



恩師と出会い、 学生トレーナーとして バスケット部をサポートした 日々が礎に。 あらゆる人の チャレンジを支えたい。

株式会社R-body project コンディショニングコーチ
日本バスケットボール協会 専任スポーツパフォーマンスコーチ

松野 慶之さん

文学部 総合人文学科 身体運動文化専修 2009年卒

“痛まない体づくり”で パフォーマンスを上げる

体の不安やリスクを負うことなく、チャレンジを楽しめる世の中を作りたい。体のパフォーマンスを上げる「コンディショニング」という概念に基づき、トレーニング指導をするうちに、こうしたビジョンを思い描くようになりました。関西大学卒業後、コンディショニングに特化しながらトレーニング施設の運営や指導者の育成を行う株式会社R-body projectに入社。現在は、コンディショニングコーチとして同社と契約を結びながら、アスリートから一般の方まで幅広くマンツーマンのトレーニング指導をしたり、指導者向けのセミナーで講師を務めたりしています。2017年からは、日本バスケットボール協会の専任スポーツパフォーマンスコーチとして女子日本代表チームのトレーニング指導も担当し、東京オリンピックに向けてチームのサポートをしてきました。

恩師と出会い、専門学校から関西大学へ編入を決意

もともと東京出身で、高校卒業後はヒューマンアカデミーという専門学校の東京校へ進学しました。バスケットでけがをした経験からスポーツトレーナーの仕事に興味を持ったので、専門的に学びたかったです。ヒューマンアカデミーには一般的な専門学校のように2年間通って卒業・就職する道だけでなく、大学へ編入できるプログラムもあって、より良い環境で勉強を続けられるのであれば大学へ編入するのもいいなと考えていたときに出会ったのが関大でした。

新潟や岡山など全国各地の大学を見て回らる中で関大へ行行ったときに、当時の文学部総合人文学科の身体運動文化専修でバスケットを専

日々の仕事を通して目指しているのは、正しく体を動かすことでけがを防ぐ“痛まない体づくり”をしていくこと、そして体調をより良い状態に整えることでその人のパフォーマンスを上げること。僕自身もバスケットをしていたのですが、高校2年生のときに大きなけがをして、スポーツでチャレンジする機会を断たれてしまった経験があるんです。あちこち病院を回ったものの、けがの原因は体の使い方が悪いからだと言われるんですけど、何をどういうふうに変えたらいいのか誰も教えてくれなくて。痛まない体づくりへの興味が沸いたのは、そのときですね。

アスリートがけがをすると、プレーできなくなりチャンスを失う可能性があります。ビジネスパーソンなら腰痛や肩凝りがひどいと仕事の生産性が落ちますし、心身のバランスを崩して仕事ができなくなる人もいますよね。スポーツに限らず、チャレンジすることはとても価値あるもの。誰もが体の不安をなくしてワクワクとした気持ちで挑戦できるよう、トレーニングを通してサポートしていきたいと思っています。

門に研究されていた筧田欣治教授（現・名誉教授）にお話を伺う機会があったんです。筧田教授はバスケット部の監督もされていて、「関大に来てくれたら君の研究も手伝えるし、部活のサポートもしてもらえたらうれしい」と言ってくださいました。僕自身も将来的にバスケットに貢献できる仕事がしたいと思っていたので、受験を決めましたね。

筧田教授との出会いは僕の人生にとってすごく大きくて、まさに恩師です。もちろんそれだけでなく、関大は大きな大学だからこそ、学びのチャンスがたくさんあることも編入の決め手となりました。幅広く比較して大学選びをしていたのですが、関大は魅力的でした。

関大バスケット部が初めてのアウトプットの場に

関大には、3回生から編入しました。編入なので3回生でも必修単位が結構残っていて、キャンパスライフは授業中心でしたが、笈田教授からのお声掛けもあり男子バスケット部を学生トレーナーとしてサポートしたり、千里中央にあるフィットネスクラブでパーソナルトレーナーとしてアルバイトしたりもしました。大学ってカリキュラムやスケジュールを全て自分で決められるので、僕は単位にならない授業、特に英語などを積極的に受けていましたね。海外の大学院への進学を考えていた時期もあったので、自由度の高い環境だからこそ、セルフマネジメントする力が身に付いたと思います。

