

参 考 資 料

台東区テニス協会 2021年2月28日

- 大坂なおみの躍進を支えるキーマン、中村豊トレーナーは、彼女をどう変えたのか？
- 大坂なおみ支える女性 茂木奈津子アスレティックトレーナー（AT）
- 茂木奈津子『テニス選手のための 下肢傷害予防プログラムの作成』2008年度リサーチペーパー
- ランジトレーニング 下半身を鍛える筋トレの効果的なやり方とは？

+++++

□ 大坂なおみの躍進を支えるキーマン、中村豊トレーナーは、彼女をどう変えたのか？

【全豪オープン／現地発リポート】 〈SMASH〉 2021/2/17(水)配信 **DIGEST**

中村豊トレーナーと大坂なおみ。彼のトレーニングにより大坂のフットワークは目に見えて向上し、それが好成績に結び付いている。写真提供：中村豊

大坂なおみのファミリーボックスに座し、眼光鋭くコート上の動きを目で追うアジア人男性の姿は、テニスファンの間では、すでに広く認識されているだろう。あるいは、以前はマリア・シャラポワのボックスにいた彼を、覚えている人も多いかもかもしれない。



中村豊——肩書は、**ストレングス&コンディショニングコーチ**、もしくは**フィジカルトレーナー**。

IMG テニスアカデミーやテニス・オーストラリアのトレーナーを歴任し、シャラポワや大坂にグランドスラムを制するフィジカルを与えた、この道の第一人者である。

「なおみの専属トレーナーになってもらえないか？」

中村が、大坂のマネージャーからそんなオファーを受けたのは、昨年初夏のことだった。当時の中村は、IMG テニスアカデミーのフィジカル&コンディショニング・ヘッドコーチに就いていた。大坂の「専属」になるということは、その職を辞することを意味している。「数日、考えさせてほしい」

さすがに即答はできず、一旦はそう言い電話を切った。だがその時点で、中村の心は、ほぼ決まっていたという。それは2年前……当時20歳のニューカマーが放つ存在感を、目の当たりにした鮮烈な記憶があったからだ。

2018年3月——BNPパリバオープン（インディアンウェルズ）の初戦で、大坂はシャラポワと対戦し、中村の目の前で完勝を取めた。この時に中村を驚嘆させたのは、大坂のアスリートとしての能力のみならず、見る者を引きつけるカリスマ性である。

その、無限の可能性を秘めた大器を、自らの手で磨き上げることができる……それはトレーナーとして、あまりに魅力的な機会だった。加えて中村にとって大きかったのが、大坂が、日本国籍の下に戦っていることである。「自分の知識や経験を、最終的には日本のスポーツ界に還元したい」と常々願っていた中村にとり、大坂のトレーナー就任は、自分の夢を実現する道にもなり得た。それら諸要素を勘案し、自身に幾度か問いただしたが、弾き出される答えに揺るぎはない。オファーの連絡を受けた数日後、中村は、正式に“チームなおみ”の一員となった。

「豊は、とても真面目な人よね。でも……ちょっとおかしいの」

全豪オープン準々決勝で、難敵シェイ・スーウェイに快勝した後のこと。中村と初めて会った頃を振り返り、大坂は笑みをこぼした。「私のことをよく知らない人は、初めて会う時は緊張した感じになる。彼も最初は、すごく厳格な感じだった。でも私がいかに“おこちゃま”だから、彼も拍子抜けしちゃうみたい。だから今では、彼もジョークを言ったりふざけたりしてるわ」

それに……と、大坂は続ける。

何より大切なのは、私たちは、とてもよく話すということ。私と豊、そして（コーチの）**ウィム（・フィセッテ）はお互いを理解し、強い信頼関係を築き始めている。それはたぶん、トレーニングよりも重要なことだと思う」**

かつてシャラポワを女王にふさわしいフィジカルに鍛え上げたのが中村氏だ。そうした経験の全てを大坂に注ぎ込み、「日本のスポーツ界に還元したい」とも願う。(C)Getty Images

この**“言語の共有”**は、中村が何より重要視することでもある。

トップアスリートに**課すトレーニング**も、何も特別なことをするわけではない。

ただ、**それを何のためにやるのか？**そして**指導者が発する言葉を理解し身体で表現できるかが、大きな差を生む**ことになる。

「トレーニングでやることの大半は、**“ランジ”（自重筋トレ）**などの簡単な動きなんです。片足を大きく前に出し、ヒザを地面に付ける。ただ、その動作をすることに何の意味があるかを知ることが大切です。」

だから、単に動かし方を見せるだけでなく、なぜ、何のためにこれをやるのかを話します」

さらには、**そのトレーニングが試合のどのような局面で生きるかも、しっかりと伝えていく。**

「『バックサイドにボールが来た時に、深く入れるように』とか、『**ドロップショットを返す時、ギリギリで手が上手に伸びるように、下半身を安定させるためにこれをやる**』とか。毎日、繰り返してそれを聞かせます」

