

旧東ドイツ体操の選手養成 システムについて（報告）

三幣 晴三・竹田 幸夫

はじめに

1990年2月4日より18日までの15日間、駒沢大学体操競技部は、元オリンピックチャンピオン、加藤澤男筑波大学助教授をはじめ、日本を代表する帯同研究者若干名を伴って、東欧の激動の嵐吹きすさぶ東ドイツへの体操遠征を断行した。この遠征の時期は、前年の1989年11月からの激動による東ドイツ旧体制崩壊と新しい模索を試み始めた東ドイツスポーツ界の激動と一致していたために、旧体制がかりうじてその姿を留め、世界の歴史上稀にみるスポーツ王国の実態が遠征団に露呈されたのである。

FKS（Forschungsinstitut für Körperkultur und Sport＝体育スポーツ研究所）は、これまで世界に秘密にされてきた、金メダル選手養成の秘密研究所であり、ここを我われ遠征団が初めて訪問し、技のクリニック実験を行うことができた。これを初めとして、ジュニア養成の秘密等々、遠征団にとって予期していなかった膨大な資料と関係者から得た情報を手に入れることができた。

本報告はこれらの概要を紹介し、体操競技及びスポーツの研究と強化に役立てようとするものである。

1. 東ドイツ体操の背景としての東ドイツスポーツの歴史的経緯

東ドイツスポーツの歴史は、この国の政治的、社会的経緯と無関係ではない。1945年、ポツダム宣言による第二次世界大戦後の戦勝国による共同管理、ソ連による統治を経て、1949年、東ドイツ（ドイツ民主共和国）として独立、そして国際社会への復帰まで、日本と同様苦難の道を歩むこととなった。社会主義国としては驚異的な経済復興を遂げたにも拘らず、国際社会への復帰のためにはあらゆる側面で国の名を知らしめる努力が必要であり、その一翼を担ったのがスポーツであった。

1956年、オーストラリア、メルボルンでのオリンピックにおいて、ボクシング、バンタム級のベレントが、東西の統一チームとしての出場ではあったが、東としては戦後初めての金メダルをこの国にもたらし、英雄的な歓迎を受けたのが、スポーツ王国としての出発の第一歩であった。この背景として、1950年、スポーツ法令の制定、職場でのスポーツ会議開催、その後

のスポーツ強国を支えたドイツ体育大学(DHfK)の設立、1951年東ドイツオリンピック委員会結成などの動きがあり、1952年国家体育スポーツ委員会(Staatliches Komitee für Körperkultur und Sport)の設置により政府と民間を結ぶ力強いパイプが設定されたのである。こうした1950年代前半の東ドイツスポーツ政策の動きは、トップ選手の国家的育成に絞られていたというより、むしろ体力テストやスポーツ章の交付、職場でのスポーツ活動の奨励など国民スポーツとしての広範な内容を持ったものというべきであろう。

ベーレントの金メダル獲得の翌年、1957年には、以後のスポーツ政策の大本山となったドイツ体育スポーツ連盟(DTSB)が設立された。この組織は、民間の組織として、地域や職場、種目別スポーツ協会を統括し、強化と大衆スポーツ両面での幅広い活動を開始した。1959年には人民議会が「国民体育発展の基本7ヶ年計画」を決議するなど官民一体となった国家レベルのスポーツ政策が浸透しスポーツ王国の基礎を築いたのである。すなわち、1950年から1960年までの10年間で、社会主義スポーツとしての体制が完全に整えられ、以後の国民スポーツとチャンピオンスポーツ両面での方策を完全に軌道に乗せることになったのである。

1960年代に入ると、このスポーツ振興はさらに大きな発展を遂げることになる。すなわち国民スポーツの面においては経済発展による国民所得の著しい伸びと余暇の増加により国民のスポーツ活動がさらに活発化するとともに、大学での週2時間の体育の義務づけや女性のスポーツ振興、職場でのDTSB会員の増加を実現するなど、スポーツは完全に国民のものとなったのである。一方チャンピオンスポーツは1965年にスタートした。「青少年スパルタキアード」を柱として、スポーツ促進と競技力向上を一体化させ、スポーツクラブ、スポーツ学校等を通してのタレント発掘と育成に次第に力を入れるようになったのである。そして1968年メキシコオリンピックからは、それまでの東西合同チームとしての参加ではなく、戦後初めて、東ドイツ単独チームとしてのオリンピック出場を実現したのである。このことは東ドイツが国際社会から政治的、経済的、文化スポーツ的各分野において、完全な国家としての承認を得たことを意味するものであった。

