

フランスにおける競技エアロビックの選手育成についての報告

Report of survey about the training system of Aerobic Gymnastics in France

菊地 はるひ

Haruhi KIKUCHI

キーワード：競技エアロビック，選手育成，フランス，練習環境，ナショナルチーム

I. はじめに

競技エアロビックが国際体操連盟 (FIG) の種目として位置づけられてから16年が経過した。1983年に初めて競技としてのエアロビックの大会が行われ、伝統的なエアロビックダンスの要素を軸としながら、評価方法、内容について改訂されてきたが、FIGの一種目として位置づけられるようになってから、その競技特性は大きな変化を見せた。すなわち、競技エアロビックは、草創期には見られなかった「難度」エレメントの導入とともに求められる身体能力、技術要素が大きく変化したのである。

日本は、競技エアロビックの先進国として1984年から全日本エアロビック選手権大会、1990年からはワールドカップを毎年開催している。各部門において世界チャンピオンを生み出すなど世界のトップレベルの選手を要する国として競技の発展にも貢献をしてきた。しかしながら、2004年の世界選手権大会を最後にメダルの獲得だけではなく決勝進出からも遠ざかっている。一方、競技エアロビックとしては後発の国であったヨーロッパ各国およびアジア諸国も年々力をつけてきており、ルーマニア、フランス、イタリア、スペイン、ロシア、中国などは国際大会において常に上位を占めるようになってきた。その一つの原因として、各国がエレメントの技術習得に力を入れ、高い難度点を獲得することにより総合得点を上げてきているのに対し、日本では、基礎技術を身につけるための段階的なトレーニング方法が浸透しておらず、高難度のエレメントを行える選手が少ないことが考えられる。このような状況を生んだ背景には、競技エアロビックのとらえ方、それに伴う競技選手の育成に対する考え

方、練習環境の整え方の違いがあると思われる。日本選手の競技力向上のためには、体操競技に必要とされているような基本的な身体能力を高めることが不可欠であり、そのための練習環境をいかに整えていくかが重要な鍵となると考えられる。そこで今回は、体操競技のクラブとしてスタートし、その後競技エアロビックを含めた複合的な体操クラブとして発展を遂げ、現在は競技エアロビックのナショナルチームのトレーニング拠点となっているフランスの体操クラブを訪ね、練習環境と練習内容について視察を行ったので報告する。

II. 研修内容およびその成果

1. フランスの競技成績

1995年に行われた FIG 主催の初の世界選手権大会は、フランスのパリを会場として開催された。この大会でフランスは男子シングル部門で銀メダルを獲得し、その後も上位の入賞者を出し続け、2001年に男子シングルおよびトリオの2部門において世界選手権大会初優勝を成し遂げている。その後2008年に、ミックスペア部門で初優勝をし、再び地元フランス開催となった2010年には、男子シングル部門優勝をはじめとして、ミックスペア部門2位、トリオおよびグループ部門で3位となり、全てのカテゴリーの総合得点で争うチームカテゴリーでは優勝したルーマニアに惜しくも届かなかったものの銀メダルを獲得した。フランス、ワールドシリーズ、ワールドカップ大会においても常に上位の成績を残し、特に男子選手の活躍が目立っており、常にメダル争いを行うことができる世界でもトップレベルの力を持つ国として高く評価されている。

2. クラブの概要

今回訪れた体操クラブ Union Gymnique (Pole Gymnastique Aerobic) Aix les bains は、フランスの南東部サボア (Savoie) 県エクスレバン (Aix les bains) 市にある。人口約3万人のエクスレバン市は、パリからは列車で約3時間半の距離に位置し、ブルジュ湖や近隣の山々等豊かな自然に恵まれた環境にあり、保養地としても有名な街である。

Union Gymnique Aix les bains は、1971年に女子の体操競技を中心としたクラブとしてスタートし、1984年には男子の体操競技の選手育成も開始した。1998年初めて競技エアロビックの大会に選手を出場させ、フランス国内大会全国大会の決勝まで進むことができた。2000年には、本格的に複合体操クラブとして体制を整え、競技エアロビックの国内代表選手を輩出した。その後も国際的に活躍する選手を育成し続け、2008年の世界選手権ではミックスペア部門で、2010年には男子シングル部門で優勝者を出す等、近年では世界で活躍するトップレベルの選手を育成するクラブとして注目されている。現在は、クラブのヘッドコーチである Christophe Devillaine 氏がフランスナショナルチームのコーチも務めており、クラブ施設はフランスナショナルチームの練習拠点としても使用されている。また、Union Gymnique Aix les bains は、各種目のコーチ養成のための実習機関として国から認定を受けている。そのため、週末にはコーチ達がフランス各地から現場実習のために訪れている。

