月刊スポーツメディスン174号より編集部の許可を得て転載

寄稿

アメリカ新体操界の躍進を支えるシステム
――アメリカ新体操界で挑戦を続ける日本出身コーチと選手

篠原奈美枝 シノハラ体育アカデミー USA
篠原 稔 ジョージア工科大学

はじめに

新体操（女子）は英語で Rhythmic Gymnastics と呼ぶように、曲のリズムに合わせて行う体操競技で、これに巧みな手具操作（リボンなど）と柔軟性豊かなバレエやダンスの芸術表現を組み合わせた採点競技です。1984 年のロサンゼルス・オリンピックで正式種目になってから、女子が取り組む「美を競うスポーツ」として日本でも根強い人気を博しています。

当初は山崎浩子氏をはじめ日本選手も国際的に活躍していましたが、長い歴史に裏打ちされたバレエや新体操の本場、旧ソ連・東欧諸国が牽引する国際レベルに追随することは容易ではありません。日本では、数年前から選抜選手のみ練習拠点も指導者もロシアに委ねるという方針を取り入れ、その機会を得た選手たちは競技力が向上しています。

新体操の歴史・競技人口・予算ともに劣る新体操後進国だったアメリカは、しばらく国際新体操界の下位国でした。それが今年になり、国際大会で注目を浴びるような選手も出てきました。この急躍進には、アメリカ新体操界の特徴的なシステムが貢献していると思われます。

筆者らは 15 年前にアメリカ移住し、娘エレナが新体操を始めた 2006 年から 10 年程、指導者としてアメリカ新体操界に関わっています（写真 1）。この間、アメリカの競技力成長の真っ只中で過ごし、最近、エレナもアメリカ国籍を取得してナショナルチームメンバーになりました。

第一筆者（アメリカ新体操ナショナルコーチ）は、元新体操選手で、日本でも新体操を指導していました。第二筆者（身体運動科学者）は、日本の大学で身体運動の研究や教育に携わっていました。このような筆者らがアメリカのシステムでナショナルメンバーになるまで指導してきた経験を含めながら、アメリカ新体操界のシステムを紹介します。

写真 1　左から、篠原奈美枝、エレナ、篠原稔（オハイオでの大会）

旧ソ連・東欧出身者が中心

新体操競技では、本場の旧ソ連・東欧諸国自体と、そこからの移民が指導する国々で、より強い選手が育っています。アメリカの新体操界も、旧ソ連・東欧諸国の国々から移住してきた人たちで成り立っています。指導者も選手も、大半が旧ソ連・東欧系の人たちで占められ、そこにアジア（主に中国）系の選手たちも加わっている、というのが現状です。大会や合宿での個人的な会話はロシア語ばかりで、まるでロシアにいるのかと思ってしまうほどです。

そのため、アメリカ国内にいながらも本場の動きや指導法を身近で学びやすい、という大きな利点があります。エレナは小さい頃からロシア、ブルガリア、ウクライナ出身者などから日常的に指導を受け、筆者らも目の前で本場の指導法を学んできました。その他のトップ選手も国内で旧ソ連・東欧諸国出身者から指導を受けているため、場所は後進国アメリカでも中味は強豪国並み、という恵まれた状況が、新体操新興国に成長させる環境となっています。

レベル別の競技体系

新体操の国際ルールには、国際体操連盟が定めた「シニアルール（16 歳以上）」と「ジュニアルール（13 ～ 15 歳）」しかありません。いずれも高い身体能力と技術を前提としたルールです。日本国内の公式大会は、基本的にこのルールに準拠していると聞いています。国際級の身体や技術が伴わない若年選手には、ルールの適用が難しいこともあるでしょう。

アメリカ体操協会（USA Gymnastics）では、成長に応じた段階的向上を意識した

育成競技プログラム（JO、ジュニアオリンピック・プログラム）として、レベル別ルールを独自につくり、国内大会で統一して適用しています。6歳から参加できる“レベル3”から始まり、成長や技術向上に従って少しずつレベルを上がっていくうちに、正しい身体・基本的な技術・芸術的な動きが、段階的に習得できる仕組みです。

①低位レベル（レベル3-6、主に6～12歳）

演技に入れなければならない身体難度の数と難しさが大幅に制限され、芸術的必須要素も入れなければならない（＝採点される）ルールです。偏った練習の繰り返しによる障害を防ぐために、左右両側利用のルールも入っています。