1970年代に入ると、東ドイツはチャンピオンスポーツの強国として、世界に向けて驚異的な躍進を果たしていくことになる。とはいえ、ここで見逃してはならないことは、エリート選手だけの国家ぐるみの強化政策が功を奏したのではなく、DTSB(体育スポーツ連盟)の会員数が1972年にはなんと240万人(総人口の14%)、そして1980年代後半には400万人ともいわれるほど国民的スポーツが浸透している事実である。チャンピオンスポーツを底辺から支える国民のスポーツ熱や強い関心が存在しなければ、これだけのスポーツ強国はおそらく誕生しなかったのではなかろうか。ともあれ、1970年代はチャンピオンスポーツの大躍進の時代であった。すなわち1968年メキシコでは9個の金メダルであったが、4年後の1972年ミュンヘンでは倍増の20個を獲得して世界3位、そして1976年モントリオールではさらに倍増の40個を獲得し、アメリ

カの34個を上まわりソ連の47個に次いで世界2位の座を獲得し現在に至っているのである。このすさまじいばかりの上昇の裏には、国家ぐるみのドーピングや法外な国家予算による強化などが昨今取り沙汰され、こうした事実が存在したことも確かであろう。しかし、現在のスポーツの頂点をめざした争いは、ドーピングによる薬づけや馬に人参方式の強化だけで成し遂げられるほど単純なものではないこともまた確かであろう。1969年に独立した研究機関として発足したFKS（体育スポーツ研究所）は、我われの訪問まで完全に門戸を閉ざした秘密研究所であり、最高の科学技術、コンピュータ、スポーツ医学を駆使したトップ選手の強化だけに目的を絞った機関であった。この開設によって、トレーニングの現場としての選手、コーチと一流の研究者の間に力強いパイプが連結され、それが金メダルの倍増につながったのである。目的を一つにした現場と研究の意義深い統一は、自由な討議の中からすばらしい発想をよびおこし、理想的な人と人とのつながりを作り上げたというべきであろう。スポーツは心を持った人間が行う以上、そこには実施する本人の内から発する意欲、それを取り巻く周囲の一致団結したまとまりが要求されるのは当然である。勝たんがための国家的方策の背景に、スポーツに生きる人たちの人生を生きる姿勢もまた要求されよう。かくしてスポーツは、単なる技倆の争いというより精神的コントロールも含めた全人間を表現した争いであるというべきであろう。東ドイツ選手の力強さの裏には、おそらくコーチと選手の真剣なやりとり、選手としてスポーツに生きる厳しい姿勢、国民全体が示すスポーツへの強い関心などがあったというべきであろう。

2. 東ドイツ体操の歴史的経緯

現在の体操競技は、近代オリンピック第一回大会、1896年アテネ大会から正式種目として行われ現在に至っている。この源流は1811年ベルリン郊外のハーゼンハイデ（旧西ベルリン）に体操の父ヤーン（F. L. Jahn）によって開設された体操場（Turnplatz）に求めるのが定説である。旧東ドイツにも体操の歴史と伝統が色濃く残され、現在でも大衆スポーツの祭典としての体操祭や古い器械、器具を保存した博物館などが歴史の重みを支えている。このことは体操競技が東ドイツの人びとにとって特別に重要なスポーツであり、国技にも似た感情を持っていることを意味している。第一回オリンピックアテネ大会では、ドイツは団体、個人ともに優勝している。そして1936年のベルリン大会でも、男女とも団体優勝を遂げ、歴史と伝統の国として揺るぎない地歩を築いたのである。

次に、ドイツ及び東ドイツの戦後における体操の成績をオリンピックを通して概観してみよう。

男子は東西の統一チームとして戦後初参加した1952年のヘルシンキ大会では団体4位、種目別鉄棒シュワルツマン2位、跳馬ヴィード5位、1956年メルボルン、団体5位、個人総合バンツ6位、種目別跳馬バンツ優勝、1960年ローマ、団体7位、1964年東京、団体3位となってい

