

# 監訳のことば

本書は、2014年に発刊された「High-Performance Training for Sports」の翻訳版である。原著は、競技力向上のためのトレーニング、コーチング、リハビリテーションの世界的なリーダーを著者に迎え、科学的研究に基づいた、オリンピックや各種のプロスポーツでも用いられている最先端の知識と技術を紹介している。著者のほとんどが、一流の研究者であるのは言うまでもないが、スポーツとも密接にかかわり、現場も熟知している。著者のうち4名（Mike McGuigan, Jeremy Sheppard, Sophia Nimphius, Gregory Haff）は、現在私が勤務している Edith Cowan University の現あるいは元同僚であり、コーチの資質をもったすばらしい研究者である。原書の企画の段階で、編者から私も1つの章を担当して欲しいと依頼を受けた。しかし、自分の研究内容から判断して、競技者を育成するために役立つような内容を提供するには、著者として適切ではないと思い辞退した。しかし、監訳者として本書にかかわれたことは、非常に光栄である。

本書にかかわって、改めて翻訳の難しさを痛感した。英語の単語にぴったりと当てはまる日本語を探すのは容易なことではない。専門書の場合、専門用語の対応も熟知していなければならない。適切な訳を探せないことも多い。例えば、出版元の HUMAN KINETICS の原著の紹介文をみると、「High-Performance Training for Sports presents today's best athlete conditioning protocols and programs in the world.」とあるが、意味はよくわかるものの、いざ日本語にしようとするとうまくできない。

各章の翻訳は、その内容に精通する先生方をお願いした。大変だったと思うが、どの先生も非常に良い仕事をしてくださった。訳には個性も現われ、言いまわしも異なる。原著もそうであるので、これがまた良いのではないかと思う。

原著が2014年に発刊されたということは、その執筆は発刊の2年位前だったことになる。よって、この本で紹介されている内容の元になっている情報の多くは、2012年よりも前ということになり、今となっては、決して「最新」ではない。しかし、この4年間の各分野の研究と照らし合わせても、本書の内容を大幅に変更すべきところはほとんどないと思われる。とは言っても、スポーツ科学は日進月歩であり、新しい論文が次から次へと出てくる。よって論文に触れながら最新の情報を更新していくことが必要となる。残念ながら、日本語で手に入る情報はかぎられている。英語の論文を読める能力があれば、まさしく最新の情報を手に入れることもできるであろう。本書がその基盤になってほしいと願う。

最後に、すばらしい訳をして下さった訳者の先生方に心より感謝申し上げたい。本書が多くの方々を読まれることを願ってやまない。そして、日本のさまざまなスポーツの競技力向上の一助になって欲しいと思う。

2016年10月

野坂 和則

# 訳者序

リオデジャネイロで行われた2016年のオリンピックでは、日本選手がいままでにない活躍をみせた。日本のお家芸とされていた柔道、体操、レスリングなどの復活や、水泳、陸上競技、卓球などで若い選手が台頭してきたほか、バドミントン、水球、7人制ラグビー、カヌーなどは世界のトップで戦えるようになった。この背景には2000年9月に制定された「スポーツ振興基本計画」を受けて、国立スポーツ科学センター、味の素ナショナルトレーニングセンターを設置したことがある。隣接したこれらの施設はスポーツ科学・医学・情報などの分野の専門家が活動を行う拠点であり、これらの支援を受けてトップアスリートの長期合宿や指導者養成が可能になった。このような状況は、トップアスリートが個人としてではなく、多くの分野の専門家や指導者たちの支援を受けて、チームとしてつくられていく時代になったことを意味している。

本書「ハイパフォーマンスの科学—トップアスリートをめざすトレーニングガイド—」は、世界のスポーツ科学の第一人者とトップアスリートに直接かかわっている指導者によって書かれたスポーツ科学書である。本書の特徴は、アスリートの競技力向上のために『ハイパフォーマンストレーニング』に焦点を当てて構成されているところにある。つまり、これまでのスポーツ指導書や研究論文の解説書にはなかった、トップアスリートのためのパフォーマンストレーニングに関して、新しいトレーニング科学の情報がわかりやすく解説されている。したがって、研究者はもちろん、指導者やアスリート自身が読んで役立つデータが網羅されており、まちがいなくトップアスリートをつくり出す指南書として傑出したものである。また訳者には、指導者としても専門的な資格をもってアスリートにかかわっている研究者にお願いした。このことによって、より原著の趣旨が伝わるようになったのではないかと考えている。

スポーツ科学の進歩によって、トレーニング環境、試合の分析技術、スポーツ施設や用具などが進化しているなかで、それらに合わせるように身体運動能力の開発がますます注目されるようになることが予測される。したがって、トップアスリートの養成には「ハイパフォーマンストレーニング」の戦略が不可欠である。本書で取り上げられた研究データやトレーニング方法は、すべて科学的なエビデンスに基づいている。さらにアスリートに合わせた個別のトレーニングを組み立てるために参考となるデータも提供されている。よって、指導者がアスリートの問題点を把握し、関連する章から読んでいただければ、日常のトレーニングにすぐに応用することが可能である。

最後に、読んでいただいた指導者や研究者の方々には本書をトップアスリートの育成に役立てていただき、日本アスリートの競技力向上とスポーツ文化の発展の一助となることを期待している。

2016年10月

訳者を代表して 沼澤 秀雄