印象的だったのは、やはりバスケット部のサポート。専門学校で知識を身に付けアウトプットの経験もありましたが、チームのマネジメントを統括するのは初めてで。トレーニング指導やテーピングをするのはもちろん、合宿をするときは事前に宿泊施設へ行って食事プラ

ンをチェックするなど、選手のコンディションを整えるためのあらゆる業務をこなしました。責任あるポジションで一つのチームをマネジメントできたのは、とても良い経験になりました。

スポーツトレーナーの知識を深く学べたのは専門学校時代だったのですが、それ以外の素養が広がったのは関大で過ごした2年間でした。就活のときも、トレーナー以外でワクワクできる仕事があればやってみたいと思い、スポーツメーカーなど視野を広げて見ていましたね。最終的には、日本にまだコンディショニングという概念がなかったときからその重要性を発信してきた、株式会社R-body projectの代表・鈴木岳に共感。「ここで働きたい」と入社して、初志貫徹でトレーナーの道へ進みました。



女子日本代表チームをサポート、東京オリンピックで銀メダルに輝く

東京オリンピックに向けて、バスケット女子日本代表チームをサポートするポジションにお声掛けいただいたのは、リオオリンピックが終わった後でした。以前、会社から派遣されて女子バスケットチームをサポートしていたことがあるのですが、その経歴を評価してくれたようで。女子バスケットはリオでは8位で、「東京オリンピックで金メダルを獲る」という目標を打ち出していて、そこにコミットすることになりました。

難しかったのは、戦術とトレーニングの兼ね合い。ヘッドコーチのトム・ホーバスが考えていたのは、スピードやシュート力という日本人選手がもともと持っている強みを生かせる戦術でした。選手に合わせて戦術を変えるのではなく、戦術に適應できる選手をどのように選んでいくかがポイントになりましたね。

だから、トム・ホーバスからはフェアな選手選考をするために筋肉痛を出さないでほしいとよくリクエストされていたんです。トレーニングをして疲労がたまった状態で試合をすると、選手が本来の力を発揮できないから。でも、ちゃんとトレーニングしたら筋肉痛って必ず出るもの。世界と戦えるようフィジカルを上げていくことを提案しつつ、やはり一番のディシジョンメーカーはヘッドコーチなので、彼が僕の意見も加味した上で決定したことに全力でサポートしていました。

そして、チームが手にした銀メダル。当初の戦術で強みを生かせる選手が最終的に残り、戦い抜けたところが良かったと思っています。

誰もがチャレンジを楽しめる世の中を作りたい

今後の目標としては、まず、バスケット女子日本代表チームはもうすでに次のオリンピックで金メダルを目指して新しい体制になっているので、それに貢献していきたいですね。そして、バスケットはもちろんスポーツ界全体へコンディショニングや自己管理という概念を普及させるために、引き続き活動していきます。来年、痛みづらい体づくりについて最新の理論を交えながら、初めて読む方も分かりやすいようにまとめた本を出版することになっています。

僕の下の名前は「よしゆき（慶之）」で、偶然ですが、坂本龍馬が使っていた刀の名前も「よしゆき（吉行）」なんです。そこから転じて、後付けですが「懐刀（ふところがたな）」という言葉を大切に

しています。バスケットのトレーニング指導やコンディショニングって、僕が先導して何かをするわけではないのですが、コーチや選手から困ったときに頼ってもらい、チャレンジを陰ながら支えられる存在でありたいと思っています。

あなたにとって関西大学とは？

僕にとって関西大学とは…、可能性を広げる場ですね。いろんなチャンスやきっかけがある環境なので、何か一つのことを突き詰めていくのもいいし、視野を広げていくのもいいと思います。現役の学生さんには、興味を持った物事があればなるべく自らアクションを起こして、成長の種をどんどんつかんでいってもらえたらうれしいですね。



関西大学東京センター

100-0005 東京都千代田区丸の内1-7-12 サビアタワー9階
TEL: (03) 3211-1670 (代) FAX: (03) 3211-1671
<http://www.kansai-u.ac.jp/tokyo/>



公式 website



公式 Facebook



公式 Twitter



LINE スタンプ



学生スタンプ