

## ウォルシュ ジュリアン

**所属** 東洋大学  
**渡航先** アリゾナ・フェニックス  
**日程** 2016/3/19～4/4



### 活動先を選んだ理由、経緯

バイラー大は私が専門とする 400m で、マイケルジョンソン選手、ジェレミーウォリナー選手の 2 人の世界一を作ったチームで、そこで指導しているクライドハートコーチに指導をしてもらいたくて、ここを選びました。ちょうど桐生先輩が同じ大学に行くということだったので、一緒に参加させていただくことにしました。

### 練習内容 ※渡航前の計画（テーマ）、準備と、現地での練習内容

私はこれまで毎年ベストを大きく更新してきましたが、専門的なトレーニングができていたとは言えませんでした。まずは 400m の専門的な指導者に専門的なトレーニングを教えて欲しいということを希望として持っていました。特に私はスピードが武器で、前半リードするレースパターンですが、後半の勝負で負けてしまうことが多く、どのようにこの部分をトレーニングしているのかが気になっていました。ハートコーチが開発したアプリを利用して、一定のペースから最後ピックアップ（少しペースを上げる）という練習が多く、トレーニングのシーズンを通して計画的に行っていることがわかりました。練習は NCAA のルール上、学生と一緒にすることはできませんでしたが、ジョンソンやウォリナーが後半一気に他の選手を置いていくレースができる練習の秘密が少しわかったような気がします。

### 生活内容 ※渡航前の準備（語学研修など）、現地での生活内容

私は英語があまり得意ではないので、渡航前に英会話など自分で学習しました。現地では、コーチのことを理解するのに苦労しました。もっと英語ができるようにならないと、国際的な大会などでも困りますし、経験を積む時のネックになります。もっと英語を習得する努力をしたいと思います。

### 帰国後に生かしたい経験、練習

現地での練習は自分の足りないところを補う練習だったので、非常に参考になりました。シーズン中はなかなかそういったトレーニングを行うことが難しいですが、オリンピック後の冬季に取り入れて更にレベルアップしていきたいです。また、やはり英語をもう少しトレーニングしようと思いました。