

藤田 溪太郎

所属 関大北陽高校
渡航先 スウェーデン・イエテボリ
日程 2016/1/27～2/17 22日



活動先を選んだ理由、経緯

今回の遠征先を選んだ理由は、主に昨年の同時期に日本陸連の U-19 の合宿が同じ場所で行われていたことにあります。そこからある程度の情報を得て、現地のクラブチームであるオルグリュエ IS にはオリンピック金メダリストを育てたこともあるヤニック・トレガロ コーチが在籍していること、過去に日本陸連の跳躍強化委員の先生が一年間在籍されていたこと、ヨーテボリにはトラムと呼ばれる路面バスが市内中を走っており移動が楽であることなどを考慮し、初の単身海外遠征の拠点として再適であると判断しました。

練習内容 ※渡航前の計画（テーマ）、準備と、現地での練習内容

現地到着後は、2月6日に出場予定の競技会に向けての調整や環境に慣れることも考えて、自身の調整メニューを行いました。その期間中にも、室内競技場を利用している現地の人々とのコミュニケーションをとり、優しく暖かい雰囲気を感じることができました。競技会終了後は一週間の間、オルグリュエ IS の練習に参加してヤニックコーチの指導を受けました。その時とても印象に残ったのは、練習の時間が非常に短いことです。早くても1時間10分、遅くても2時間で終了していました。私の高校では3～4時間の練習が当たり前なのですが、それと同じくらい疲労感もあり驚きました。練習していた室内競技場は設備がとても充実していて、なおかつ限られたスペースに集約されており、準備に時間がかかりません。さらに練習のやり方がヤニックコーチの出したメニューを休みなく次々に行うものであり、その結果練習への集中力が切れず、練習以外の時間も有意義に使えるので日本とは違った良いスタイルだと感じました。ただし、技術練習の時には種目別でほとんどマンツーマンのような形で指導してくださり、そのために一人一人の練習時間を分けていることなども、時間の短い要因なのかもしれません。

生活内容 ※渡航前の準備（語学研修など）、現地での生活内容

全体として、事前に目標として掲げていた慣れない土地でコンディションを整える力、海外での食生活管理能力の向上を意識して生活しました。

現地到着の翌日から、練習の疲労を取るための施設や日本人には慣れるのに時間がかかると思われるスウェーデン食の比較的美味い場所などを探しました。

幸い、ホテルの地下にあるプールやサウナを使うことができ、食事に関しても徐々に慣れることができた

ので休養日に市内の教会を巡ったり、自然公園を散策するなど練習以外でも充実していました。ですが、到着後の数日は時差や日没の時間が早いことなどから、少し寝不足になってしまったのは反省点です。

他にも、ヨーテボリは横に大きな川が流れていてとても冷たく強い風が吹く日が多く、大阪に住んでいる私には持参したダウンコートだけでは辛い状況だったので、北欧の寒さを身を以て体験したことをこれから活かしていきたいです。

帰国後に生かしたい経験、練習

私は今までに韓国や台湾には何度か遠征していましたが、その全てが多くの先生方に引率していただいたものでしたが、今回は自身初の英語圏であるヨーロッパ、さらには単身での遠征ということで、日本陸連の研修でいただいた英語の資料の読み込みや英会話教室に通い、準備をしていきました。

そのおかげもあり、食事のときや練習パートナーとの少しの会話にはこまりませんが、練習の細かい指示や試合後の選手との会話などを理解しきることができなかつたり、試合のナンバーカードが無いアクシデントが起こった時にヤニックコーチに頼りきりになってしまったりと、もっと深く英語を学ばなければいけないと思いました。

そのヤニックコーチはとても気さくで楽に話す事ができ、当初予定していなかった試合への参加を薦めてくださり、急な出場にもきちんと対応してくださいました。

他にも、トラムの乗り方が初めはわからなくて、乗り間違えてしまって目的地とは反対に行ってしまうこともあったので、事前に現地情報を収集することのたいせつさを学びました。