流通最前線

“科学の力”でジュニア育成へ

日本スポーツ科学

東京初進出、旗艦校開校

「アローズジム&ラボ らら ぽーと豊洲校」

東京オリンピック・パラリンピック開催を控え、スポーツ・運動への関心が高まっている。そうした中、日本スポーツ科学（静岡、山下典秀社長）が1月5日、「アローズジム&ラボ ららぽーと豊洲校」を開校した。未来のプロ・オリンピック選手を“科学の力”で育成する子ども専用施設であり、同校は東京初進出となる旗艦校と位置付けられている。「スポーツ科学の認知・認識を高め、日本のスポーツ界に貢献したい」という山下社長。今後は、アローズジム&ラボの拡大とともに、トレーナー・指導者育成の教育機関始動も視野に入れている。スポーツ庁が掲げる「スポーツ推進アクションガイド」でも紹介された同社の活動は、今後、様々な領域に広がる可能性を秘めている。

今回開校した旗艦校「アローズジム&ラボ ららぽーと豊洲校」は、小学生、中学生の運動能力を科学的アプローチから改善していく「アローズジム」と、スポーツ科学の研究者がプロ選手も使用している専用の測定機で子どもの運動能力を詳しく評価する「スポーツラボ」で構成されている。

アローズジムは、〝ズバ スポーツは科学だ〟をコンセプトとし、進化し続ける最先端のスポーツ科学に基づいた「見る→動く→走る→もっと走る」を探求する子どものためのスポーツ科学トレーニングを提供する、民間としては世界的にも類をみない子ども専用施設。スポーツ科学研究施設アローズラボでのスポーツ版人間ドック「スポーツドック」の測定結果をもとに、小学生・中高生に最適なトレーニングを提供している。

スポーツ科学の浸透に力を入れる山下社長（中右）とアローズラボ福永所長（中左）

日本プロトレーナー協会理事長、日本オリンピック委員会強化医・科学スタッフを務める山下典秀社長は次の4種類。

一つは「スポーツビジョントレーニング」。プロアスリートも実践しているスポーツビジョントレーニングメニューで、カラダをリズミカルに思い通り動かすため、リズムに合わせて様々な動きやステップを行い、全身の運動性を高める。

トレーニングの１つ“スポーツビジョントレーニング”

最高水準のアローズラボエリア

スポーツ科学の認識深める
新規出店、トレーナー育成も

二つ目は「コーディネーショントレーニング」で、リズムに合わせて様々な動きやステップを行い、全身の運動性を高める。

三つ目は「カケッコトレーニング」。専用のラダーシンニングマシンを使ってダッシュで走った時の最高速度や連続でダッシュができる能力を高める。そして、四つ目は「低酸素マラソントレーニング」。子ども一人ひとりのトレーニングペースを測定し、標高2500㍍相当の低酸素環境で走ることにより、効率的にマラソンの能力を高める。

1回のトレーニングは、この4つのメニューをそれぞれ20分ずつ合計80分で構成し、4つの能力をまんべんなく改善することで、基本的な運動能力の向上を目指す。また、アローズジムでは、月1回の運動能力測定（フィールドテスト）も実施。測定では、「スポーツビジョン測定・カケッコ能力測定・マラソン能力測定・ジャンプ測定」を行い、毎月子どもの成長を数値化し、月単位で次の測定までの目標を明確化することができる。

関東中心に出店を計画
高齢化対策への応用も

アローズジムは、11年に第1号店「アローズジム浜松南校」を開校。以後、静岡県に5校、神奈川県横浜市に1校展開、これまでのたび旗艦校として「アローズジム&ラボ ららぽーと豊洲校」を開校し、全7校となった。生徒数は18年で1467人、今年中には2200人にまで増加する見込み。

同社の山下社長は今後の事業方向に関して、「2020年に向けて関東に集中的に出店したい。今回の旗艦店をモデルケースとして、SCなどへの出店を模索していく」と述べた。既存ジムでの子どもの反応や保護者からの声は総じて好評であり、スポーツ科学によるジュニア育成という方向性に手応えを感じている。

また、山下社長は「革新的なメソッド、トレーニング設備を備えていてさらにスポーツドックでは、「連続ジャンプ、立ち幅跳び、ステッピング」の3項目の測定で、「走らなくても」高い精度で50㍍走のタイムが予測可能となる技術も有しており、トレーニングの結果が可視化できることで子どもたちの〝やる気〟を引き出す効果も生まれる。

同ジムの装備したトレーニングマシンは、プロ・オリンピック選手たちも使用する本格的なもの。「ふつうの子どもに、ホンモノのトレーニングを届けたい」という考えの表れであり、子どもたちが実際にトップアスリートのトレーニング風景を目にする機会も生まれ、それがモチベーションにつながるという。

スポーツドックでは、子どもの運動能力や特性を把握し、スポーツ科学の役割は大きい。世の中にスポーツ科学の認識を植え付け、浸透拡大させなければならないと思い取り組んできた」と経緯を説明した。

アローズジムのトレーニングプログラムのベースを測定するスポーツドックでは、子どもたちの運動能力や骨年齢を測定し、得手・不得手や未来の身体の成長度合いまで科学的に把握することが可能。「同じ年の子どもでも骨年齢で運動能力に差が出る。成長期にある子どもの個人差は大きく、画一的ではなく、個別に指導することが重要」（山下社長）で、そのためのノウハウがアローズジムに備わっている。

秀社長は、「各五輪で選手のメディカルサポートを行ってきたが、そうした場で世界のスポーツ科学に触発された。少子化が進む日本においてジュニアの育成は重要課題であり、そのためにスポーツ科学の浸透に力を入れる山下社長（中右）とアローズラボ福永所長（中左）