

——ストレンクスコーチを志したきっかけを教えてください。

小原 子どもの頃は野球少年でした。高校時代に将来、スポーツに携わる仕事がしたいと考え、順天堂大学のスポーツ健康科学部・スポーツ科学科に進学し、身体の仕組みや運動生理学を学びました。元々はアスレチック・トレーナーを目指していたのですが、色々なセミナーや講義を受ける中で、自分にはストレンクスコーチがっていると思うようになりました。

アスレチック・トレーナーは負傷した選手の復帰までの道のりを支えるのが仕事です。一方、ストレンクスコーチは、健康な状態の選手をより良いパフォーマンスが発揮できるように導くのが仕事です。ストレンクスコーチとして正しく選手を指導できれば、負傷も予防できます。ポジティブな性格の私にとっては、選手のパフォーマンスをよりよくする方が向いていると考えました。

——インパルスとの出会いは？

小原 大学2年時に日本代表のコンバインのお手伝いをしたのですが、その時に知り合った方から大学4年の時に「インパルスでストレンクスコーチを探しているのので推薦しておいた」と連絡をいただいたのがきっかけです。

実はその時、私は大学院に進学することを決めていて、前期の授業料も振り込んだ後でした。一大決心が必要でしたが、大学を卒業してすぐにストレンクス・コーチとしてチームと契約できるチャンス



小原 智仕 スtrenクスコーチ
おばら・ともあき。神奈川県茅ヶ崎生まれ。順天堂大学・スポーツ健康科学部・スポーツ科学科2017年卒。大学院に進む予定だったが、ストレンクスコーチを探していたインパルスと出会い契約。今季、5年目のシーズンを迎える。

Tomoaki Obara

スは減多に無いことです。家族に相談すると、「大学院を卒業した後にはオファーが来るとは限らない。実績がない中、未来の投資としてオファーしてくれたのだから受けるべきだ」と、家族もインパルスのストレンクス・コーチになる方に後押ししてくれました。

今、振り返ってみると、あの時大学院に進まずにインパルスを選んで本当に良かったと思っています。ストレンクスコーチとしてやりがいがある環境で、生活の基盤を築くことができている。まだ、それほど人生経験が豊富な年齢ではないですが、今までの人生で一番良い決断をしたと思っています。

——インパルスに携わるように

なっってチームにどのような印象を持ちましたか？

小原 私が入部した当初、特に関わりの深かったポジションがDLなのですが、当時ベテランだった高山直也選手、倉本卓哉選手（現キッキングコーチ）、武田航選手らは、家庭にも仕事にも一生懸命で、フットボールにも命をかけていると言っていました。家庭、仕事、フットボール、たくさんものを背負っている方々の背中が大きく見えました。頑張っている選手の姿は、自分自身の仕事へのモチベーションにもなっています。

——トレーニングの指導方針は？

小原 仕事をしながらのトレーニングはとてハードです。部署によってチームにどのような印象を持ちましたか？

小原 私が入部した当初、特に関わりの深かったポジションがDLなのですが、当時ベテランだった高山直也選手、倉本卓哉選手（現キッキングコーチ）、武田航選手らは、家庭にも仕事にも一生懸命で、フットボールにも命をかけていると言っていました。家庭、仕事、フットボール、たくさんものを背負っている方々の背中が大きく見えました。頑張っている選手の姿は、自分自身の仕事へのモチベーションにもなっています。

——今後の目標は？

小原 私はどんな仕事もチームの勝敗がすべてだと思って取り組んでいます。トレーニングの測定結果が良くなるのは当たり前であり、チームが勝利するという結果を残すために何ができるかを常に考え実行していくのが私の役割です。

そのために多くの人と会話し、自分の意見を伝え、人の意見を聞き、一緒にチームを強くするための方向性を作っていくのが自分のスタイルです。ストレンクスコーチの仕事の枠組みから外れていると言われるかもしれませんが、監督の方針決定からポジションコーチの指導まで、すべてにおいて自分の責任と取組んでいます。

こういった考え方は元々、自分のアイデンティティとして持っています。



もよりますが、仕事との調整をつけるのがどうしても難しいこともあります。そんな状況下においても、一歩でもトレーニングに踏み出せるモチベーションや環境を整えることが私の仕事だと思っています。

——インパルスに携わるように

小原 トレーニングルームは夜10時まで開けていますが、出張から帰ってきて時間ギリギリにスーツのまま飛び込んで来る選手もいます。そんな時は30分だけ、15分だけのトレーニングメニューを組んだりもします。ほんのわずかな時間でも成長に繋がるように、できることを提案しています。

います。

私には選手以上にその言葉を大事にしているという自負があります。誰かのせいにするのではなく、たとえ自分が直接関わっていないことでも「もっと自分にできることはなかったか？」と考える。選手、監督、コーチ、スタッフが一緒に信念を持って貰っていけるインパルスの文化を誇らしく思っています。

インパルスのスタッフとなって今年で5年目ですが、私自身は日本一を経験していません。日本一になりたいのはもちろんですが、優勝するだけでなく、常に勝ち続けることで一時代を築くことが目標です。かつて4年間で3度のスーパーボウル制覇を成し遂げたニューイングランド・ペイトリオッツが「ダイナスタシー（王朝）」と言われたように、「インパルスの時代だね」と言われるようなチームにしていきたいと思っています。

のか、動機付けをしつかりすることです。特に新人選手の場合は、『周囲がトレーニングをやっているから何となくやらなきゃ』と、動機が曖昧になりがちです。対戦相手にしても、自チームのポジション争いにしても、勝たなければならぬ相手がある選手で、勝つためには自分が何をしなければいけないのか。目標をきちんと設定し、自分なりに姿を可視化することで、しんどい時でも一歩踏み出せる状況を作ることが出来ます。面談を行うなどして、個々の選手と話す時間を大切にしています。選手と目標を共有し意思疎通ができて初めて、厳しい言葉や励ましを通じると思っています。私は年

なぜなら、人によって合うトレーニングは全て違うからです。インパルスはトレーニングの時間よりも、仕事に拘束されている時間が長い選手がほとんどです。短い時間の中で効果を出していくためには、インパルス独自のトレーニング方法がカスタマイズしていく必要があります。選手一人ひとりにあったトレーニングを提供したいと思っています。

何よりも大切なのは、自分が今年やるぞと決めたことに信念を持って1年間やり抜くことです。私が自信を持って指導していれば、選手もこれで行けるとトレーニングに集中できるので、指導中に不安な顔は絶対に見せないようにしています。

私には選手以上にその言葉を大事にしているという自負があります。誰かのせいにするのではなく、たとえ自分が直接関わっていないことでも「もっと自分にできることはなかったか？」と考える。選手、監督、コーチ、スタッフが一