

油井 快晴

所属 順天堂大学

渡航先 英・ラフバラ

日程 2016/1/20～2/20 31日



活動先を選んだ理由、経緯

今回私は海外合宿を行う地としてイギリスのラフバラ大学を選びました。選んだ理由としては、今現在順天堂大学で師事を仰いでいる山崎一彦先生が過去1年間コーチングを学んだ学校でもあることでトレーニングの流れや主旨がある程度わかっていたことと、北京オリンピックで男子400Mにおいて決勝に残ったMartyn Rooney等の有名選手を指導していたNick Dakinコーチがいたからです。そのような環境、選手と練習してみたく今回安藤財団グローバルチャレンジプロジェクトに応募しました。

練習内容 ※渡航前の計画（テーマ）、準備と、現地での練習内容

月曜スピード系、サーキット、火曜スピード持久、水曜ウエイト、木曜スピードテクニック、金曜ウエイト or 疲労抜き、土曜持久系、日曜休み

基本的にこの流れでした。普段は木曜日曜が休みなのですがラフバラ大学では週一回日曜休みしかなかったので慣れるまでは少し体が大変でした。練習は大体10時半からスプリントドリルが始まるのでそれまでに各自ウォーミングアップをして準備をします。強度の高い練習の日は選手によってはかなり早めに来て準備をしていたりしました。ラフバラ大学の競技場には吹き抜けのある3階建ての室内トレーニング場が併設されています。その中には120Mほどの直線トラックとは幅跳び、棒高跳び、走り高跳びのピット、大きなカーテンのようなもので仕切ればやり投げの練習を行うことができます。室内練習場は常に20度以上にキープされており十分に体を温めることができます。

生活内容 ※渡航前の準備（語学研修など）、現地での生活内容

現地での生活はやはり英語でのコミュニケーションが大きな問題でした。一緒に練習をしていた人たちは若い人やイギリス人ではない人が多くいたので英語は聞き取れましたがトレーニング施設の現地の年配の方などの発音は訛りやアクセントの違いが大きく聞き取ることが難しくコミュニケーションが取れないことが多々ありました。

帰国後に生かしたい経験、練習

ラフバラ大学で普段やらないような体幹トレーニングやドリルをしたことによって体の軸の作り方や足の動きが変わってきたので、その動きが完璧に習得できるようにしたいです。海外でのこの時期のトレーニングは初めてだったのでとてもいい刺激になりました。様々な練習をとりあえず試してみる、やってみることで初めてできる発見が多いことを、身をもって体感しました。これからはこの経験を活かし貪欲に吸収をし続けようと思います。