

理工学部

スポーツ科学、体育実技（バスケットボール、ミニサッカー）

高橋 雄介 教授

【プロフィール】 高橋 雄介（たかはし ゆうすけ）▷1962年、東京都生まれ。中央大学法学部卒業。1986年から5年間、米国 UNIVERSITY OF ALABAMA（アラバマ州立大学）にコーチ留学。ダン・ギャンプリルヘッドコーチ、ジョンティール・スキナーヘッドコーチより、世界最新の科学的トレーニング方法を学ぶ。1991年同大学教育学部健康体育学科卒業。2000年シドニーオリンピック（オーストラリア）水泳日本代表コーチ、2007年世界競泳（日本）代表コーチ、2013年世界水泳選手権大会（スペイン）代表コーチ、2014年パンパシフィック選手権（オーストラリア）代表コーチ、2014年第17回アジア大会（インチョン）代表コーチなど。



コーチングを駆使して「学生が自分から楽しんで取り組みたくなる」授業を展開し、スポーツの魅力を伝える

中央大学の水泳部は、インカレ（日本学生選手権水泳競技大会）11連覇という偉業を持ちオリンピック選手を多数輩出してきた、大学水泳界の雄。その輝かしい道のりをつくり上げてきた立役者が水泳部監督を務める高橋先生です。選手たちの持てる力を引き出してきた“コーチング”を基盤に、理工学部ではスポーツ科学と体育実技を担当。「どちらの授業でも大切にしているのは、学生に自ら気づく機会を提供し、モチベーションを高めて楽しく学びに取り組んでもらうこと。また、勉強や研究の時間が多いこの学部だからこそ、健康の大切さを理解してもらいたいと思っています」お話を伺ううち、先生の指導にはオリジナリティ豊かな工夫が満ちていることが見えてきました。

コーチングとは、相手の気づきと成長をサポートする技術

先生の専門分野はコーチング。その内容を、「コミュニケーションのキャッチボール」と先生は表現します。「相手に今どんなアドバイスをするのが効果的か判断して投げかけ、モチベーションを高める。そして自らより良い方向を見出し進んでいくよう後押しする。それがコーチングです」

しかし先生がこのコーチング力を身につけるまでには、幾多の苦労がありました。実は先生自身、中央大学水泳部のOB。主将を務めトップクラスの選手として活躍しましたが、目標としていたロサンゼルスオリンピックに出場することは叶いませんでした。卒業後はトヨタ自動車に入社。海外技術協力関係の部署に配属されたものの英語力などに周囲との力量の差を感じ、鬱屈した日々を送ったそうです。「本当にやりたいことは何かを自分に問いかけた結果が“水泳”。後進の指導に携わろうと考えたんです。当時、水泳競技で一番進んでいるのはアメリカでした。ですから水泳指導を学ぶため、アメリカ行きを決めました」

留学先はアラバマ州立大学。そこで先生は、ロサンゼルス・オリンピックでアメリカ水泳チームのヘッドコーチを務めたダン・ギャンプリル氏と、ジョンティール・スキナー氏からコーチング学を習

得します。その頃の日本では取り入れられていなかった科学的トレーニング法についても学びました。「言葉の問題もあり、大変なことは多かったです。いつも“どのような努力をすれば認められるのか”を考え、朝5時から練習の準備を行うなど、下積みの仕事にもがむしゃらに取り組みました」そうした努力が実り、大学・教育学部を首席で卒業。「きみの使命は日本に帰って、ここで学んだ最先端の知識を広めること」という師の言葉を胸に帰国します。渡米から5年の歳月が経っていました。

コーチングと科学的トレーニングで多くのオリンピック選手を育成

その後先生は中央大学水泳部コーチに就任、アメリカで学んだ科学的トレーニングを導入します。それは当時の日本水泳界では画期的なことでした。「体の動きには物理学が関わっているし、体づくりに欠かせない食事について考える際は化学の知識が必要です。本来スポーツは科学と深く関わっているのに、それまでは別のものとされていた。だからどんなに一生懸命トレーニングをしてもうまく行かなかった部分があったのでしょう」

独自にアレンジした科学的トレーニングをもとに練習のプログラムを立てるとともに、コーチングを活用して選手たちのモチベーションを高め、力量をぐんぐん引き上げていきました。こうして中央大学水泳部は飛躍的に成長。オリンピック選手も多数生み出し、2000年のシドニーオリンピックでは田中雅美・中村真衣・源純香の各選手が400mメドレーリレーで銅メダルを獲得。2012年には石橋千彰選手をロンドンオリンピックに送り出しました。



◀先生がプロデュースした中央大学水泳部のメディアガイド。こうしたチームのPR手法についてもアメリカで学ばれたとのこと。

現在、先生は理工学部に着く傍ら、多摩キャンパスにあるプールにも毎日通い、水泳部の監督として選手の育成に励んでいます。「毎朝4時半に起きて多摩キャンパスに行きます。そこで選手たちのトレーニングをしてから、理工学部へ赴いて授業を行い、その後再び多摩キャンパスに向かいます」もう20年以上こうした日々を送っているとのこと。どちらも僕にとって大切な場所ですから大変だと思ったことはありません、と先生は明るく言い切ります。