る。そして1968年メキシコ大会から東ドイツ（ドイツ民主共和国）として単独チームでの出場を果たし、団体3位となった。1970年頃から急速なチャンピオンスポーツの強化が国家的規模において行われ、研究面と強化面から金メダル獲得への努力が徹底的になされたのである。この努力の結実は1972年ミュンヘン大会で果たされ、団体は3位にとどまったが、個人総合ではケステ6位、種目別跳馬でケステが戦後初めて体操競技での金メダルを東ドイツにもたらしたのである。1976年モントリオールでは、団体3位、種目別あん馬でニコライが3位となっている。1980年モスクワ、1984年ロサンゼルスでの片肺飛行のオリンピックを経て、1988年ソウルでは戦後初の団体2位となってソ連の牙城に迫ったのである。個人総合ではチッペルトが4位、種目別つり輪でベーレントが優勝、跳馬でクロル2位、平行棒でチッペルト3位、鉄棒でベーレントが3位となり数多くのメダルを獲得したのである。

一方女子は、1952年ヘルシンキ、団体5位、1956年メルボルン、入賞せず、1960年ローマ、団体6位、1964年東京、団体4位、個人総合ラドホラ4位、種目別跳馬ラドホラ2位となっている。東ドイツとして単独チームの出場を果たした1968年メキシコでは、二大エースのツホルト、ヤンツを擁して団体3位、個人総合ツホルト4位、種目別跳馬ツホルト2位、段違い平行棒ヤンツ2位と大健闘した。そして次の1972年ミュンヘンでも、この二大エースはさらに飛躍的に成績を伸ばした。団体ではソ連に迫る2位となり、個人総合でもヤンツ2位、ツホルト4位、種目別ではヤンツが跳馬と段違い平行棒の2種目を制覇する偉業を成し遂げた。ツホルトも段違い平行棒2位、平均台3位に入賞した。その後1976年モントリオールでは、団体3位、個人総合エッシャー6位、種目別跳馬でドムベックが2位となっている。1980年、1984年の片肺飛行のオリンピックの後には1988年ソウルでは団体3位、種目別段違い平行棒ケルシュテン3位となっている。

このようにオリンピックを通して東ドイツの成績を概観してみると、世界の体操界で常にトップクラスに位置している、いわば名門というべき存在であることがわかる。特に男子は'80年代に入って急速に力をつけ、それまでの力強さだけの体操から脱皮し、正当派の美しい体操をめざしつつある段階である。ジュニア強化の面でも、美しさを志向した訓練を取り入れ、ソ連の牙城に数年後には迫ろうという矢先に東欧の激動の嵐が吹き荒れたのである。

3. ジュニア養成システムについて

(1) トレーニングセンターの概要

トレーニングセンター(Trainingszentren)は才能のある幼年児を発掘するための、全国至るところに網の目のように張りめぐらされた「タレント発掘センター」である。体操では全国に約150個所が存在し、中央から派遣された指導者がタレント発掘のための活動を行っている。主に幼稚園、学校などでの子供たちの運動を観察することによって体操への適性を判断している

ようである。適性あり、と認められた子供たちに対しては、本人の気持、両親の気持、幼稚園や学校の先生の判断などを勘案した上でセンターに入れるかどうかを決定する。いかに適性ありと認められても子供を取巻く周囲が納得しなければセンターに入れることはない。

女子選手の適性の判断要件は、

- ① 身長が適度であること
- ② 体が細いこと
- ③ 筋力が強いこと
- ④ 活発であること
- ⑤ 頭の良さよりも、喜びを体で表現できること
- ⑥ 何よりも体操が好きであること

となっている。これを観察してみると、先天的な意味での体の適性すなわち体の大きさ、プロポーション、筋肉の反応、柔軟性などの測定可能な領域以外に、「活発さ」、「喜びの体での表現」、「体操が好き」などが大きなウェイトを占めていることがよみとれる。このことは体操が単に体の条件だけで勝負が決まるスポーツではなく、内側から出てくる本人の生きる姿勢や体操に取りくむ気持などが総合的に表現されるスポーツであり、実はこのことが基本的に大切であるということをしっかりと認識しているのがわかるのである。訪問した各地のスポーツクラブには、トレーニングセンターから入ってきたばかりの子供たちが練習していたが、彼ら、彼女らの表情は、体操をするのが楽しくて仕方がないという気持にあふれていた。共産圏のスポーツに対して抱いていた漠然とした暗いイメージはジュニアの子供たちの表情に接して消し飛んでしまった。これは訪問団にとって最初のショッキングな印象でもあった。

