

監訳者序文

近年のテクノロジーの発展により、スポーツ界において様々なデータが収集され、それを活用することによって競技パフォーマンスの向上が加速しています。米国のプロスポーツにおいてはその傾向が顕著であり、MLB (Major League Baseball: メジャーリーグベースボール) ではピッチャーが投げた球の回転数や打者が放った打球の角度や飛距離なども瞬時に収集され、ピッチャーや打者の評価の指標の1つとなっています。また、全米で最も人気のあるアメリカンフットボールのプロリーグ (NFL: National Football League) では、毎年ドラフトにかかりそうな有望な選手を集め、コンバインと呼ばれる測定会が行われます。ここで測定された選手の身体特性を基準の1つとして、NFLの各チームはその年にドラフトする選手を選んでいるのです。

このようなデータが存在するおかげで、コーチはチームの方向性を定め、選手は自身の長所と短所を客観的に把握することができるのです。もしデータが存在しなければ、コーチは戦術や方針を立てるのが難しくなり、選手は何を向上・改善させればよいかわからないまま練習やトレーニングにのぞまなければならないでしょう。データは、大海原を航海中の船乗りにとってのコンパスのように、現在地と目的地を定めるための非常に重要なツールとなるのです。

しかし、多くが困難と感じることは、データのとり方や収集したデータの扱い方です。データのとり方によってそのデータの信頼性は大きく左右されます。そのため、データを収集する際は一貫した測定方法を用いることが重要ですが、測定者が異なったり、測定環境が変わったりすることも、実際には少なくありません。また収集したデータは、統計的な処理を行ったり、標準値または他のデータと比較することで、「生きた」データとなります。さらに、それらのデータを実際に活用し、パフォーマンスの向上につなげるところまでが、アセスメントの真の目的といえるでしょう。

本書は、より詳細な測定方法や比較対象となる標準的データだけでなく、アセスメントから得られたデータの活用方法まで、多岐にわたって詳細に解説しています。スポーツ指導者やS&Cコーチ、トレーナーの方々に、本書を測定方法の参照にするだけでなく、得られたデータから目標を定め、また、日々の選手のコンディションを把握し、最適な強度や量のトレーニングを処方するための手引書として活用いただければ幸いです。

最後に、原書の翻訳にあたっては、嶋田あゆみさん、近江顕一さんにご協力をいただきました。また、ナップ社の亀田由紀子さんには大変お世話になりました。お三方にこの場をかりまして、心よりのお礼を申し上げます。

2019年12月

渡部 一郎

序 文

本書の内容は、学校で使用される教科書に一般的に含まれる情報とは異なり、コーチングやフィットネスの専門家に向けて、身近で包括的なアセスメント（評価）の概要を提供するために考え出された。このプロジェクトに著者としてかかわることは非常に魅力的だったが、それは運動生理学の博士号を取得し大学で教育や研究を始めるずっと前から、私自身がコーチだったからである。

スポーツやエクササイズのアセスメントについての本には、パーセンタイル値を含む標準的データの表が必要以上に多い。本書では異なる方向性を取り、標準的データをいくつかのカテゴリーに分け、統一された理解しやすい様式で紹介している。また別の特徴として、実施方法をわかりやすく説明し、測定セッション間における標準化の過程を容易にするために、台本形式でそれぞれの評価方法を記述していることがある。

私のコーチとしての経験の多くは、その成果を距離や高さ、重量、タイムなどの変化によって単純に計測することのできない競技のものであり、これらの活動におけるパフォーマンスの向上は、私の潜在的に偏った認識に基づくものだった。アセスメントをいくつかでも実施していれば、受け持った選手の成長を評価するという難しい作業に向き合う時に安心できただろう。加えて、地域でコーチとして活躍する方々、スポーツやフィットネスの活動にボランティアとして貢献している方々に対して、参加するすべての人が潜在能力を最大限に引き出しながら前向きな経験ができるようなリソースを提供することが重要である。

米国国立医学図書館は、スポーツパフォーマンスを「身体活動のトレーニングを積んでいる人あるいは技術的に優れた人が、特定の身体活動の手順や方法を実行すること」と定義しており、それは「生理学的、心理学的、社会文化的要因の組み合わせによって」影響を受けるとしている。重要なのは、この定義がスポーツパフォーマンスをエリートレベルの選手だけのものと限定していないこと、またコーチやフィットネスの専門家が前述の影響要因において大きな役割を担うということである。さらに、スポーツパフォーマンスはトレーニングと技術の発展というスペクトルの上に存在し、このスペクトルにおいて前進するということは、非常に個人的なプロセスである。週末だけ運動する人、競技から引退した人、将来を囑望されるエリートアスリーの卵まで、スポーツに参加するすべての人が、目標を達成する過程でアセスメントから恩恵を得るだろう。