以上の様に、Union Gymnique Aix les bains は、現在フランスの競技エアロビックの中心的な役割を担っているが、2011年2月には FIG ワールドシリーズの一戦としてエクスレバン市にて大会を開催し、各国から多数の選手が集まった。



写真1 Union Gymnique Aix le bains 体操クラブの外観



写真2 FIGワールドシリーズ (Aquae World Cup) 大会ポスター



写真3 “Pole” GYMNASTIQUE AEROBIC の看板

スポーツ省に認定されたスポーツ施設であることを意味しており、コーチ育成の実習場所となっている。



写真4 クラブから徒歩5分のブルジュ湖
選手達がジョギングをするのに最適のコースである。

3. 施設概要

施設は全体で3500㎡の広さを持ち、2階建ての建物となっている。1階は体操競技用フロア、鉄棒や吊り輪、跳馬、あん馬、平均台等が設置されているスペースの横に、14m四方および10m四方のエアロビックフロアを常設している。奥には、一般のフィットネスクラスで使用するスタジオもあるが、スタジオのフロアは競技エアロビック用のクッション性のあるフロアを敷いてあり、競技の練習場所としても使用可能である。また、その他にベビージムクラス専用ルーム、フリーウエイト、エアロバイク等のマシーンを設置しているトレーニングルーム、コーチや選手が食事を取るための食堂、ジャグジーがある。2階には、事務所やスタッフの部屋の他にミーティングルーム、メディカルルームがある。2階のスタッフの部屋からは、1階の練習場が見える状態になっている。



写真7 体操競技エリア(1)

エアロビックフロアと隣り合わせにある体操競技エリア。床、平均台、鉄棒、跳馬、あん馬、吊り輪、平行棒等の器具が設置されている。

エアロビックエリアと体操競技エリアの境界は柱のみであり、互いに練習状況が見えるだけではなく、施設、用具を共用している。



写真5 競技エアロビックエリア(1)

手前は10㎡、奥には14㎡の公認競技フロアが敷き詰められており、常時5組の演技練習が可能となっている。



写真8 フィットネススタジオ

一般のレッスンに使用するスタジオ。ここにも公式フロアが敷き詰められているのでエアロビックの演技練習も可能である。



写真6 競技エアロビックエリア(2)

エアロビックフロアの横には平行棒があり、男子体操競技の練習だけではなく、エアロビックのトレーニングにも使用している。



写真9 ミーティングルーム

建物の2階にあり、選手のミーティングやコーチ研修で使用している。



写真10 食堂

専属の調理人が常駐し、コーチ、スタッフ、寮に住んでいる選手達が、毎日昼食と夕食をとっている。



写真13 パネル

クラブに所属する選手の国際大会での競技成績を示したパネルを入口近くの通路に展示している。



写真11 トレーニングルーム

フリーウエイトを中心に、エアロバイク、マシーン等を設置している。



写真12 ベビージムエリア

遊具が常時置いてあり、ベビークラス専用ルームとなっている。

4. 開講クラス

成長に合わせて、年齢別、目的別にクラスが設定されている。Petite Enfance は Baby Gym (2～3歳)、Ludi Gym (4～5歳)、Gym'Ini (6歳) の3段階で構成され、様々な要素を含んだ動きを体験し、各体操種目の基礎を作る時期として置かれている。Poussion (7～9歳) では、Prima Gym, Derection, Benjamin-Minime (10～13歳) では Prepa Gym, Formation, Cadet - junior (14～17歳) では、Vita Gym, Espoir, Senior (18歳以上) では、Fit Gym, Elite のクラスが開講されている。それぞれの年代において、一般の愛好者のクラスとトップレベルの競技者を目指す育成コースがある。

