

今回はタクティカルアスリートという概念についてご紹介したいと思います。

タクティカルアスリートは直訳すると「戦闘アスリート」という意味です。米国では軍隊、消防、警察などの公安に携わる者の中でも特に高い身体能力やレジリエンス（困難な状況にもかかわらず、しなやかに適応できる力）が求められる職種を「言葉として使用されています」。

私はタクティカルアスリートに求められる身体能力が競技スポーツのアスリートと似て非なるものであるということとを、海上保安庁の皆様と意見交換する度に感じます。例えば、本番に向けて身体を強

細川由梨 暑熱サイエンス



化し、実施者の安全とパフォーマンスの両者を最適化するために訓練を行うという点において似ているものの、タクティカルアスリートの現場には競技ルールのような制限は実質存在しません。そのため流動的な（かつリスクの高

合には活動を中断または中止するという選択肢を事前に設けることが可能です。そのため、自身が晒される最高レベルの負荷（活動内容の上限）をある程度予測することも可能です。一方で、タクティカルアスリートの担う救助活動

になります。

海上保安官の方々と意見交換を始めた頃、救助活動時に想定される負荷を一定の数値や時間で表すことはできないかがいました。私はそれを自分たちの限界点はあえて定めない（定めることもで

な能力になると思います。しかしながら、やみくもに負荷の高い訓練を実施することだけが、根性の鍛錬につながると思います。

い）現場において、身体負荷の高い作業を常的に確に遂行することが求められます。一つの誤りが失点ではなく、誰かの命に関わることだってもちろんあります。

暑い環境における自身の身体能力の限界点を把握しながら、確実にかつ安全に身体能力の上限を段階的に引き上げるトレーニングが今度は必要

きない」というように解釈しました。しよせん「根性論」に基づいた訓練が今まで実施されてきたのもそのような背景があるからか、と納得する部分もありました。

タクティカルアスリートとして海上保安官をとらえ、彼らに求められる身体能力を客観的に把握することが科学的根拠に基づいた「根性」の鍛錬につながるかと私は考えます。第五管区の方々と進めて

科学に基づいた「根性」の鍛錬こそ

とはいえ、やみくもに過酷な訓練を行うのではなく、過酷な環境における自身の身体能力の限界点を把握しながら、確実にかつ安全に身体能力の上限を段階的に引き上げるトレーニングが今度は必要

きない」というように解釈しました。しよせん「根性論」に基づいた訓練が今まで実施されてきたのもそのような背景があるからか、と納得する部分もありました。

私は根性論を否定するつもりはありません。むしろ極限の環境においては必要不可欠

（早稲田大学スポーツ科学学術院准教授）

私はタクティカルアスリートに求められる身体能力が競技スポーツのアスリートと似て非なるものであるということとを、海上保安庁の皆様と意見交換する度に感じます。例えば、本番に向けて身体を強

きない」というように解釈しました。しよせん「根性論」に基づいた訓練が今まで実施されてきたのもそのような背景があるからか、と納得する部分もありました。

私は根性論を否定するつもりはありません。むしろ極限の環境においては必要不可欠

（早稲田大学スポーツ科学学術院准教授）

私はタクティカルアスリートに求められる身体能力が競技スポーツのアスリートと似て非なるものであるということとを、海上保安庁の皆様と意見交換する度に感じます。例えば、本番に向けて身体を強

きない」というように解釈しました。しよせん「根性論」に基づいた訓練が今まで実施されてきたのもそのような背景があるからか、と納得する部分もありました。

私は根性論を否定するつもりはありません。むしろ極限の環境においては必要不可欠

（早稲田大学スポーツ科学学術院准教授）