トレーニングセンターは、こうして選抜された子供たちが初めて体操と出会う場所でもある。ここでは次のステップである、スポーツクラブやスポーツ学校へと入る前段階のトレーニングがなされる。すなわち最初の1年目は1週合計で10時間のトレーニングしかできないことを法律で決めている。次の2年目は、12時間と定められている。こうした法的規制は、この年代の子供たちが普通の子供の発達段階としての生活を大切にするという側面と余りに片寄った専門トレーニングを戒めるという側面の二つの意味がある。

遠征国はトレーニングセンターでの指導のための規範としての、これまで秘密にされていたマニュアルを手に入れることができた。このマニュアルは「トレーニングプログラム」(Trainingsprogramm für Trainingszentren)と名づけられた5巻からなる指導書であるが、この序文にDTV(ドイツ体操協会)会長であり、かつDHfK(ドイツ体育大学)教授のG. ボールマン博士は、「選抜された体操選手達が、長期にわたって技能を高めていくために最適なように、パーソナリティーの全面的な発達とスポーツ選手として多面的なレディネスを高め、能力を磨き、そしてその年齢に相応した世界のトップクラスの技能を完成していくように組み立てなければ

ならない。特に、毎日のトレーニングを面白く、かつ変化に富んだものにすることによって、若い体操選手たちが様々な競技会を含んだ基本トレーニングを合目的でかつ楽しくそして有意義な余暇活動として行うようになるに違いない。」と述べている。

マニュアルは次の5冊から成っている。

- 体操競技の基礎トレーニング
- 協調能力の訓練
- 体力的水準
- 技術的水準
- 標準的規定演技

これらは養成のための方法論的手順を子細に取り上げているのは勿論であるが、それとともに選手のやる気、心理的側面、仲間と協力する態度などの精神的方向を特に重視している。さらに、7～9才という年齢を配慮して、自由に遊ばせる時間を取り入れたり、週末には必ず遊戯的な競技会方式を実施して体操への興味を持続させ、高揚させるための細心の配慮がなされている。これらによって喜びに溢れたトレーニング場面と生き生きした表情を作り上げているのであろう。

また、運動習得の方法論には運動学 (Bewegungslehre) の理論が取り入れられ、第二義的な欠点よりも運動の構造に致命的な影響を与えるような第一義的な欠点を徹底的に排除すべきであること、運動の全体的協調を重視すべきであることなどが説かれている。そのために協調能力の養成に最大限の注意が払われ、徒手体操的協調性、ゆかの運動の協調性、ミニトランポリンでの協調性を通して、自分の体を意のままに動かすための方法論が詳述されている。このために使用される器械も男子では、つり輪、あん馬(円馬、ボックス)、平行棒など多面的に興味を増す努力が払われている。

さて、このようにして養成されてきたトレーニングセンターのタレントたちは、男子10才、女子9才になると、選抜されてその上の段階であるスポーツクラブに入ることになる。スポーツクラブには全員が進めるわけではなく、厳しく将来性や心理的側面等がチェックされ、さらにスポーツクラブでの移行期間としてのチェック期間が設けられている。したがって、このチャンピオンスポーツとしてのタレント養成は完全にピラミッドの底辺から頂上へと次第に登りつめ、一握りのトップ選手が誕生することになる。ピラミッドの中にいるタレントたちは、常に世界のトップをめざした養成方法が取り入れられ、体操の世界のいわばエリートとして生きるのである。しかし、どの段階でもこうしたピラミッドから外れてゆくタレントが存在する。たとえ体操が好きであっても三角錐は上が狭く、能力が低ければ厳しくリタイアさせられるのはいわば当然であろう。こうした外されていくタレントたちの行方については、その受け皿となる環境条件がどの程度整備されているかにかかっているのであろうが、詳細は不明である。

