

## 子どもたちへのメッセージ

### 子どもたちには、たくさんの運動を経験してほしい



菅原 賢氏

#### ツアープロトレーナー

【菅原 賢(すがわら・けん)氏・プロフィール】

1975年生まれ。岩手県出身。東京法科学院スポーツビジネス学科を卒業後、パーソナルトレーナー・運動療法士などの資格を取得し独立。

日本初となるゴルフ専門フィットネスクラブ「トータルゴルフフィットネス」を立ち上げ、2007年には上田桃子プロのパーソナルトレーナーとして、最年少賞金女王獲得をサポートする。2012年には、ジュニア時代から指導してきた斉藤愛璃プロ・木戸愛プロの初優勝を独自のトレーニングで支える。

現在、日本全国のフィットネスクラブ、ゴルフスタジオからの指導・講演依頼や、雑誌・書籍の執筆なども多数。主な著書には、『ゴルフボディの作り方』、『ゴルフボディをつくるためのストレッチ&トレーニング』、『ゴルフのためのヨガ』他がある。

●聞き手＝本誌編集長：根本正雄

#### 1 どんな運動をしてきたか

根本 小学生からいろいろな運動をされています。どのような運動をされてきましたか。

菅原 小学校3年生から10年間、野球部に所属しました。スカッシュでは、01・02年、関東選手権で優勝しました。

マラソンでは、ホノルルマラソンを7年間連続完走しました。登山では、富士登山を8年前から連続登頂中です。

トライアスロンでは、2009年、伊豆大島トライアスロンを完走しました。

根本 スカッシュの魅力は何ですか。

菅原 スポーツクラブで楽しそうだなと気楽な気持ちで始めたスカッシュでしたが、やればそれほど戦術など奥が深く、どん

どんスカッシュの魅力にはまっています。

スカッシュは空間的な創造力が必要です。そして戦術的なスポーツです。それを究めたいと思います。18歳から24歳まで行いました。

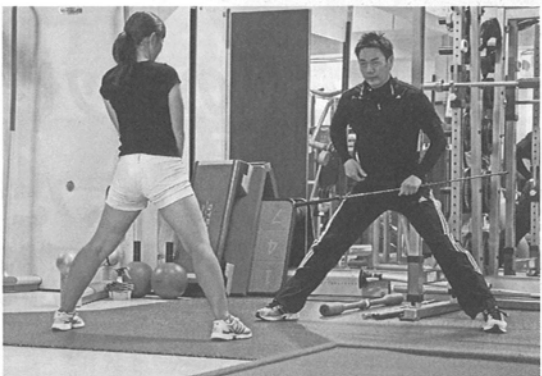
1日中トレーニングをしていました。筋力、柔軟性、バランス感覚、そして、空間的創造力などが必要です。