地元アトランタのロシア出身者のクラブで6歳から習い始めたエレナは、難しい難度の習得に振り回されず、ロシアの芸術的な動きを目の前で見て、その基礎を手取り足取り身につけさせてもらえる幸運に恵まれ、レベル6の全米大会で優勝することもできました。

②中位レベル（レベル7-8、主に10～15歳）

次の最高位レベル（レベル9-10、国際ルール適用）への準備段階です。演技に入れる身体難度やコンビネーション要素が国際ルールよりも少し制限され、演技の正確性に力を注ぐことができるようになっています。

エレナが中位レベルになった頃は、技術面への集中した個人指導の必要性を感じ、合同練習のクラブから独立し、筆者ら3人のみのチームをつくりました。フィギュアスケート同様の個人競技ですので、選手個人の状況に応じて最適な指導者を選ぶ、自由度の高い環境が重要だからです。

この頃は、技術精度に定評のあるブルガリア出身指導者（ミラ・マリノヴァ、世界選手権メダリスト）のいるフロリダに2週おきに通い、個人指導を受けました。指導内容をビデオ撮影し、指摘部分を宿題として直し、また新しい宿題をもらいに来る、という繰り返しでした。土曜の午前2時半に出発し片道600 kmの6時間ドライブでした。この技術指導に潜む科学的要素を探り当て、トレーニングに活かしました。その結果、レベル8の全米大会でエレナは準優勝することができました。

③高位レベル（レベル9-10、ジュニア13～15歳、シニア16歳以上）

国際ルールを適用した競技になり、技術面と芸術面、双方ともに高い内容が求められます。エレナは現在レベル10におり、今度は地元アトランタのウクライナ出身指導者（アメリカの元ナショナルコーチ、写真2）の個人指導を2週間おきに受け、「高い技術を芸術的に表現する」総合力に取り組んでいます。

このレベルでの旧ソ連出身者による指導では、日本育ちの筆者らには気づかない部分への旧ソ連的な芸術指導が中心になり、毎回、驚くばかりです。幸い、低位レベルでロシア風の動きの基礎を日常的に習ったエレナにとっては、芸術表現を磨き上げる楽しみになっているようです。

レベル10には、全米予選の上位選手のみ（ジュニア25名、シニア20名）が上がれます。その内アメリカ国籍保有者が全米決勝大会に参加し、トップ8が個人ナショナルチームメンバーとなります。団体については、協会推薦された選手のみがオーディションを受けられます。

現在急成長中のアメリカで若い世代の競り合いが激しくなっている中、エレナは全米決勝大会ジュニア7位として、個人ナショナルチームに入ることができました。同時に、筆者らもナショナルコーチになりました。個人メンバーは、普段は所属クラブで練習し、数ヵ月おきの強豪国指導者を招いた合宿で競技力を高めていきます。

タレントの発掘と育成

アメリカ体操協会による新体操タレントの発掘と育成は、フューチャー・スターズ、ユースエリート・スクワッド、エリート・スクワッドの3段階で行われます。アメリカ国籍の有無に関わらず対象になります。

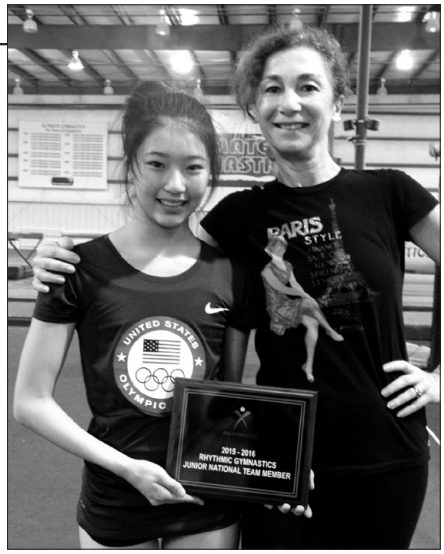

写真2　ウクライナ出身指導者のマリーナ・ダヴィドヴィッチ（右）とエレナ（左）

フューチャー・スターズには、年1回、7～12歳の希望者に基礎技術テストが行われ、約30名が選抜されます。ユースエリート・スクワッドは13歳以下を対象に、エリート・スクワッドは13～15歳を対象に、全米決勝大会成績枠と協会推薦枠で約25名が選抜されます。エレナは、これらプログラムに順に選抜され育成されてきました（写真3）。