また、18歳以上の一般の方々の健康づくりを目的としたクラスが週に23クラス開講されている。内容は、マシントレーニング、ステップエクササイズ、筋コンディショニング、ピラティス等である。さらに、55歳以上のシニアを対象としたクラスも6クラス開講されており、地域の人々へ広く開放されたスポーツクラブとしても確立されている。

5. 会員数

2～3歳対象のベビージムクラス、4～5歳対象のLudiジムクラス、6歳児対象のGym'Iniクラスが全体で約100名、7～18歳以上の男女の選手クラスが約200名、一般のトレーニングメンバーは約200名、全体では約500名の会員となっている。

6. スタッフ

プレジデント、ディレクターの他にコーチ13名で各クラスを担当している。また、Pole Aerbic Gymnastics

(2009-2010) のコーチには7名が配属されている。ジュニアクラス、競技者クラス担当のコーチの中には、エアロビックの現ナショナルチームの選手が3名含まれている。



写真14 コーチ、スタッフとの昼食

7. ナショナルチームの編成

2010年にフランスナショナルチームとして活動をした選手は、一般選手(18歳以上)が19名、Age Group2(15~17歳)の選手が12名、Age Group1(12~14歳)の選手は9名、合計40名であり、フランス全土15クラブから選ばれている。フランスには、体操クラブが約200クラブあり、ほとんどのクラブに体操競技と競技エアロビックの選手コースがある。そのうち20クラブが競技エアロビックに力を入れているクラブであるが、Union Gymnique Aix les bainsからは一般選手10名を含む17名が選抜されている(図1)。

選手選考は、競技会での成績を元に行われるが、この他に、各地区のクラブに所属する選手がUnion Gymniqueに1ヶ月に1回の割合で集合し、合同練習を行っている。この練習会はセレクションを行う機会にもなっている。



図1 フランスナショナルチームに所属する選手の所属クラブ(2009-2010)

その際には、体力的要素、技術的要素を考慮した「MINIMA FRANCE」という評価基準を超えることも一つの判断基準となる。「MINIMA FRANCE」はフランス体操協会が独自に考案した評価基準であるが、①持久力(2000m走)②筋力(ベンチプレス、スクワット、垂直跳び、肋木での脚振上げ)③柔軟性④アライメント⑤課題演技(エアロビックパート)⑥エレメント(各グループから抽出した難度エレメント)の6種の要素から成り立っており、それぞれ Age Group1, Age Group2, 一般選手に対する基準値を設けている。

フランスナショナルチームのメンバーの多くは体操競技の経験者であることも特筆すべきことである。2011年のナショナルチームに選抜されたメンバーを見ると、16名の一般選手のうち10名が体操競技経験者であり、そのうちの3名は現在も競技選手として体操競技と競技エアロビックの両方を行っているということであった。また、Age Group2では10名中3名が体操競技、2名は新体操経験者であり、体操競技および新体操の両方を経験し、現在も続けている選手が1名であった。Age Group1では、12名中7名が体操競技経験者であり、5名は現在も両種目を行っているということである。

ナショナルチームのコーチでもある Devillaine 氏は、体操競技を選手として経験した後に競技エアロビックでフランス代表となった経歴を持つ。Devillaine 氏は、競技エアロビックには柔軟性、形態、ダイナミックさが大切な要素となると考えている。中でも柔軟性は第1に必要な要素であるが、軸の感覚を作り、動的な柔軟性を高めるためにも体操競技のトレーニングは必要不可欠な内容であるという考えをベースに持っている。さらに Devillaine 氏は、体操競技から競技エアロビックに移行する際には、完全に体操競技を辞めてしまうのではなく、体操競技を選手として続けながら競技エアロビックをスタートさせる移行期が必要であり、両方を行う期間を設ける



写真15 フランスのナショナルチームの選手達(この日大会に出場していたメンバーを含め一部の選手は不在)



写真16 グループ部門のフランス代表男子6名

2010年の世界選手権大会では、男子5名女子1名で銅メダルを獲得したが、現在は男子6名でより高い難度点を狙っている。

ことを推奨している。例えば、現在クラブのコーチであり、2004年からナショナルチームのメンバーとしても活躍している Aurellie Joly 選手は、元々は体操競技の選手であったが、18歳から競技エアロビックを始め、23歳までの5年間は体操競技と競技エアロビックを一緒に行っていた。体操競技も準ナショナルレベルであり、その後競技エアロビックのみに絞って競技選手としての質を高めてきているそうである。