しかし、幼児から老年に至るまでの大衆スポーツとしての競技会が全国で行われ、かなりの活況を呈しているという情報は、せめてもの救いであった。スポーツ予算の配分も、トップ養成に70%、大衆スポーツに30%となっていて、大衆スポーツの振興を明確に国家的方針として打ち出していることは、日本の学ぶべき点の一つであろう。

(2) スポーツクラブの概要

体操のスポーツクラブは全国で24箇所存在しているが、ここに入ることでできるタレントは男子10才、女子9才からと法律で定められている。このタレントたちは、先に述べたトレーニングセンターで選抜され、さらに準備としての移行期間を経て、素質のチェックと環境への適応を確認した上でスポーツクラブに入ることが許される。そしてその全員がトップ選手を目標としたエリートとしての道を歩むのではあるが、無論ここでもあらゆる段階において、エリートのピラミッドから外されるジュニアが存在する。いわば厳しいタレントの競争が繰りひろげられるのである。しかし生き残ったエリートたちは、素晴らしい練習環境の中で、一流の指導陣によって鍛えられ世界のトップを目指して体操の道を歩むことになる。スポーツクラブの施設は、遠征団の訪れた4箇所を見てもどれも日本には一つとして無いほど広く、かつ素晴らしい器械器具が揃っている。体育館に一步足を踏み入ると、「体操をしたい」という気を起こさせる雰囲気には溢れている。指導陣は過去の名選手を含め一流揃いであり、それもタレント5～6名に1人のコーチがつくという日本では到底考えられないほど恵まれている状態にある。国家的規模でのエリート養成方式であるから当然といえばそれまでだが、日本の現状と比較して誠にうらやましい限りである。

さて、スポーツクラブは東ドイツ体操の強さを支える、いわば「泉」である。ジュニアとして育ち、トップ選手の座を手にした東ドイツを代表する選手たちもここで練習を実施している。そのためにジュニアのタレントたちは、この国のトップ選手の技を目のあたりにして育っていくのであり、ジュニアからトップまでの一貫した選手養成が何のロスもなく果たされていくという利点とジュニア選手を取り巻く人的環境の良い影響が自然な形で与えられているのである。

こうした可能な限り恵まれたタレントたちの生活に、何の問題もないわけではない。その中の一つはジュニア選手からのリタイアである。クラブから遠い子供たちは土曜の練習後必ず家に帰り、日曜の夜にはクラブへ戻すように、法律で定められているとはいえ、それでもホームシックにかかりクラブからリタイアしたい子供がでるのはこの年齢から考えて当然であろう。リタイアを最小限に食い止める方策として、毎週月曜日の医師による定期的な健康状態のチェックの折、女医による心理的カウンセリングが実施されている。この女医は子供たちの家庭状況その他を完全に把握していて心理的悩みに適切に対処することができるそうである。そのほか、基本的な動きの訓練（バレエの基礎レッスンなど）の役割を持つコレオグラファー（女性）が日常の細やかな気配りをして母親的役割を担っているそうである。このようにして子供たち

が率直に悩みを打ち明けられるような雰囲気を作り出しているそうである。ここにもジュニアの子供たちの喜びに溢れた表情の秘密を見ることができた。

この他、外国遠征の際に撮影してきたビデオを見せて、良い態度や悪い態度の例を示して精神面の指導も実施しているそうであり、喜びと厳しさが調和した雰囲気が体育館に溢れている。「体操は好きで始めたのだから生き生きとやらせるべきだ。子供たちが明るさを保てないようではコーチが悪い、と考えている。」と話してくれたスポーツクラブの指導者のことばが印象的であった。

4. トップ選手の強化システムについて

東ドイツスポーツのトップ選手の強化システムは、無論国家的規模において行われている。1989年末の民主化の嵐によってさまざまな汚点が暴露された悪名高きDTSB（ドイツ体育スポーツ連盟）がすべての強化の頂点に立つ組織であった。このDTSBの傘下に各スポーツ種目別団体が所属しているのは日本と同様である。ドイツ体操協会（DTV）もその一つである。しかし国家予算の限られた範囲内で世界の頂点をめざすには自づと重点強化種目を絞る必要があり、幸いにも体操競技はその一つに選ばれているが、バスケットボールやテニスなどはこの枠内から外されているために各地のスポーツクラブにはコートがほとんど設けられていないのである。

