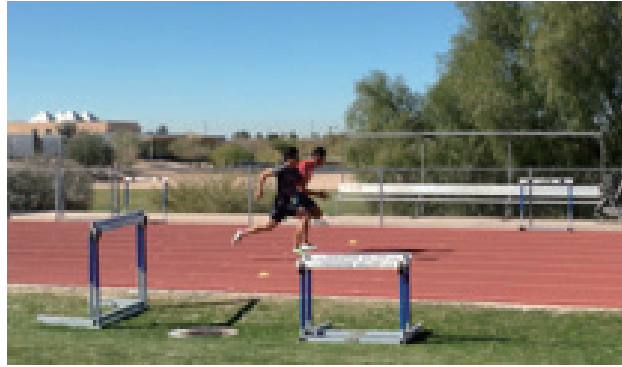


# 小池 祐貴

**所属** 慶応義塾大学

**渡航先** 米・アリゾナ / フェニックス

**日程** 2016/2/1～2/19 2016/3/6～3/30 44日



## 活動先を選んだ理由、経緯

私は特定のコーチを付けずにトレーニングを行うタイプの選手で、その内容は5年前に競技を始めてから今までほとんど独学で身に着けているものであった。高校生からシニアの世界へ移行する際、参考の軸にする理論を探していた時に会ったのが今回合宿地として選んだALTISというチームのサイト記事で、その競技理論やトレーニング方針は当時の私にとって非常に斬新で衝撃的であったのを憶えている。当プロジェクトに応募するにあたっては数多くの団体を調べたが、知人のコーチからALTISをご紹介頂き参加交渉に至ることができた。

## 練習内容 ※渡航前の計画（テーマ）、準備と、現地での練習内容

窓口がコーチでなくマネージャーであった為、トレーニングの内容は事前には知らされなかった。その為準備としてはできたのはスピードに対応できるようある程度のコンディションの調整程度であった。ALTISのトレーニングは基本的に月～土の週6日で3週に一度程度で2連休をつくる。私のパートでは9am-1pmの平均4時間の練習時間で活動している。また、週に2度練習後に全体、個人ミーティングを行い全体での講義や総括、反省を行っている。内容としてはウォーミングアップが比較的長く、動きづくりを最重要視している。走練習でフォームを強制するのではなくその前の段階によって自然と促していくという方針である。トレーニングの量としては時間に対して少ないが、常に質の高い動きを求め実践に繋げるという姿勢を一貫しているようだ。

## 生活内容 ※渡航前の準備（語学研修など）、現地での生活内容

海外での生活は初めてではなかった為、準備としては現地での必要な情報を事前に手に入れる程度で十分であった。英語はリスニングには多少自信があった為数カ月前から単語帳で発音を勉強していた。現地到着後は耳が慣れるまで1週間ほどかかったが然程不便せずにご過ごすことができた。

食事に関しては頂いた日当が十分な額であった為こちらでも不便することなく過ごすことができた。しかし、食文化としてパンやパスタといったエネルギー源としてはあまり好ましくない食材が中心になってしまっていた為、現地でコーチに相談し栄養面での指導も受けてからは栄養面でも好ましい食生活を送ることができた。

## 帰国後に生かしたい経験、練習

---

帰国後、全体として変わったことは生活全般のリズムとルーチンである。睡眠時間や食生活は指導を頂いた通りの生活を続けており、トレーニング内容も以前のような実験を繰り返すものではなく一貫した理論の元で行うことができている。今回で最も大きな収穫は信頼できる理論、指導に出会ったことである。今回の合宿はこれからの競技生活においての大きなターニングポイントとなった。