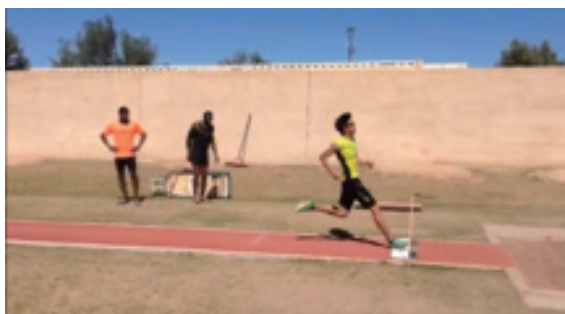


佐久間 滉大

所属 法政大学
渡航先 アリゾナ・フェニックス
日程 2016/2/3～3/4 31日間



活動先を選んだ理由、経緯

今回、安藤財団グローバルチャレンジでアメリカアリゾナ州にある ALTIS というチームで練習させてもらいました。このチームを選んだ理由は 2 つあります。1 つは世界的に有名な跳躍コーチ、ダンパフコーチがいるからです。彼はオリンピック、世界選手権のメダリストを多く育てています。そのようなコーチに指導してもらい私も世界で戦うことができる力をつけたいと思いました。2 つ目は実力のある選手が多いということで毎日刺激的な練習ができると思ったからです。彼らの動きを近くで見て共に練習することで何か新しい発見や、改めて思い直すことがあるのではないかと思います。

練習内容 ※渡航前の計画（テーマ）、準備と、現地での練習内容

ALTIS では海外の跳躍技術、スプリント技術を 1 から教えてもらうことがテーマでした。私が思っていた以上に日本人との動きが違い、ドリルから日本とは考え方が異なると感じました。具体的な違いをいくつか説明します。ドリルは基本的にかかとから接地します。それが 1 番力を発揮することができ、怪我にも繋がらない走りになるといいます。またスプリントの練習でも地面を押し足の前で捌くことを意識して行いました。日本では足が流れていると言われることはないのですが、ALTIS の選手と比べると私の走りがいかに流れているのかがよくわかりました。走り方を変えこの動きが上手く記録に繋げることができるよう練習していきます。渡航前に思い描いていた以上の驚きがありいろいろな面で修正してもらい本当に収穫の多いトレーニングでした。

生活内容 ※渡航前の準備（語学研修など）、現地での生活内容

1 人での海外遠征は今回が初めてなので不安だらけでした。まず 1 人で移動なので空港からホテルまでのタクシーの予約を日本にいた間にしました。また言葉の壁があり、1 人で戸惑うことも多いと思い、いろいろな場面を想定し、その時に使える英文を前もって作っておきました。あとはホテルの近くのスーパー、お店があるかを調べたこと、日本食の準備などしました。こういった準備のおかげで積極的に会話をすることができ海外の人に助けをもらいながら生活することができました。後半ではアメリカとジャマイカの人と三人でご飯に行くなど交流を深めることができました。

帰国後に生かしたい経験、練習

帰国後も ALTIS の練習を継続します。練習については少しずつ成果が表れていると実感しています。このまま継続して練習していけばあと 1.2 ランク上のレベルまで行けると感じています。海外に 1 ヶ月行った経験をすぐ結果に繋げようとは思っていません。この経験がこの先の海外での試合や遠征に少しでも繋げることができればこの遠征は成功だったのだと思います。この経験を長い目で見て結果に繋げていきたいと思っています。