって憧れです。

我々が現役時代は、世界を目指す国内



国際大会仕様のピスト8面と練習用ピスト3面が設置され、同時に多くの選手がトレーニング可能となった



ピストのすぐ横でのカメラ操作や映像確認も可能



150インチブラックスクリーンを採用し、トレーニング中の明るい環境でもはっきりと映像を見ることが可能



カメラは全てフルハイビジョン画質での撮影に対応している

オリンピックでのメダル獲得を目標に



エリートアカデミーの 3人に聞く

柳岡 はるか 選手（中学3年）（右）
久良知 美帆 選手（高校1年）（中）
馬場 絢子 選手（高校1年）（左）

馬場 食事とても美味しいです。2012年はロンドンオリンピックが控えています。

一同 出られればうれしいですが、次（リオデジャネイロ）は絶対に出たいです。そのためにエリートアカデミーに入れていただいたと思っています。支援してくれる方々のことを忘れず、オリンピックでメダルを獲得することを目標に日々練習をしています。



選手全員での清掃。利用できることへの感謝の気持ちが大切だと江村コーチは言う



映像システムは無線コントローラーで操作できるため、コーチは機器操作に場所を選ばない

トップ選手であっても、生計を立てつつ練習環境を確保するために国体を控える都道府県で教員等公務員となり、勤務の空き時間を練習にあてることが一杯でした。JISSを拠点とすることで、そのシステムが大きく変わりました。あります。仕事と練習の両立については未だに課題はありますが、練習拠点があることに感謝し、国際競技力の向上と強化体制をさらに確立させていきたいと思っています。

JOCエリートアカデミー事業は、オリンピックでメダルを目指すユース層を育成することを目的としたプログラムです。今年度からフエンシングが加わりました。3人はフエンシングの1期生になります。この施設に入ったときの印象を教えてください。

柳岡 入った瞬間、とてもきれいな練習場がびっくりしました。こんな素晴らしい環境で練習ができるとは思いませんでした。

馬場 宿舎も隣で、すぐに移動ができるので練習に集中できます。

久良知 外観も立派で、自分ここで練習ができることが最初は信じられませんでした。とにかくきれいな施設で、練習もしやすいです。

練習は楽しいですか。

柳岡 はい。とても楽しいです。和田（武真）コーチの指導で毎日17時から21時頃まで行っています。

馬場 JISSでは日本のトップクラスの選手が練習しています。そういった選手の練習を間近に見ることができると、一緒に練習できることはすごいです。

久良知 JISSには全国からいろいろな選手が練習をしに来ます。普通なら一緒にできないような人とも練習ができるので勉強になります。JISSのサポートで役に立っていることはあります。

久良知 一流のトレーナーの方がトレーニングプログラムを私のために作ってくれています。

柳岡 ビデオなどの設備も充実しています。すぐに自分の映像を見ることができるので欠点がすぐにわかります。

センター長退任に当たって

前国立スポーツ科学センター長

笠原一也

水泳の北島選手に代表されるように日本選手の大活躍で盛り上がったアテネオリンピック、その大活躍の要因の一つにあげられたのが国立スポーツ科学センター（JISS）の存在である。

私がそのJISSの二代目センター長に任命されたのがアテネオリンピック翌年の2005年4月である。そして2009年12月に退任するまで長いようで短かった4年と9か月。何とか無事に大任を果たすことができたのではないかと思っている。

その間、色々な出来事があった。フィギュアの荒川選手が金メダル1個のみで日本は惨敗と評価された2006年トリノオリンピック。当時の小泉総理の「北京オリンピックに間に合うように」の一声で前倒しでJISSに隣接してナショナルトレーニングセンター（NTC）の建設が始まり、オリンピック年の2008年1月に完成を見るのだが、その運営については、文科省、日本オリンピック委員会、日本スポーツ振興センターとの三者での話し合いなど、色々と調整が必要となった。



そしてわが国の競技スポーツ環境が整って迎えた北京オリンピックでは9個の金メダルを含む25個のメダルを獲得し、一応の成果を収めることができた。そのメダルすべてにJISSのサポートが行われ、特に水泳北島選手のアテネに続いての二連覇、二連覇の大活躍はすごいことである。また、サポートチームが秩父宮記念スポーツ医・科学賞の奨励賞を受賞した女子ソフトボールの金メダル獲得、JISSで500日合宿に取り組み日本初の銀メダルを獲得したフエニング太田選手などの印象は更に強いものであった。アテネオリンピックに続いて連覇する選手が多かったこと、女子選手の活躍が目立ったことは、JISSやNTCの完成によって練習環境が整備され、科学的支援との連携がうまくいった成果として評価できると思っている。

北京オリンピック終了後は、JISSにあった体操、レスリング、ウエイトリフティング等の練習施設が味の素ナショナルトレーニングセンターに移転したことからJISS内部の改修が行われ、シンクロ専用プールの全面改修、フエニング練習場の拡充、トランポリン・新体操練習場の新設などで練習環境がさらに整備された。医・科学研究部門では21年度予算で、核磁気共鳴機器（MRI）などを含め停滞していた研究部門の機器更新が一新できたことなど、JISSにおける競技スポーツ環境の整備が一応整ったのではないかと考えている。

このように、わが国における競技力向上のための環境が整備されてきたとはいえ、世界のスポーツ界を眺めてみると、北京オリンピックに代表されるように世界の競技スポーツはルールの改正、用品用具の開発等も含め高度化、高速化が進んでいる。

スポーツ医科学の研究も更に発展し、進歩し続けることと思う。このように世界のスポーツは常に進歩、変化をしていることを思うとわが国におけるJISSの役割、存在は今後益々大きくなるのではないだろうか。JISSの更なる発展を願う退任の言葉としたい。




みんなでつくるスポーツの明日

スポーツ振興くじ「toto」「BIG」の収益は、スポーツの振興に役立てられています。

平成21年度は、約70億円の助成金を、地方公共団体及びスポーツ団体に配分しました。
平成14年度からの累計助成額は、171億円以上となっています。

助成事業に関する詳細は、独立行政法人日本スポーツ振興センター（NAASH）のホームページをご覧ください。
<http://www.naash.go.jp/sinko/index.html>

スポーツ振興くじtotoの最新情報は、totoオフィシャルサイト（<http://www.toto-dream.com>）、totoお客様センター（TEL：0120-9292-86（携帯・PHSご利用の方 TEL：098-941-8192【有料】））でご確認いただけます。

News Letter

JISS
2010



JISS 国立スポーツ科学センター

ニュースレターJISS 2010 平成22年1月30日発行

発行 独立行政法人日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター

編集・発行者 岩上安孝

〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1 <http://www.jiss.naash.go.jp/>

編集協力 株式会社小林事務所、山岸淳デザイン株式会社、徳江正之、笹井孝祐