フューチャー・スターズとユースエリート・スクワッドは年1回、エリート・スクワッドは年3回、ナショナルトレーニングセンターで4泊5日の合宿を行います。フューチャー・スターズ合宿では、米国内のトップコーチ（強豪国出身）が，それ以外では強豪国から招いたコーチが指導します。撮影も自由なので有益な指導者研修になっています。筆者らは合宿ビデオを科学的に捉え、技習得に直接結びつく合理的練習をつくっています。

シーズン制

日本では、日本体操協会、日本新体操連盟、中体連、…など、いくつもの全国組織が競技会に関わっています。毎月のように大会があるため、年間を通じて大会演技を中心とした練習になりがちでしょう。

アメリカ新体操界には学校部活がないため、クラブ費は高額ですが、組織はシンプ

ルです。体操協会と新体操クラブ連盟の２つの全国組織しかなく、競技型選手は前者（こちらが大半）のみ、参加型選手は後者の大会のみに出ています。地方予選も含め、大会は１～６月に行われます。残りの半年はシーズンオフとして、身体づくりや技術習得に集中的に当てられます。

国際体操連盟の主催する国際大会では、大会シーズンは大体２～９月です。時期にズレはありますが、アメリカのシーズン制は国際連盟のシステムに似ています。

シーズンオフには、７～８月は大会用演技から離れ、新しい技を考えます。エレナも毎年夏には一時帰国し、新しい技を考えたり基礎能力を高める時期に当てています。９～10月には、新しい技を練習しながら、次シーズンの演技をつくり始めます。11～12月の間に次シーズンの大会用演技を一通りつくる、という具合です。

大会には、各クラブが企画し誰でも（外国からも）自由参加できる“インビテーショナル”大会と、州・地方・全国大会の公式大会があります。レベル別ルールで全種目を競技し、各レベルの中で年齢別に12位まで表彰することが多いです。たくさん表彰することによって、モチベーションを高めさせる狙いがあります。全国の大会の成績が保護者ボランティアによりデータベース化されています（Meet Management、brevno.no-ip.info:443）。

筆者らもアトランタでインビテーショナル大会を開いています（paws4acauseinvitational.com）。２月上旬に行うチャリティ大会で、収益の一部をサービス犬の寄付にあてています。日本からの競技参加もあり、男子新体操もエキシビション参加しています。

審判員の独立化・プロ化

採点競技である新体操では、採点結果に基づいて演技構成や技術を改善し、より高い得点を目指します。申告書の各技に対する審判員たちの評価は、選手強化において本質的な情報です。アメリカの大会では採点された申告書が返ってきます。日本ではあまり返してもらえないと聞いたことがありますが、それでは具体的な修正が困難です。

日本の大会では、参加チームから審判員を出す場合が多いとも聞いています。アメリカでは、公平性を保つため、参加チームとは独立した審判員のみが審判するように改善されています。時給2,000円前後の審判料が支払われ、審判員の独立化・プロ化と言えます。

写真３　ナショナルトレーニングセンターでのエリート・スクワッド合宿

第一筆者も、エレナと異なるレベルで審判をしています。実践での評価基準をより正確に把握できるからです。審判員資格を持っていても、公式戦に関しては、オンラインのビデオ採点試験に合格した人のみが担当します。今年の全米決勝大会では、世界選手権大会で審判する外国の著名国際審判員を招き入れ、国際標準の採点が行われる努力がされています。

学業との両立

アメリカでそれなりの生活水準の収入を得るには、それなりの大学を卒業する必要があります。アメリカの名門大学では、学業成績を足切りとして用い、それプラス芸術やスポーツなどで活躍した人を入学させる仕組みになっています。トップ選手ほど上位大学に入れる可能性が高いので，きちんと学業もこなす選手が結構います。合宿や大会の空き時間では，多くの選手たちが勉強しています。

身体的・精神的・社会的な健康を保ちながら新体操が行われるよう、練習時間を長くしすぎず、休息日も十分入れるように、アメリカ体操協会が指導しています。精神集中して技を身に付ける練習にとって、疲労を伴う長時間練習は非効率的ですし、怪我の危険性も高まります。エレナの場合も、練習は短く効率的に行い、学業に十分な時間を当てています。