根本 たくさんの運動を経験されて、共通していることは何ですか。

菅原 結果を残したかったら、長い間の準備期間が必要だということですね。

結果より過程が大切です。結果だけを追い求めすぎると、目の数字だけで判断し、やっっていることが正しいか否か、分からなくなります。

成功体験を増やすためには、



▲マンツーマンのトレーニング

に、海外のトーナメントに帯同して、世界のトッププロのトレーニングを肌で感じることができました。

将来は、ゴルフトレーニングを日本で発信する立場になれたらよいなと思いました。

根本 プロゴルファーのケアに際して、今までのスポーツ体験は役立ちましたか。

菅原 役立ちました。野球と体の使い方が似ています。スカッシュの面の使い方、身体の動きを応用しました。

今までの運動経験が役立ち、違った角度から選手に伝えることで、選手には、新しい気づきがありました。

## 2 トッププロへの指導

根本 トッププロと一般の方とはどこが違いますか。

菅原 トッププロを指導するきっかけは、怪我に苦しむプロのケアをさせていただいたことでした。

いろいろな角度からケアを行い、歪みを治すトレーニングで、選手の信頼を得ていきました。

トッププロに共通しているのは、努力の仕方が分かっているということだと思います。

根本 一般の方は努力の仕方が分からないのですか。

菅原 努力の仕方を教えてくれる人がいないのです。理論立てて説明し、毎日トレーニングを続けていくと、身体は強くなっていきます。

押しつけではなく、能力を引き出していくのです。それには、マンツーマンで指導していきま

す。体づくりで大切な、自分の身体の変化に気付かせていくよう

に指導しています。

根本 継続してやり続けることが大事なのですね。

菅原 原因を追究していくのがトレーナーです。その人の本来持っている能力を引き出させるのが、トレーナーの役割です。

土台づくりというのは、体力の基礎である筋力、持久力などを付けて、集中力を高めるという考えです。

根本 トッププロにどんな指導をされましたか。

菅原 16歳の高校時代から、斉藤愛璃選手のトレーニングを指導しています。課題はメンタル面の自信を持たせることでした。

高校時代に、上田桃子選手と一緒にのトレーニングの機会を作りました。すると体力面の差がはっきりしました。

明確な目標ができます。気づかせていきます。自分ができな

いことを気付いき、自覚していきます。

何をどのようにすればよいのか、トッププロを見て明確になったのです。

意識が変わりました。想像がつかないような体験をして、トレーニングの大切さを感じさせます。

5年後の2012年、斉藤愛璃選手は、ルーキーで開幕戦初

優勝という偉業を成し遂げました。

3 どんな教育方針で指導しているのか

根本 ゴルフ以外の指導では、どのように指導されていますか。

菅原 60歳で、走れない方の指導を行いました。その方に、「ホノルルマラソン完走」という目標を立てました。

ホノルルマラソンに参加するツアーを組み、一緒に走り続けました。そして、60歳の方は見事完走しました。

根本 富士登山も毎年されていますね。どうしてですか。

菅原 日本一になりたい選手を育てるには、自分自身も日本一のトレーナーになるという思いがあります。

日本一高い場所から見下ろす景色は絶景です。常に「日本一」

言葉だけでなく、体験と結びつけるようにします。

根本 上田桃子さんの場合、どのようにされたのでしょうか。

菅原 一番最初に行ったのが山行と滝行です。2人で苦難を乗り越え、これから先にどんな大きな壁があっても一緒に乗り越えられるという信頼関係ができました。

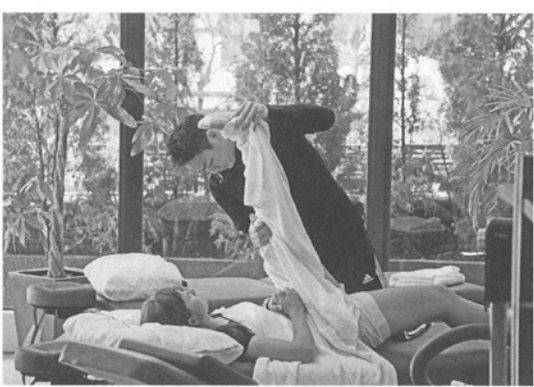
また常に一緒に走り、自分の身体の中で起こっていることを気付かせていくようにしていました。

やらされていると怪我につながります。楽しく、興味を持たせていくことが重要です。

根本 トレーナーとして気をつけていることは何ですか。

菅原 人のために、今自分が何をできるかをいつも考えています。

人とのつながりが自分を助け



▲ストレッチでコンディションを整える



▲クラブ会員にレクチャーする菅原氏

てくれる、そして情熱を傾けるようにしています。

#### 4 子どものコーディネーショントレーニングについて

根本 子どもトレーニングについては、どのような指導をされていますか。

菅原 特にラダーを使用しています。ジャンプ系、巧緻性、バランス系の指導をしています。根本 ラダートレーニングのよ

さは何ですか。

菅原 目で見て、体で表現することです。動きが速いほど運動能力は高いです。

目で情報を得て、体で表現します。反応速度を高め、神経伝達をよくしていきます。

悪い動きをした時、リカバリが必要で。小さいか大きなの違いがありますが、頭で考えたのでは遅いのです。

感覚が大切です。体で反応させていくようにします。

根本 最後に子どもたちへのメッセージをお願いします。

菅原 よく遊んでほしいです。よく体を動かしてほしいです。日常生活がコーディネーションです。

たくさんの運動を経験してほしいです。投げる、打つ、走る、跳ぶ、蹴る運動などです。

子どもが遊ぶ環境を作ってほ

しいです。(根本…記)

#### ●インタビューを終えて

東京、四谷にあるフィットネスクラブを訪ねた。立派な施設である。次々に会員の方が訪れ、練習に励んでいた。

菅原氏は初対面にもかかわらず、こちらの心を開かせ、リラックスした雰囲気を作ってくださいました。

私が驚いたのは、ゴルフの経験がさほどないにもかかわらず、日本のトッププロのトレーナーとして実績をあげているということである。

お話を聞き、運動の苦手な教師でも子どもを指導できるのではないかと思った。

経験がなくても運動の仕組みを知り、指導技術があれば、成果をあげることができる。

どのような指導をされているのかに興味をひかれた。

言葉だけの指導でなく、選手と

同じ環境を体験することによって、気付けさせていくことが大事であると話された。

非日常の世界を共有することで、選手が自ら考え、教えたいことに気付き、自己変革していくように指導されているという。

環境が大切であると強調された。学校の中でも子どもが自ら考え、気付き、変わっていくような環境をつくれれば、子どもは伸びていくのではないかと感じた。

環境づくりを真剣に考えていくことが、指導者の役割であることを学んだ。

多くのスポーツを体験する中で、運動の楽しさを知ってほしいと最後に語られた。

トライアスロンの大会に出場するために、今でも出勤は自転車である。常に選手の立場に立ち、体験し、指導されている。

指導者の原点を教えてください。(根本)