



トレーニングの大切さを広めたい

# NSCA ジャパン

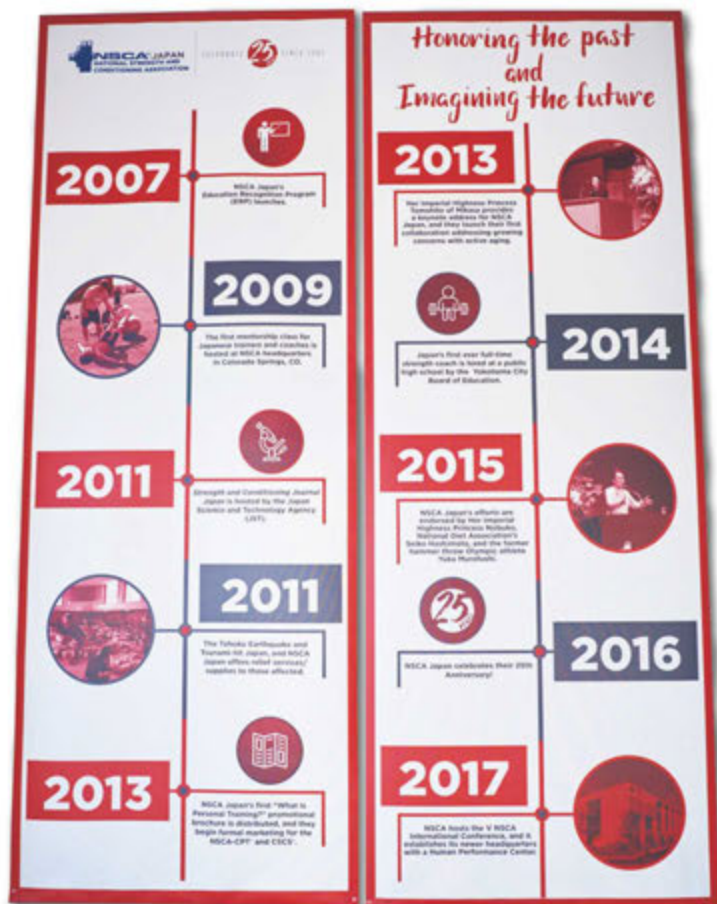
NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION | Japan

ナショナルストレングスアンドコンディショニングアソシエーション | ジャパン



日本におけるトレーニングの指導者育成や知識の普及活動を行う NSCA ジャパン。協会の名前にある「ストレングス&コンディショニング」は耳慣れない言葉ではありますが、現代に生きる私たちにとって欠かすことのできない知識だと言います。新設されたトレーニング施設“Human Performance Center”で、協会の活動やトレーニングに関するお話をうかがいました。

パフォーマンスセンター



## 研究とトレーニング現場の橋渡し役として 27年前に設立されたNSCAジャパン

NSCA (NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION) が、アメリカで誕生したのは1978年、今から40年前のこと。

当時、アメリカンフットボールの世界では、チーム全体を指揮するヘッドコーチはいても、選手の体づくりを専門とするコーチはいませんでした。そんな中「試合に勝つためには強い体をつくる必要がある」と、アメリカのアメフトコーチが集まり、体づくりを専門とする指導について研究を始めたことから、協会がスタート。設立時の会員はわずか76名でしたが、現在では世界52カ国に約40,000人の会員が所属しています。

その日本支部であるNSCAジャパンは1991年に設立されました。「当時の日本では、筋力トレーニングといったものがそれほど普及していませんでした。そんな時代に、講演会などのイベントを通してトレーニング普及活動の一旦を担ったのがNSCAジャパンです」と、お話ししてくれたのは事務局長の阿部さんです。

「トレーニングに関する研究は年を追うごとに進み、理論も変わっていきます。その最先端の知識を、できる

だけわかりやすく、怪我をしないように、少しでも強い体づくりができるように広めていくのが、私たちの大切な役割だと考えています」。熱心に語る阿部さんの言葉からも、NSCAジャパンが、トレーニングの分野において、なくてはならない活動をしていることが伝わってきます。



▲「NSCAジャパン」事務局長・阿部さん



## プロのアスリートに対応した施設は 東京オリンピックピックでの利用予定も

トレーニングの研究や知識の普及、指導者の育成・教育などを行なってきたNSCAジャパンが、流山市に新しい施設をオープンしたのが2017年4月。それが、流山セントラルパーク駅のすぐ近くに建てられた Human Performance Center だ。トップアスリートの本格的なトレーニングにも対応できる機材が揃い、経験豊富なコーチたちも常駐しています。

利用者は、主にNSCAの会員と契約を結んだプロのアスリート。機材だけでなく、建物自体も一般のフィットネスクラブとは異なります。「この施設では重いバーベルやダンベルを床全面に落とすことができるんです」と、施設の特徴について説明してくれたのはセンター長の木須さん。「アスリートのトレーニングには、爆発的なパワーを向上させるために、バーベル

を床から一気に引き上げ、拳上してから落とすといった動作を取り入れます。そうしたトレーニングを行うには、建物の強度や周囲の環境などの条件が揃った施設でなければいけません。この Human Performance Center は、あらかじめ専門のトレーニングに対応できるように設計されています」