東ドイツ体操の強化を取巻く組織について若干考察してみよう。これには三つの組織が関わっている。すなわち

1. 強化部
2. 審判部
3. 研究部

の三つである。これらは互いに関連する組織として機能している。ここからの代表が上部組織としての理事会（10人委員会）を構成して、いわば実質的な決定と実施を担う実行委員会となっている。したがって、強化、審判、研究の三部門はこの理事会において相互の連絡と意見の調整が行われ、互いに了解し合っただけの選手強化のための決定がなされていくのである。

実行委員会としての理事会に関連する組織として教育部門的役割を担っている、ドイツ体育大学（DHfK）と体育スポーツ研究所（FKS）の二つがある。DHfKはスポーツクラブ、スポーツ学校の指導者養成と学術的研究を行い、FKSはトップ選手が世界に向けて競技力を向上させてゆくための研究を担っている。この両者からも理事会へと代表が送られ、相互の組織の連携が果たされている。

（1）FKS（体育スポーツ研究所）の組織と機能

秘密金メダル選手養成研究所としてのFKSは、今回の遠征団によって初めて世界に公表された東独の金メダル獲得の総本山的役割を担う組織である。このFKS以外に、世界的に知られた

組織としてキンバウムの強化合宿練習のための施設（有名な低圧訓練室を含む）やドーピングラボ（ドーピング研究所）などがあるが、スポーツ種目のほぼ全般を扱うこのFKSは、所属する職員が約600名（博士号をもった研究者多数を含む）という規模から見て、またここで取扱う選手はこの国のトップクラスの選手のみということを見ても、まさに金メダル選手養成だけに目的を絞った秘密研究所ということができる。この施設が世界に秘密のまま存続し、発展を遂げてきたのはあたかもDHfK（ドイツ体育大学）の付属施設のようにその片隅に何の変哲もなく看板もなく建てられていたことも理由の一つであろう。

さて、FKSはDHfK内の研究施設としてスタートしたのが、メキシコオリンピックの翌年、1969年にDHfKから分離独立し、1970年代の驚異的な東ドイツスポーツの金メダル獲得を裏から支えてきたものである。すなわち1968年メキシコでの金メダル獲得数は9個であったが、FKSの発展とともに1972年ミュンヘンでは20個、1976年モントリオールでは40個（ソ連について2位）、1980年（モスクワ）1984年（ロサンゼルス）の片肺飛行のオリンピックの後、1988年ソウルでは37個（ソ連について2位）と飛躍的に伸びているのである。スポーツの科学的研究では常に世界をリードしてきた東ドイツではあるが、その一流の研究陣がいわば現場としての選手やコーチと協力しつつ、金メダルを唯一の目標にして研究活動をしているのがこのFKSである。体育やスポーツの世界では、応々にして研究と現場に大きな隔りがあり、両者の一致はきわめて難しい課題であった。研究者は伝統的な学問研究のスタイルに固執し、かつ自らの研究を現場の成果に還元しようとしなない。また現場は経験と直観に支えられた財産だけを命綱として勝負に挑み、研究者の意見を机上のものとして利用しない。こうした理論と実践の世界に起こりがちの命題に、ある解答を与えたのが東ドイツのFKSと考えることができよう。

FKSの組織は、スポーツ研究として次の4つに分類されている。

- ① 技術・アクロバットのスポーツ研究部門（体操競技・水泳の飛込み・フィギュアスケート）
- ② 持久的スポーツの研究部門（水泳競技・自転車・陸上の走競技・スキーマの距離）
- ③ 瞬発的スポーツ研究部門（陸上の跳躍と投擲・スキーマのジャンプ・重量拳）
- ④ 格闘的スポーツの研究部門（柔道・レスリング・ボクシング・フェンシング）

この分類はスポーツの運動内容の共通性によるものであり、DHfK（ドイツ体育大学）でも同じ方式をとっている。

①は、採点競技として技術的側面が主たる内容となるスポーツであり、技術や美的評価の研究成果はたとえば体操の宙返りの技術から水泳の飛込みのそれへと移されることで、一層の発展が期待できることになる。