今大会の大坂は、3回戦でオンス・ジャブール、準々決勝ではシェイというドロップショットの名手と対戦し、いずれも相手の武器をフットワークで封じてみせた。その背景にはこれら、意義を理解した上でのトレーニングがあったようだ。

加えて、昨年のオフシーズンでは「**彼女のコート上での動き、エネルギーや覇気、表情の変化を察知して、その日ごとに、負荷から強度、運動量をプランニングすること**」に留意した。**日々似た作業の繰り返しでありながら、なおかつ「機械化させない。ルーティーンでありながら、意識を持って取り組んでいるか」**が大きな差を生む。

それら、繊細な変化が持つ意図を、大坂もしっかり受け取っていた。

「楽しかった。同じことの繰り返しだけど、でも、楽しかった」

長いオフシーズンのトレーニングを、大坂はそう定義した。

メルボルンに入ってから2週間の隔離期間は、トレーニングの時間も限られる中、「**ストレンクス系、心肺機能系、ムーブメント／フットワーク系を偏りなく取り組んできた**」。そして今大会では、実戦を重ねる中で、「**動きの深みと敏捷性、サーブのダイナミック性やバネも多少出てきました**」との手応えを、中村は感じている。

だがそれらも、大坂なおみという「テニス界で五指に入るアスリート」のポテンシャルを思えば、**長いプロセスの途中過程にしか過ぎない。**

「まだまだ進化中です。一步一步、丁寧かつダイナミックに」、未完の大器を磨き上げていく。

現地取材・文●内田暁

□ 大坂なおみ支える女性AT「医療フェチ」が叶えた夢

1977年8月29日生 茂木奈津子氏 (撮影・たえ見朱実)

ウィンブルドンに行きたい！子どもの時の夢を、選手ではなくトレーナーでかなえた女性がいる。3度の4大会優勝を誇る世界3位の大坂なおみ（23＝日清食品）のチームの1人で、大坂を心身ともに支える**茂木奈津子アスレティック・トレーナー（AT）**だ。**体のケアの専門家**で、チームただ1人の女性として、姉のような存在だ。



テニスが大好きだった。両親の影響で、遊びでテニスを始めた小学生の時、テレビでウィンブルドンにくぎ付けになった。「あそこに行きたい。あの芝の上で走り回りたい」。芝の上は無理だったが、その夢を、世界の女王を支えるトレーナーとしてかなえた。

小さい頃から「医療フェチ」だった。慶応女高1年の時、両ひざに「たな障がい（ひざ内部で炎症を起こす疾患）」という故障を負った。「自分のひざの中を見たかった」と手術を決意し、車いすや松葉づえにも興味を持ち、リハビリにも積極的に取り組んだ。「どうやってケアできるか」。目の前で行われることが新鮮だった。慶大を卒業し、**専門学校***に通い、はり・きゅうマッサージの国家資格を取った。日本スポーツ協会の公認AT資格も取得し、縁があり、日本テニス協会の女子代表のトレーナーとして働き始めた。そして17年ウィンブルドンで、初めて大坂と出会った。

第一印象は「しゃべらない。人見知りでシャイ」。それでも、大坂は、茂木さんの存在が気になったようだ。同年全米で、協会ではなく、個別に依頼をしてきた。茂木さんは、打ち解けようと、ニューヨークで買い物に行くのを誘った。大坂は付き合った。「他人と外に一緒に出るなんて見たことがないと、周囲はびっくりしていた」。18年2月から正式に専属となった。

実は茂木さんは一時、トレーナーの仕事を離れたことがある。大坂に出会う直前の時期だ。「学生の頃、海外に行くのが夢だった。その夢がまたわいてきた。1人の女性としても働き方を考え直す時期だった」。しかしトレーナーの世界、そしてスポーツの世界は魅力だった。

AT 冥利（みょうり）とは「痛みがあつたり、100%じゃない状態でも、ケアすることで最後まで選手がやりきれた時は、本当にうれしい」。夢だったウィンブルドンはかなえた。代表チームのケアもできた。残った夢は「オリンピック」だ。開催可能かどうかは別として、その舞台となる東京五輪は7月に迫っている。

【吉松忠弘】（ニッカンスポーツ・コム／スポーツコラム「We Love Sports」）
茂木奈津子トレーナー（左）と話す大坂なおみ（2020年1月6日撮影）



※花田学園鍼灸理療専門学校・日本柔道整復専門学校卒。その後、早稲田大学大学院に進学、スポーツ科学研究科にて、『テニス選手のための下肢傷害予防プログラムの作成』2008年度リサーチペーパーを纏める。公益財団法人日本スポーツ協会公認のアスレティックトレーナー（AT）

