

田中 新也

所属 筑波大学
渡航先 米・フロリダ / オーランド
日程 2016/2/12～4/18 67日



活動先を選んだ理由、経緯

私がアメリカ合衆国フロリダ州オーランド (ESPN Sports World Wide) を選んだ理由は、1度トレーニングに訪れた事があり、その時にコーチの考えやトレーニング内容が自分に合っていると感じたからです。経緯としましては所属大学のコーチが研修で1年間アメリカに行かれていて、そこへ2015年2月末から3月末までの約1ヶ月間、個人的にトレーニングに行った事がきっかけです。それからまた同じ場所で挑戦したいと考えるようになり、今回のプロジェクトに応募させて頂きました。

練習内容 ※渡航前の計画 (テーマ)、準備と、現地での練習内容

< 渡航前の計画 >

- ・冬期トレーニングを暖かく、質の高いトレーニングができる世界トップ選手が集う拠点地で行う。
- ・110m ハードルのアプローチ7歩の技術習得、自動化。
- ・110m ハードルにおける接地位置、身体ポジションの確立。

< 現地での練習内容 >

- ・とても暖かい環境で Jason Richardson (2011年テグ世界陸上110mH 1位、2012年ロンドンオリンピック110mH 2位) や Lashawn Merritt (2015年北京世界陸上400m 2位、4×400mR 4走1位) をはじとする世界トップ選手とトレーニングを積む事ができました。
- ・アプローチや110m ハードルにおける接地位置、身体のポジションは毎日のトレーニングで常に意識する部分で、自分の求めていた練習内容でした。

生活内容 ※渡航前の準備 (語学研修など)、現地での生活内容

< 渡航前の準備 >

- ・ホテルは自分で手配させて頂き、キッチン付きで自炊が可能な宿泊施設を選びました。理由としてはヘルシーな日本食をメインに食生活を送る事で偏食にならないようにする為です。自炊に向けて渡航前にはレンジで米が炊ける製品や日本の調味料を準備し持って行きました。
- ・日本との気候が全く異なるため、事前に気温などを調べて練習着や準備物を支度しました。また、現地での移動がレンタカーを借りての車移動であったため、国際免許の取得や交通ルールの確認を十分にしました。

<現地での生活>

- ・基本的には練習と休みの繰り返しで観光はあまりしなかったです。
- ・現地では基本的に自炊をしていました。日本食品を取り扱っているお店を探して調味料や米などを購入し、日本と同じような食事がとれるようにしました。しかし、キッチンコンロが熱伝導式のものであったり、シンクが非常に狭かったりと苦労する事もありましたが慣れてしまえば問題なく調理し、食事ができていました。
- ・なにをするにしても日本語が通じない環境で生活していたので、考えている事を正確に伝えるのには苦労しました。しかし、自分の知っている単語で伝えたり、相手の話している内容で分かる部分を大体でも聞き取れると案外話ができて会話になる事が分かりました。渡航前とは比べ物にならないくらい英会話力は身に付いたと感じます。また、ホテルに長期滞在していたのでホテルの従業員の方や同じように長期滞在している方とは面識ができ、たまにお互いの母国の話などをして楽しかった思い出もあります。

帰国後に生かしたい経験、練習

- ・帰国後に生かしたい経験は今回の渡米で経験したこと全てですが、トレーニングと生活面で分け、特に生かしたいと思うことを取り上げたいと思います。

<トレーニング>

- ・今までやった事の無いくらい反復練習が多かったです。特にハードルの技術練習では1台だけを跳ぶトレーニングだけで一日の練習が終わってしまう事もありました。日本人は体格的な差を技術で埋めると考えていた部分も少なからずありましたが、世界のトップ選手も同じように基礎からしっかりと反復練習し、それを今でも続けていることを学びました。コーチは練習中、うまくできてもうまくできなくても毎回、選手にフィードバックしてくれます。練習全体として評価するのではなく一本一本を毎回評価して取り組むことが大切だと思いました。
- ・世界トップ選手がトレーニング中に分からない事などがあれば全て納得いくまでコーチに聞いていました。その内容も脚の軌道や意識の問題、腕の振り方などで日本である程度競技をやってきていればあまり聞かなかつたりする事でした。どこまでも自分の走りを良くする事を考えて自分の意見をコーチに聞く、そして実践する様子は恥ずかしながら凄いなと思いました。世界でメダルを取るようなトップ選手がセンスや才能だけではなく、泥臭くやっている事に感動し自分ももっと積極的に取り組みたいと感じました。
- ・休息の必要性も今まで以上に感じました。日本では基本的に週5日で行っていましたがこちらでは週4日のトレーニングで土日は完全休養でした。その分、毎日のトレーニングの質は非常に高く、パフォーマンスのレベルアップを感じられる練習でした。
- ・自分自身の身体の変化にとっても敏感で、継続してトレーニングが行えていると思いました。例えばポイント練習や試合前の調整練習等、大事だと分かっている練習では少し調子が悪かったり、痛みがあったりしても頑張ってしまう部分があると思います。しかし、少しでも違和感があるとパッと練習をやめて2、3日休む、そしてすぐに本練習を再開します。そういう考え方をすべきだと感じました。怪我をしてリハビリ期間を過ごすよりも強度をさげて回復期間を設け、トレーニングを継続することで高いパフォーマンスを継続できる考えがあるからだと感じました。自分自身、昨年から意識していましたがまだまだ甘いと感じました。

<私生活>

- ・現在は日本で一人暮らしをしていますがどうしても食生活が外食になりがちな部分があります。今回アメリカでほぼ毎日、自炊をしながら食生活を整えてきた事から日本でも継続して自炊したいと感じました。
- ・言葉については必要だと思いながらも日本で普通に生活している限りは上達しない英語を聞き取れるようになりたいと感じました。今回の期間で想像以上に聞き取り能力が向上し、少しは自分の考えも伝える事ができるようになりました。練習中もそうですが海外での生活力やコミュニケーション力を身につける上で英語の勉強の仕方がなんとなく想像できました。