②においては、有名なキンバウムの低圧トレーニング室での訓練方式が水泳や陸上において共通的認識をもって移行されることになる。

③では、跳躍競技の爆発的な力の訓練方法がスキーマのジャンプにも利用されている。

④では、格闘する相手とのかけひきやフェイント等共通の問題が各種目間に存在している。

これら4つのスポーツ部門以外のスポーツ、たとえば球技はDHfK内に研究機関が存在してFKSには入っていないが、これは歴史的な経緯からそのまま位置づけられているということである。

スポーツ種目ごとの研究とともに、FKSはスポーツ医学や情報処理を中心とした科学技術的研究の分野も存在し、スポーツの実践を取り巻きそれを側面からサポートする役割を担っている。体操競技においてもコンピュータを利用して独自のソフト開発によって、世界のトップの技術との比較による「技のクリニックシステム」を導入している。このシステムそのものは、現在のコンピュータ技術から見れば当然なしうるものではあるが、これを現場に移しかつ一流の研究者たちがコーチや選手とともに技の修正や新しい技の開拓のために一緒になって討議してゆく姿に研究と現場の意義深い統一が果たされているのである。スポーツの現場では、運動の修正や新しい改革はコーチや選手の経験に基いた直感的なひらめきや感覚が大きな比重を占めることが多いが、こうした感覚的な部門をもFKSの研究者たちは非常に重要視しているとのことであった。1987年ロッテルダムの世界選手権で金メダルを獲得したクロール選手の跳馬の新技「伸身クエルボ」は、「現場と研究者たちの自由な討議の中から開発され、完成されたものである。」とFKSの研究者たちは自慢しているのである。FKSの科学技術のすばらしさやスポーツ医学的研究の高さは確かに世界でトップのものであろうが、それ以上に現場と研究者の人間関係による協同作業の重要性は、東ドイツのスポーツの強さを語るとき決して忘れてはならないものであろう。結局、スポーツの成果は人間をものや機械として扱う世界では決して成し遂げられるものではなく、スポーツが心から好きな人たちが情熱をもって取り組みかつ自由な発想を大切にするとところにこそ高い成果が導かれるものであることを、このFKSは教えてくれているのであろう。

(2) 年間計画と強化合宿モデル

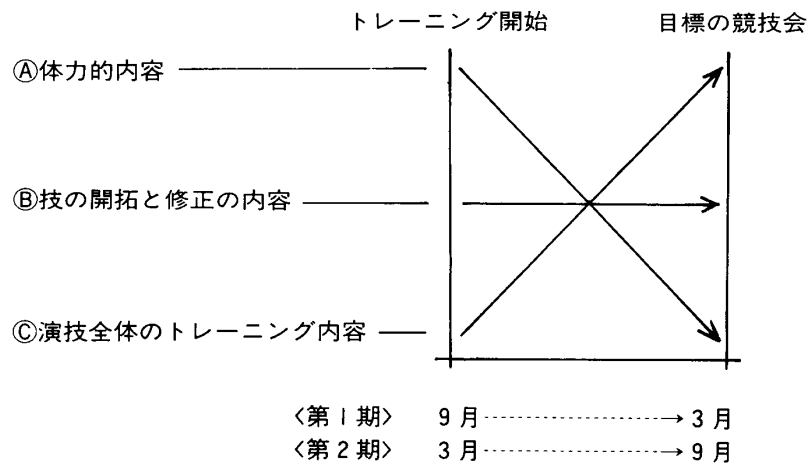
体操の長期トレーニング計画は、一般に4年に1度のオリンピックを周期として考えられる。オリンピックサイクルとよばれるこの周期はさらに年間計画、月間計画、週間計画、日々のトレーニング計画へと細分され、目標とする競技会へ向けて、各段階毎の課題との対比において、選手の個別的な条件を考慮しつつ進展させていくのである。

東ドイツ体操のトップ選手の年間計画は2期に分けられている。第1期は9月頃から3月頃までの半年、第2期は4月頃から9月頃までの半年となっている。2期に分割した意図は一つには国際的競技会の動向を反映している点である。これは概ね9～10月には国際的イベントとしてのオリンピックや世界選手権が開かれ、3月頃にはソ連、アメリカ、ドイツなどでの国際的競技会の時期にあたることにある。もう一つの意図は、近年その数が増え続けてきた競技会に対応して、場あたりの出場することは、結局選手として完成せねばならない技の修正