視察期間中、実際に午前中に体操競技の練習を行っていた選手が午後にはエアロビックの練習に入ることも日常的に行われているだけではなく、週末に体操競技の競技会に出場していた選手が翌週末には競技エアロビックの大会に出場している状況にも遭遇した。どちらの競技に対しても理解があり、双方の競技の練習を同じ場で行うことが可能である環境が整っているからこそ生まれる発想であると思われる。

このようなバックグラウンドを持つ選手が多いこともあり、フランスは男子選手の国際大会での活躍が目立っている。現在、日本においては、同等の力を持った、男子選手が揃わず、トリオやグループ部門においては、男子選手だけで組むことができない現実がある。ナショナルチームとして選抜されたメンバーが同じ空間で練習を行うことができる拠点があること、さらに男子選手が競技エアロビックに入り込みやすい環境を整えていることが、フランスの競技力向上につながっていると思われる。

体操競技の動き作りが競技エアロビックの能力に反映されるという発想は、前述した「MINIMA FRANCE」の中に含まれる「アライメント」という項目にも見ることができる。倒立からサポート支持の一連の動きを正確に決められた時間内で行う事が要求されるが、内容は体操の基本練習をベースに考えられているものである。

以上の様な内容で選抜された選手達の中には、クラブ

に所属する選手達の一部メンバーとともに合宿所で共同生活をし、そこから学校へ通っている選手もいる。合宿所はクラブから車で約10分の所にあり、体操競技の選手も含め30名以上の選手が生活をしている。朝食は合宿所で、昼食、夕食はクラブの中にある食堂でとることができ、食事の心配はいらない。海外からの選手の長期滞在も場合によっては受け入れており、昨年8月からは、男子日本代表選手1名が合宿所で生活をしながら、Union Gimnique を拠点としているフランスナショナルチームと共に練習を行っている。

ALIGNEMENT **Esplor**

Valeur : 8 pts

Faute Exécution 0.1 chaque fois
 Faute Technique 0.3 chaque fois
 Pas supplémentaire 0.1
 Secteur manquant Valeur du secteur
 Chute ou touche 0.5 sur note finale

ALIGNEMENT **Junior**

Valeur : 9 pts

Faute Exécution 0.1 chaque fois
 Faute Technique 0.3 chaque fois
 Pas supplémentaire 0.1
 Secteur manquant Valeur du secteur
 Chute ou touche 0.5 sur note finale

ALIGNEMENT **Senior**

Valeur : 10 pts

Faute Exécution 0.1 chaque fois
 Faute Technique 0.3 chaque fois
 Pas supplémentaire 0.1
 Secteur manquant Valeur du secteur
 Chute ou touche 0.5 sur note finale

図2 「MINIMA FRANCE」の Alignment 各年齢区分に対し、要求される課題は段階的に異なっている。

8. ナショナルチームの練習状況

一般のナショナルチームの練習は、基本的に14～18時、もしくは15～19時の時間帯で行われる。ジュニア選手は、学校の授業終了後に集まり、17時～20時が練習時間となる。大学に通っている選手は、学校の休み期間以外はジュニア選手と同じ時間帯で練習を行う。一般的に競技会は、土曜日が予選、日曜日に決勝が行われることが多い。競技会へ向かって照準を合わせるという意識を高めた練習にするために、毎週土曜日には演技の通し練習を行い、月～金曜日には曜日毎に異なる課題練習に取り組んでいる。月、水、金曜日は、筋力トレーニング、コンディショニングを30～40分行う。肋木を使ったトレーニング、体幹トレーニング等も必ずメニューには入れている。筋力トレーニング後は各自でエレメント練習を行った後にルーティン練習となる。ルーティン練習は、曜日によって内容が異なり、例えば、火曜日は、アームス、エアロビックパート練習を曲付で行い、その後、1/3ルーティン（3つめのエレメント+1まで）を各2～3セットずつ行うような練習、水曜日はルーティン練習後30分間走などの有酸素運動を行って終了するが、週の中では一番重い練習日として設定している。木曜日はルーティンを1本通しのみで終わり、練習後に施設の中にあるジャグジータイムを設けることもある。週半ばの厳しい練習の次の日には軽めの練習を行い、後半の練習に疲れが残らないよう工夫されていた。

