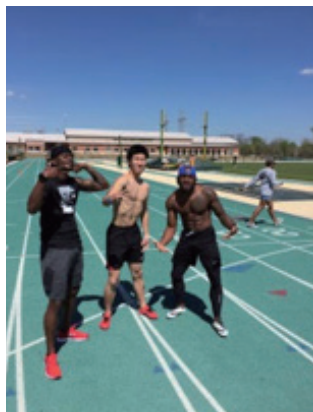


桐生 祥秀

所属 東洋大学
渡航先 米・アリゾナ / フェニックス
日程 2016/3/14～4/4 22日



活動先を選んだ理由、経緯

陸上競技の短距離といえばアメリカやジャマイカの選手が世界のトップをリードしていますが、ジャマイカの選手は多くがアメリカでトレーニングをしていると聞いています。そんな陸上競技短距離の最先端であるアメリカではどんな練習をしているか前から気になっていたので行ってみたいと思っていました。2014年の世界ジュニアの際に一緒に走ったブロメル選手と友人になり、SNSでやり取りする中で、一度一緒に練習したいと話していました。また、土江先生もブロメル選手のコーチと知り合いで、連絡を取り合い、また、費用も安藤財団さんに出していただけるということになり、今回行くことができました。

練習内容 ※渡航前の計画（テーマ）、準備と、現地での練習内容

行く前は特にテーマは決めず、ブロメル選手や現地の選手の練習に参加させてもらおうと考えていました。ブロメル選手は直前の世界室内で金メダルを取り、そのダメージもあって軽めの練習が多く、あまり一緒にはトレーニングできませんでしたが、ブロメル選手のコーチである、フォードさんにマンツーマンで指導してもらえました。主にスタート練習が多かったです。

生活内容 ※渡航前の準備（語学研修など）、現地での生活内容

食事に一番苦労しました。ファーストフードのようなレストランは多いのですが、バランスのとれた食事をするのが非常に難しかったです。なるべく油物をとらないように日本食レストランなどで食事したり、炊飯器を買ってご飯を炊いてレストランに持ち込んだりして工夫していました。しばしばありました。それでも身振り手振りで、気持ちを伝えるようにすると、相手はうなずきながら親切に聞いてくださいました。

帰国後に生かしたい経験、練習

フォードコーチから教わったスタート練習は非常に自分にとって有効な練習だと思いました。帰国後も継続して行っています。また機会がいただけたら是非アメリカや、その他の地域にも行って経験を積みたいと思います。