これらのトップ選手たちは、スタンフォード大、イエール大、ボストン大、ジョージア工科大などの名門大学から入学許可を得ています。名門大学での学業は厳しいので、競技継続のために大学入学を遅らせ、引退後に入学して学業に専念し、新体操界よりも高収入の職業に就く人が多いようです。

芸術と科学と審判

筆者らは、「美しい動きの中で技術の正確性を競う採点競技」である新体操では、「芸術」「科学」「審判」に対する真剣な対処が国際競技力にとって重要であるという考えに至っています。

まずは芸術感覚の違いです。旧ソ連諸国とその移民たちが指導者・選手・審判員として牽引する国際新体操界において、国際大会の審判員が認める芸術面の評価基準は、旧ソ連的にならざるを得ないでしょう。日本出身の筆者らにとって“新体操の”「普通の動き」と気に留めない動きが、旧ソ連出身者の“Rhythmic Gymnastics”としては「物足りない（醜い）動き」として感じられ、練習では即座に修正されます。そういう芸術感覚をもたない指導者のみに育てられれば、芸術減点の危険性が高くなるでしょう。芸術的な動きの基礎は「動きのキャラクター」が形成されるプレジュニア

アメリカのナショナルチームのメンバーとして期待されているエレナさん。エレナさんの演技は６歳からの（技術獲得の）成長過程として Youtube（https://www.youtube.com/user/RhythmicAtlanta/）にてアップされている　（写真提供／ ©Team Photo）

時代に身につきやすいものです。旧ソ連出身者が中心であり、芸術面を低位ルールに組み込むアメリカのシステムは、理にかなっているのです。

次に科学的視点の導入です。現代の高難度な技は、技や演技「そのもの」のみを繰り返す「技練習」や「通し練習」だけでは、なかなか正確に身につけられません。アメリカの大会や合宿では、難度技や演技の練習よりも、基礎的な動きのコンディショニングに長い時間がかけられています。筆者らは、それらを科学的に捉え、各難度技の基となる要素的な動きを身につける合理的コンディショニング法を整理し、練習の大半をそれらに費やして成功しています。また新体操科学情報を掲載したり（ShinoharaAcademy.org）、一時帰国した際、新体操の科学ワークショップや新体操学術研究会を開いたりしています。

そして審判の国際標準化です。審判員の評価基準が国際標準同様で偏りや不公平がないこと、そして審判結果の情報が共有されることの重要性は明らかです。アメリカでは、表彰式直後に採点された申告表を返す制度になっているので、後者については満たされています。前者については、国際大会によって異なる国際審判員を送り込んだり、審判員を独立化・プロ化したり、国内大会に外国の国際審判員を招いたりして、正しい方向に向かっているように見受けられます。

結び

ここに記した内容は、筆者らの例や考察を除き、すべてアメリカ体操協会のサイト（usagym.org）に公開されているものや、アメリカの関係者ならば知っている内容です。アメリカ新体操界のシステムには、器械体操界（女子）での成功モデルが導入されています。そして、協会新体操部門の専任ディレクター（キャロライン・ハント）による強いリーダーシップにより、国際競技力が急速に向上しています。

旧ソ連・東欧移民の選手が多いアメリカ新体操界ながら、現在のトップはアジア系ですし、その他にもエレナを含め３名の日系アメリカ国籍保有者がナショナルチームに入っています。

いろいろな国や組織の情報を状況に応じて合理的に活用にすることにより、旧ソ連・東欧諸国以外の選手も国際新体操界で活躍できることを願っています。

篠原奈美枝（しのはら・なみえ）
中学時代から新体操競技の第一線で活躍。東京女子体育大学を卒業後、全日本社会人大会優勝を最後に引退（旧姓渡辺）。カワイ楽器体育研究室講師や昭和学院コーチなどを務めた後、夫とともに2000 年より在米。アメリカで新体操指導やダンサーのコンディショニングなどを行い、現在はシノハラ体育アカデミー USA 代表、アメリカ新体操ナショナルコーチ、審判員など

篠原 稔（しのはら・みのる）
身体運動科学を専門に東京大学で学士、修士、博士を取得後、東京大学助手などを経て 2000 年より在米。ペンシルヴァニア州立大学やコロラド大学で研究員を務めた後、現在はジョージア工科大学応用生理学科の准教授、アメリカスポーツ医学会フェロー、Medicine & Science in Sports & Exercise 副編集長など。娘が全米決勝大会に出られるよう 2014 年よりアメリカ国籍