また、体操競技エリアの床やトランポリン、体操器具、マット等、スペースや用具を活用した練習を随所に取り入っていた。例えば、ウォーミングアップで平行棒を用いて倒立やプランシェ系の動きを行ったり、エレメント練習の導入段階で鞍馬の練習用器具を用いた練習を行ったりと体操競技エリアとエアロビック競技エリアが柱のみで区切られた開かれた空間だからこそ実施できる内容のものも多く見られた。

エアロビックエリアのスペースの充実度も特筆すべき内容である。7m四方を4面分確保することができる14㎡の公式フロアに加え、10㎡の公式フロアがあることにより、ルーティン練習を最大5人（組）同時に行うことができる。一般の選手たちは手前の10㎡のフロアでコーチにルーティン練習を見てもらっており、多くのスペースで同時に動いても集中した練習を行うことが可能である。日本においては、公式フロアを持っているクラブは皆無であり、公式のフロアと同じ条件の床を導入しているクラブも数えるほどである。実際の競技会で使用される床で練習を積むことができないことは、日本選手の国際的な活躍を阻む要因にもなっている。フランスにおいては、競技エアロビックの練習環境として必要な備品として競技用公式フロアは必須であると考えられてい

る。Union Gymnique では、贅沢なほどの競技フロアスペースがあり、選手はそのスペースを当然のごとく日常的に使用できるわけであるが、エレメント練習も思い切り行え、身体の中に競技用フロアでの動きのイメージをたたき込むことができる環境が整っていた。競技として何を大切に考え、何を必要とするのか、競技に対する考え方が十分に表れている練習環境であった。

尚、コーチとしてクラブに所属している選手たちは、自身の練習前後にジュニア選手の指導、一般クラスの指導を行っていた。



写真17 練習風景(1)

プランシェの練習を行う Aurelie Joly 選手。ミックスペアの世界チャンピオンでもある彼女は、男子選手と同じようなパワーが必要なエレメントにもチャレンジしている。



写真18 練習風景(2)

フレアーの練習をする日本代表の諏訪部選手。昨年8月からエクスレバンに練習拠点に移した。体操競技で活用される用具を取り入れた練習も行っている。

Ⅲ. ま と め

日本における競技エアロビック選手育成の方策を検討するため、クラブチームとして大きな躍進をし、フランスナショナルチームの練習拠点にもなっているエクスレバン市の Union Gymnique において平成23年3月6～16日の10日間、視察研修を行った。

体操競技との連携が非常にうまくいっている背景には、国全体としてのスポーツ政策とフランス体操協会における競技エアロビックの位置づけが確立されていることが大きいと言えるだろう。同時に、Union Gymnique でみられたような連携を強化するための環境づくりを行っていることがフランスの強さの源にあると思われた。日本は、競技エアロビックの先進国として世界の国をリードする時代が続いたが、フィットネスのエアロビクスから発展した過程を経ての選手育成が主流であったこと、エアロビックが体操協会とは別の競技団体として発展したことなどから、体操競技、新体操との連携を図ることが厳しい状況にあった。しかしながら、フランスに代表されるように諸外国の競技力向上の裏には、体操の一種目として位置づけられたエアロビックが長い歴史を持つ他の種目と連携を強めながら選手を育てていることがあげられる。

また、当たり前のことであるが、練習環境として、競技特性を生み出す器具である専用のフロアを常設していることも見逃すことはできない。

本学北方圏生涯スポーツ研究センターでは、体操クラブとの連携や体操の施設を活用した練習方法を取り入れたエアロビック競技者の育成が可能な環境にある。今回の研修を活かし、競技フロアの設置等の練習環境の整備も含め、日本における新しい拠点作りについて検討を続けていきたいと思う。

付 記

本研究は、「平成22年度北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センターの研究費」の助成を受けて実施したものである。



写真19 練習風景(3)

ナショナルチームコーチの Christophe Devillane 氏 (右) の話を聞く選手達。クラブのヘッドコーチでもある。



写真20 練習風景(4)

体操の用具を活用したストレッチングやトレーニングも工夫されている。



写真21 練習風景(5)

肋木を使用したトレーニング。年齢に関わらず毎日の練習には必ず含まれる練習である。