

## 高松 智美 ムセンビ

**所属** 大阪薫英女学院高校  
**渡航先** 米・カルフォルニア  
**日程** 2016/3/11～4/7 28日



### 活動先を選んだ理由、経緯

私が Albuquerque を活動先を選んだ一番の理由は標高が高い所に位置しているということです。長距離選手に必要な持久力を向上させるにはとてもいい環境で、短期間ではありますが、将来自分が活動先とする場所を決める参考にもなると思ったからです。そして、UNM (University of New Mexico) に興味を持っていて、ぜひ実際に訪れて進路を決めるきっかけの1つにしたいと思ったからです。

### 練習内容 ※渡航前の計画 (テーマ)、準備と、現地での練習内容

渡米2カ月前、ダイヤモンドアスリート、U19強化合宿の合宿に参加しました。そこでは、東京オリンピックを志す選手達と交流したくさん刺激をもらいました。改めて自分がどこを目指しているのかを確認し、過去を振り返って、2020年までにどう成長していきたいかを考えました。

私は、高校生活残り2年はスピード強化に努め、高校総体、高校駅伝で優勝する、世界ジュニアの代表選手に選ばれる、ことが目標です。大学は、アメリカへの進学を視野に入れて考えていて、陸上を続け、東京オリンピックに1万メートルで出場することが夢です。

渡米が決まり、私は現地の方の練習の進め方や、雰囲気、そしてトラックシーズンを迎えるにあたってどのようなスピード練習を行うのかを特に知りたかったです。さらに、補強運動の取り組み方や、試合の様子も知りたかったです。

### 生活内容 ※渡航前の準備 (語学研修など)、現地での生活内容

渡米後1週間は、コーチとの予定が合わず、父からの練習メニューを行っていました。そして、3月18日の高校生の試合で Chockri コーチに挨拶をし、月曜日の午後3時からコーチが教える Eldolard 高校の男子チームと練習をさせて頂けることになりました。練習は主に火曜日と金曜日がスピード練習で他は6マイルジョッグや丘トレーニングです。日本では、ペース走が基本ですが、コーチに尋ねると、「ペース走、言わばテンポランニングはクロカンシーズンに行っている。」と教えてくれました。なので、2月末までだったそうです。ジョッグは、どこまでも続くトレイルや、学校から広い公園までの往復、Academy (私立学校) が所有するクロカンコースを利用し、約キロ4分30～4分で、設定ペースは特にはありません。トラックを利用したスピード練習は200m～800mをこの一か月行いました。設定ペースがある時もあります。私は1、2つ年下の少年達と同学年の選手を追いかける形で走っていました。普段は姉と2人、あるいは1人で走っているのが大勢の人たちと走るの、試合のような感覚でとても新鮮でした。今回は一度だけ

でしたが、山近くの坂で100mのダッシュを行いました。それから、練習のあとにハードルや砂場、高校のジム、階段を使った補強運動を行いました。

渡米前、英語の勉強で Gaba 英会話レッスンを利用させて頂きました。スクールに通ったり、オンラインをしたりして、いくつかのフレーズを覚えることが出来ました。そのおかげで実際にフレーズを使って会話をすることが出来ました。発音はまだまだでネイティブアメリカンにはすぐに伝わらないことが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れました。

私のホームステイ先は、ホストマザー、ホストファザー（警察官）、五歳の女の子の三人家族で、両親はバスケットボールの元選手で今は、コーチをしていらっしゃいます。近所に祖父母、総祖父母もお暮しになられていて、母親のご弟妹が多いことから週末やイースターなどのイベントで集まった時にはたいへん賑やかでした。妹も親戚の方も日本に興味を示してくださり、英語にふれる機会が増えたのでとても良かったです。

母親と祖母は秋に公立学校を設立する予定のもと、SAHQ というトレーニングクラスを主催していて、私も小中高学年のクラスに参加させてもらいました。ホストファミリーのご好意のもと、私立の Academy 学校にも通わせてもらったり、SAHQ で出会った女の子に彼女の学校を紹介してもらったり、勉強にも触れることが出来ました。

## 帰国後に生かしたい経験、練習

---

約1か月の留学を経て、コーチと選手がお互いに信じ合い自分の意見を主張できる選手になりたいと思いました。これは、UNM の選手で、Chockri コーチと個人で練習をされている、AJ 選手に教えて頂いた話です。彼自身大学のコーチと上手くいかず、今のコーチに出会った時に、「指導者と選手がお互いを信じて練習し、ステップアップしていくことが大事だ」と話されたそうです。自分もこれから大学に進学し新しい環境になった時、どこを目指しているのかを忘れないようにして、チームメイトや監督と切磋琢磨していきたいと思いました。それから、基本的なことですがフォームのポイントを教えて頂きました。腕振りは足の動きと連動していて、それが身体全体のフォームにつながるということです。スローペースの時はこぶしを腰あたりで軽く振りハイペースの時は腕を親指が肩の高さと同じになるくらい振りあげ、腰の位置で振り下げるように教えてもらいました。しんどくなったときに自分の癖のある振りにならないように意識します。