▲水泳部の強化合宿のひとつ。2013年12月24日～2014年1月7日、マレーシアで行われた。

エンジニアや科学者がアスリートの活躍を支えている

先生が担当する授業は、スポーツに対する科学的な視点とコーチングがベースになっています。

『「スポーツ科学」では、人はどのように走るか、ジャンプはどのようにして跳んでいるか、といったことを、物理の理論やニュートンの法則などを用いながら、楽しくわかりやすく話しています』それによって、大学で学ぶこととスポーツとを結びつける視点を学生に提供したい、と先生は言います。

「水着やスパイクなど競技で使われる用具が開発される際も、理工分野の知識が活用されています。また、スポーツの表舞台で脚光を浴びるのはアスリートですが、そのかげには必ず、専門的かつ高度な知識を持つ科学者がいます。今や、彼らのサポートを受けなければアスリートは第一線で活躍できないほど、スポーツにおけるエンジニアや科学者の存在は重要なのです」自分の授業を受けた学生の中から、スポーツの世界で理工分野の知識を活かす人材が出てきたらこれ以上の喜びはない、と先生は目を輝かせます。

講義では僕が教えるばかりではないですよ、と独自に行っている取り組みも教えてくれました。「授業の終わりには、出欠確認を兼ねて毎回必ず“クイズ”を出しているんです」テストという言い方ではなくクイズとしていることが、“楽しさを重視し、学生のやる気を引き出す”ことを大切にしている先生らしい。「書いてもらう内容は、その日の授業で取り上げたテーマに対する意見や感想など。例えばある日は、スポーツと遺伝子について話をしました。近年、遺伝子に関する研究が進み、スポーツにおいてもある遺伝子が短距離走の瞬発力に関わっているのではないかと、といった説などが出てきています。しかしこうした研究が進んでいくと、特定の遺伝子を持っているかどうかでその競技の選手になれるか振り分けられることになりかねない。そんな解説をしたんです」その日のクイズのお題は“金メダル遺伝子を探せ!” 遺伝子で人を選別するのは危険、こうした研究に自分はとても興味がある、などなど幅広い声が集まったそうです。

実は先生は現在、コーチングの一環として、遺伝子の特性を踏



◀先生は著書も数多く出している。その中から、スポーツと科学の関わりについて気軽に学べるものを選んでいただいた。

まえた効果的なトレーニングのプランについて共同研究に取り組んでいるとのこと。学生から寄せられた意見や発想が役立てられることもあり、「こうして僕も学生から学ばせてもらっている。これもある種のキャッチボールですね」と先生は笑います。

授業で健康づくりそれが充実した学生生活につながる

もう1つ、先生の指導を受けられるのが「体育実技」。「僕はミニサッカーとバスケットボールの授業を担当しています。多くの学生は高校時代と比べて運動をする機会が減り、勉強中心の生活で体力や筋力が低下傾向にありますから、体を動かすことでそれを回復させたいと思っています」けれど一番の目的は健康づくり、と先生は続けます。「もちろん勉強は大切。けれど、健康でなければ何をしても十分な成果は出せません」

先生は専門のコーチングを駆使してこの授業を行っています。「体育実技は講義型の授業と比べ、近い距離で学生と接します。そこで指導の際は、相手の心に伝わる話し方や笑顔などで、学生が自分からスポーツを楽しもうという気持ちになるように促しています」

コーチングに基づく先生の授業は、受けているうちにどんどん楽しくなる、そして積極的に体を動かすうちに健康になる。そんなイメージがわいてきます。事実、休む学生はほとんどいないとのこと。それどころか、授業の前の休み時間から学生が集まってゲームを始めることも多いそうです。「僕の授業を受けることでリフレッシュして周囲とも友達になっていく。そうなったらいいな、と思いますね。僕自身、学生と一緒に思い切り体を動かそう、という気持ちで授業を行っています。ですからいつも授業が楽しみなんです」

女子学生の受講も多いそうですが、試合の際には男女を分けず、1つのチームにまとめてゲームをすること。「すると学生は、協同作業の方法や互いへの気遣い、思いやりなどを体験の中で学んでいく。彼らの内面が着実に磨かれていることを、授業を行いながら実感しています」

大学にもこんなに楽しい授業があるのだと学生に感じてもらえたらうれしい、と先生は輝くような笑顔を見せてくれました。

Message ～受験生に向けて～

皆さんは今、志望大学合格を手にするために毎日懸命に勉強していることでしょう。しかし、睡眠時間を削るなどして健康を害しては意味がありません。充実した日々を送るためには健康が不可欠ですから、体調管理を大切にしてください。そして自分を追い詰めるのではなく「あの大学に入ったらどんな体験ができるだろう?」とワクワクしながら勉強することが目標達成につながると思います。