や新しい技の開拓の面でどうしても不利にならざるを得なくなったことへの反省であろう。技の基本的な修正や新しい技の開拓、技の正確さを練り上げる期間、それに続く演技の続行力や正確さを鍛えあげること、競技会への直接的準備期間があって、目標とする競技会で成功を収めることができるのである。そのためには、約半年の期間が最低限のものとして確保されるべきであろう。約半年毎に区切られた年間計画は、三つの主要な内容を持っている。そして目標とする競技会が近づくとつれて、三つの内容の量的トレーニングを次のように変化させている。

(図1) これを見ると、①の体力的内容は年間計画の初めには多く、目標の競技会が近づくとつれて少なくなり、②の技の内容はほぼ年間を通して変わらないように設定してある。③の演技全体の内容は、初め少なく競技会が近づくと多くなるようにしている。

図一 1 年間計画における内容量の変化



こうした年間計画に対する考え方は、選手生命を長くすることや新しい技の解決にとってますます重要な視点となってくるものと考えられる。また同時に年間の行事計画としての競技会の時期の設定の有り方にも大きな影響を与えることになるものであろう。東ドイツの体操がこのことをしっかりと把握して選手養成をはかっていることは、日本にとって学ばなければならない点であろう。

次に直接的に競技会を目標とした強化練習または合宿練習のプログラムの基本モデルを紹介しておこう。(図2)このモデルは、主としてナショナル選手15名が参加して実施されるが、全期間で約30~40日間を要するものである。このモデルは、長い間の経験と試行錯誤の集積によって開発されたもので、現時点では最良のものと考えられているようである。

この期間中には15名の選手以外にその選手の専属コーチ、研究者、協会役員、医師も参加することになっていて、前述したFKSのコンピュータも活用して、毎晩徹底した討議が繰り返されるそうである。そこには、協会の役員であろうと選手であろうと皆同じ立場で自由に意見を出し合って、民主的に議論して納得づくで強化が進められていくそうである。共産圏のスポー

図一 2 競技会を目標とした強化練習の基本モデル

期	日 数	内 容
第Ⅰ期	約7日間	技の修正、洗練
第Ⅱ期	約10日間	〈第Ⅰ負荷期間〉演技全体の続行能力の訓練、量のピークを8日目頃に設定
第Ⅲ期	約5～6日間	〈第Ⅰ休養期間〉第Ⅱ期の疲労を取り、技の修正をはかり、次の期に備える。 1日の練習時間約2時間
第Ⅳ期	約7日間	〈第Ⅱ負荷期間〉演技全体の続行能力の訓練、量のピークを5日目に設定
第Ⅴ期	約11日間	〈第Ⅱ休養期間〉第Ⅳ期の疲労を取る意味と試合にむけての心・技・体の最終調整を目標とする。量は少なくする。
競 技 会		

ツに我われが抱いていた、暗く、陰湿で、かつ官僚的・中央集権的な姿はどうやら消えうせているようであったのは、全く意外なことであった。ここにもスポーツの成果が心を持った生きた人間がする以上、上から下への直線的命令だけでは決して望むべきものが得られないこと、さらにスポーツの勝利への満々たる意欲やスポーツの純粋な情熱も単純な一方通行的強化では決して得られるものではないことを教えてくれるものである。

参考文献

1. 長谷川・山本：衝撃—東ドイツスポーツの秘密、1990、テレビ朝日
2. 増田靖弘：世界の国民スポーツ、1977、不昧堂
3. 三幣晴三：べールを脱いだ東独体育スポーツ研究所、1990体育科教育5月号、大修館書店
4. ミラー, J. : オリンピックの内幕、サイマル出版会
5. 守能信次：国際政治とスポーツ、1982、ほるぷ出版
6. 日本オリンピックアカデミー編：オリンピック事典、1982、ほるぷ出版
7. 日本体操協会監修：スポーツ大事典、1987、大修館書店
8. 佐藤・森：体操辞典、1978、道和書院
9. 新修体育大辞典、第4版、1986、不昧堂
10. スポーツアイ、1990、5月号、スポーツアイ社
11. Deutscher Turn-verband der DDR : Trainingsprogramm für Trainingszentren, Anlage 1～5, 1985
12. F. I. G. : Liste des résultats
13. Holzweißig, G. : Sport und Politik in der DDR, 1988, Verlag Gebr. Holzapfel