もともとNSCAジャパンでは都内を中心に、専用施設を建設できる場所を探していたのですが予算や環境



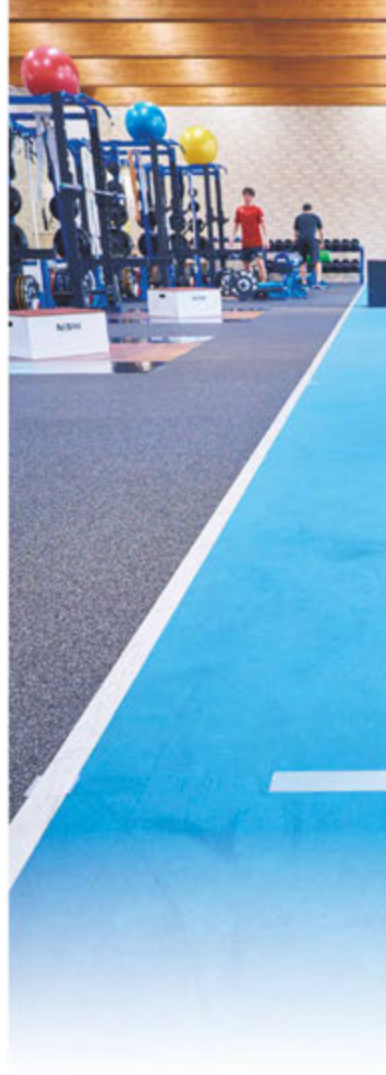
▲「Human Performance Center」センター長・木須さん

面でなかなか適した場所が見つからない中、流山市から現在の敷地の紹介を受け建設するに至りました。

「2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは、オランダのチームが流山市をキャンプ地とすることが決まっています。その際にも、チームがこの施設を利用する予定で話が進んでいます」と、木須さんは現在進行中の計画についても話してくれました。リアフリーの面もしっかり考慮された建物なので、車イスの選手も問題なく利用が可能。「近隣の方々にはまだなじみが薄くて、時々『何の建物ですか?』と通りすがりの方に聞かれるくらいなんです(笑)、実は、幅広い使い方ができる施設なんです」

まだオープンしたばかりの Human Performance Center。これからどんな風にご利用されていくのか、今後の動きが楽しみな場所です。





## 最先端の研究理論を広め 市民の健康寿命を伸ばしたい

最先端の研究理論やプロのアスリート向けの設備など、専門家向けの活動が目立つNSCJAジャパンですが、一般市民向けの活動にも力を入れています。

「昨年は流山市民限定で無料講座やグループレッスンを開催し、今年も同様の計画をしています。日頃、私たちの施設はアスリートの方の利用が中心ですが、この機会に、ぜひ一般の



▲ヘッドストレングス&コンディショニングコーチ・吉田さん

方々にも利用していただきたい」と、お話ししてくれたのはヘッドストレングス&コンディショニングコーチの吉田さん。市民講座やグループレッスンの指導を担当されています。

現代において、筋力トレーニングというのは、アスリートだけではなく一般の人々にとっても欠かすことのできないものだと言います。木須さん。「運動をする時だけではなく、座ったり立ったりという日常動作においても人間には筋力が必要です。筋肉は使わなければ衰えます。たとえば布団の上げ下ろしや畑仕事など、昔は筋力トレーニングになる動作が日常の中にあくさんありましたが、現代の生活ではそうした負荷がかかる動きは少なくなっています。それはとても便利なことですが、ただ生活しているだけでは、日常生活を送るための筋力

を維持できなくなってきたという  
ことでもあるんです」

たしかに、私たちの生活はどんどん便利になっていきます。ですが、その便利さにより、別の問題が引き起こされていると木須さんは続けます。「現在、日本の生涯寿命と健康寿命は約10年ほどの差があると言われています。つまり、多くの人が、自分1人の力で生活することが出来ない生活を約10年送るといえることです。この差をできるだけ埋め、人生を長く楽しむために、より多くの人に筋力トレーニングの必要性を広めること。今後はそうした活動により力を入れていきたいと考えています」

効果的なトレーニングについて学ぶことのできる無料講座は、今年も4月に開催予定。理論的な背景を学びながら、簡単なエクササイズ・ストレッチを教えてもらうことができます。参加者は、日頃運動をしていないという方がほとんど。「講座では、正しい知識を学ぶだけでなく、楽しくトレーニングを続けられるような話ができればと思っています。この講座が、多くの方の運動のきっかけになれば嬉しいですね」。そう笑顔で語る吉田さんをはじめ、教えてくれるのは最先端のトレーニング方法を知るスタッフばかり。運動不足が気になる方にとっては、またとない機会になるのではないのでしょうか。

### 第3回 健康づくりのための運動講座

**生活の質を向上! 健康寿命を延ばす!**

**参加無料**

**日時** 2018年4月18日(水) 10:30-11:30 (定員:40名)  
**場所** 〒270-0152  
千葉県流山市前平井85  
NSCジャパン Human Perform Center  
**参加費** 無料 ※先着順となります。  
**年齢** 不問  
**申込受付** 下記電話番号までお電話ください  
Human Performance Center  
TEL:04-7197-2063 FAX:04-7197-2075

**当日** 10:00~10:30 受付開始  
**スケジュール** 10:30~10:40 施設案内(予定)  
10:45~11:10 講義  
11:10~11:30 ストレッチ+実技(その場で出来るエクササイズ)



運動が健康寿命にどのように影響するのか?  
生活の質を向上させるために運動がどのような役割をはたしているのか?  
普段から実践できる簡単エクササイズを体験してみませんか?