

今や新体操王国といわれるブルガリア。しかし、こう呼ばれるまでの道のりは決して平坦なものではありませんでした。これまでの過程を、ブルガリア新体操界の指導者の1人である、マリヤ・ギゴバ女史の講演よりご紹介いたします。



マリヤ・ギゴバ女史 4年前のロサンゼルス五輪から正式種目になった新体操。しかしこの大会では、東側諸国の多くのトップレベルの選手が不参加でした。それだけに、今回のソウル五輪では、真のチャンピオンが誰になるのかが注目されています。中でもメダル独占が予想されるブルガリアの事情を、昨年の3月に行われた「世界スポーツ・コーチ・サミット」(東京)の報告書から要約してご紹介いたします。

ブルガリアが現在の成功を得るまでには、何年にもわたる長い努力と、明確な目標を持つことが必要でした。その結果が世界最高の完成度と美のレベルにあるといわれるブルガリアの新体操を創りあげたのです。その成功の秘密を探るとするなら、私たちはジュリエッタ・シシマノワといったらレナーの名前をあげるべきです。彼女は、それまでのブルガリアの新体操の

シシマノワの改革

形態と内容を一変した改革者なのです。彼女はまず個性を持った体操選手を選びました。その個性と、選手の氣質を、そして選手個々のスタイルをつくりました。次にトレーニングの体系や指導組織に関しても、新しい方法を打ち立てました。選手に合った音楽を選ぶためには、新体操に振り付けの要素を入れ、トレーナー、ピアニスト、振り付け師、作曲家の作業を一つにまとめることも必要でした。また、練習を合理的に進めていくため、新しい、より高い、よりダイナミックな、そして集中的な基準も不可欠でした。このようにして新しい組織と方法が生まれ、1965年から75年のブルガリア新体操の第一次黄金時代をつくったわけ

指導組織の統一

ブルガリアは、1973年(ロッチェルダム大会)、75年(マドリッド大会)の新体操世界選手権に参加しなかったため、ナショナルチームは危機に直面しました。ライバルのソ連は、経験のある優れた技術によって77年と79年に優勝しました。これに対してブルガリアは、根本的な改革が必要でした。まず、全体の水準を上げるため、選手の出場に力を注ぎ、才能ある生徒を集めることにしました。当時、国内には選手養成の場所となる体育館などの施設や、指導組織はまだ不十分でした。そこで才能のある選手をソフィアなど、国内のいくつかの都市のクラブに集めました。当初、ブルガリアの体操指導部は、個人と団体の2つに分かれていて、そこには別々のトレーナーがいました。1980年に統一したナショナルチームが結成されたことで、今までの不都合が解消され、指導部は一つに統一されました。

最高の選手に最高の指導者

選手養成に当たってはまず、年齢に従って選手を3つのセクションに分けます。第一は成人(個人・団体)、第二は、ジュニア(個人・団体)、第三は児童です。この3つのセクションに加わっている選手の数は約1000人。そして、トレーナー、助手、振り付け師、ピアニスト、体育関係の学者、医学関

完璧な演技を求めて

選手は1日、最低4〜5時間、練習します。その練習内容は2種類に分かれています。一つは基本的なもの。もう一つは細かい表現や技などの完成に向けて行われています。基本的なトレーニ

係者らが、指導者として各地に配置されています。こうして最高の指導者たちが、最高の才能を持つている子供たちを教育し始めたのです。組織的に水準を高めるといふ理想が、ブルガリア全国に行き渡ったわけです。実際には全国を6つの地域に分けて、その地域の中心地は、すべて新体操の強い、伝統のある地区を選んでいきます。才能ある生徒がいれば、ソフィアにあるオリンピックセクションに報告されます。選手には、年齢や実力に合った練習プログラムが与えられるのです。こうした方法を取り入れ、実践した結果、ブルガリアの新体操は世界一のレベルに達しました。ブルガリア新体操界の力は、まず、その組織的かつ科学的な指導からできているということができて

ングというのは、肉体的、技術的なもの以外に、表現面や心理面など、あらゆる側面を含んでいます。トレーニングに取り組みむはいつも競技会のつもりでやらなくてはなりません。基本的なトレーニングの成果をはかるための競技会もあり、そこでは10点方式で採点されます。これは、実際の競技会の雰囲気や学ばためです。ここどこか問題が出てきたら、不十分な表現があった時には、選手に対して補助的なトレーニングをさせることとなります。また、選手たちが更に上のレベルを目指すために、やる気を起こさせることも大切です。2番目のトレーニングは、細かい表現の問題です。演技の中の一つ一つの動きとそれぞれの関係が基本となります。トレーニングの内容は一定のプランに沿っています。また振り付けに関するは、パレエの指導者による専門的なトレーニングを行っています。さらにバントマイムなど、将来応用できるようにいろいろな方法については、新しいものを探していく必要があり、

それが、選手たちのレベル向上につながるのです。

金メダルを超えるために

オリンピック選手の選抜には、特別のモデルをつくっています。彼女たちの質を見抜くための一つの方法として、すべての選手には日記をつけさせています。同時に、指導者から見た記録も克明に残します。トレーナーは、すべての選手の練習状況を細部にわたって記録しています。また振り付け師、選手個々のプランを立てます。医者も一人ずつのカルテを作っています。このようにブルガリアでは、さらに完成度の高いものにするために、組織的な研究を行っているわけです。まだまだ改良の余地はあると思います。ブルガリア新体操界の目的は、世界においてさらに高い位置を占めることです。オリンピックの金メダルも、より大きな成果を収めることを目的としているのです。



◎フォート・キシモト

マリヤ・ギゴバ女史は、現在、ブルガリア新体操協会会長で、新体操王国ブルガリアを築いた女性指導者です。また、元世界チャンピオンでもあります。現在の「新体操王国ブルガリア」がいかにして築かれたかを知ることは、他のスポーツの分野でも、組織の運営、選手の育成など、大いに参考になる点があるのではないのでしょうか。

LASSALE

LXMH994 ¥120,000



LXLE994 ¥110,000

写真は現寸の約1.4倍です。

株式会社 服部セイコー
HATTORI SEIKO CO., LTD.

●株式会社服部セイコー 〒104 東京都中央区京橋2-6-21