

□ 韓国優秀コーチ招聘事業報告

(報告、吉田寿子)

9/18-22 韓国障がい者連盟から選手3名、コーチ3名を招聘し、韓国のトレーニング事情、指導理論を、連盟所属の選手・コーチ・指導者が学んだ。

韓国では、1984年第七回ニューヨークパラリンピックゲームズで51kg級チョン選手が一人で参加し、銅メダルを獲得した。以来パク選手始め、パラリンピックで獲得したメダルは金9個、銀8個、銅6個、トータル23個のメダルを獲得し、参加したパラリンピックすべてで、誰かが、メダルを獲得している。

過去、IPCパワーリフティング代表、中国、エジプト、タイから学んできたが、韓国も、世界の障がい者トレーニングと、内容は、ほぼ同じと言えるようだ。

その共通点の第一は、目標をしっかりと立てること。

目標にしたがって、長期・中期・短期の計画を立て、修正を加えながらも、計画通りにトレーニングを進める。

第二の共通点は、期間を決めること。(ペリオディゼーション、Periodization)

回復期、体作り期、パワーアップ期、試合期というように、「期」を作って、トレーニングを行っていること。

第三の共通点は、試合まで、決して最大重量を持たず、3回、2回出来る重量で仕上げ、試合当日だけ、最大重量を狙っていくこと。これは、厳しいIPC判定ルールに対応するためでもある。

第四の共通点は、どの国も、拠点となる合宿所を持っていること。また、合宿期間中は、選手、コーチなどの給料は政府から支給されること。



韓国の「ペリオディゼーション」

- 第一期；準備期、基礎体力の向上（軽い重量でのトレーニング、リハビリ、最大筋力の40～50%）
 - 第二期；パワーアップ期、怪我の予防に努めながら、筋力、スピードのアップを図る。（80%を目安）
 - 第三期；競技会を目指して個々のプログラムの実践。（80～90%程度の重量でのトレーニング）
- これを試合日に合わせて組み、年に2回くらい最大筋力が発揮できるようなトレーニング計画を立てる。

韓国の日々の練習日程（合宿中）

- 朝 ；午前6時～7時 ストレッチ、2 kmウォーキング、クールダウン
- 午前トレーニング；10時～12時 ストレッチ、補助運動（50%～80%で）、クールダウン
- 午後トレーニング；15時～18時 ストレッチ、ベンチプレス（50%～100% /5回～15回 /5セットから10セット、補助運動、クールダウン
- 夜 ；20時～21時；個々に、バンドトレーニングボディビルトレーニングなど。

韓国と他の国の相違点

韓国では、体重差によって、疲労の回復が異なることから、各期の長さが違うようだ。体重の重い選手の「期」は長く、じっくりと鍛え上げていく、という感じの様だ。

- 1□ 体重の軽い選手の13週トレーニング
 - 1～4週 ；リカバリー、リハビリ、（40%～60%）
 - 5～8週 ；体作り（50～70%）
 - 9～12週 ；パワーアップ（60～90%）
 - 13週 ；競技会、最大筋力発揮。
- 2□ 体重の重い選手の24週トレーニング
 - 1～4週 ；リカバリー、リハビリ、40%以下
 - 5～8 ；持久力（40%～60%）



韓国選手が実際に試技をし、コーチの役割、コーチと選手のコミュニケーションを学ぶ

- 9 - 12週 ; 筋肥大期 (50-70%)
- 13 - 17 ; パワーアップ期 (60-80%)
- 18 - 21 ; 最大に筋出力を高める (70-90%)
- 22 - 24 ; 競技会

ベストを出すための要素

- 肉体が充実している
- テクニックが優れている
- 目標がはっきりしている
- 精神コントロールができています
- 分析をして、自分をよく知っている

送迎には、福祉車を用意

日本の現状は、各選手がバラバラにトレーニングをしている、という状況だが、韓国では、パラ・パワーリフティングの選手が円陣を組んで、みんなで、パラリンピックを目指して駆け上がっていく、という、感じだった。



シルバーバックジムにて、トレーニングと記念撮影