『テニス選手のための 下肢傷害予防プログラムの作成』

Establishment of Prevention Program for Lower Limb Injuries in Tennis

スポーツ科学専攻 健康スポーツマネジメントコース 5008A329-2 茂木 奈津子

5. 5 テニス選手のための下肢障害予防プログラムの内容

2. 下肢筋力：傷害予防のために必要な正しい動作習得のための基本的な筋力の獲得 抜粋

② フロントランジ (図 3-5-14)

方 法：両脚をやや開いた状態から片脚を大きく一歩前に踏み出す。接地は踵から入り、足裏全体で地面を蹴ってスタートポジションに戻る。

注意点：接地の際、膝やつま先が内側を向いたり、膝がつま先より前に出たりしないこと。体幹の前傾に注意する。(図 3-5-15)

クレーコート、オムニコートの場合も同様に行うが、踏み出す足の距離が遠すぎると着地の際、または蹴り返す際足を滑らせ、体制を崩す危険があるので注意する。また、踏み出し足をスライドさせるランジ動作も取り入れるとよい。

図 3-5-14 ランジ

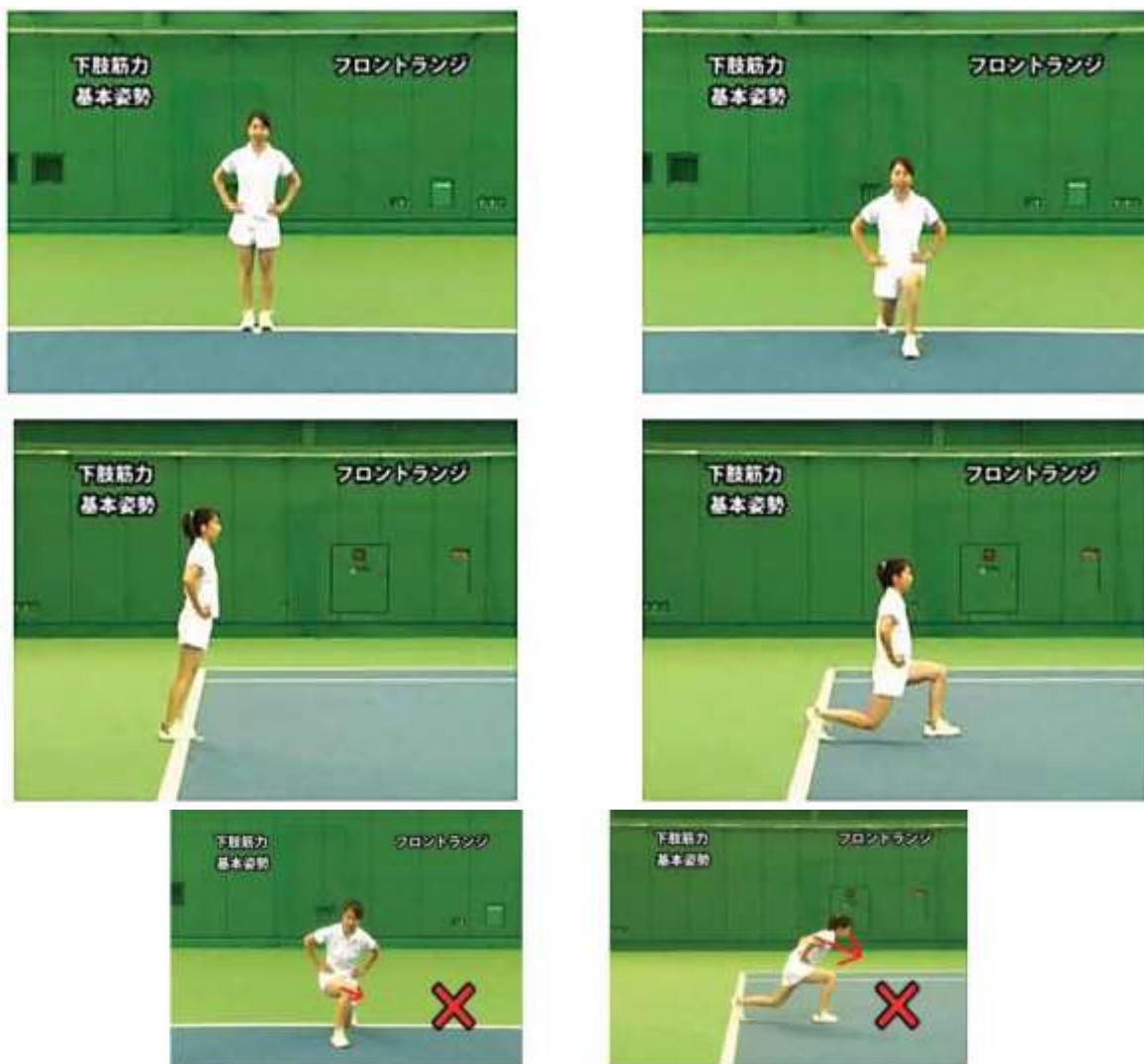


図 3-5-15 ランジ 悪い例