

## 川崎 和也

**所属** 順天堂大学

**渡航先** 独・ケルン

**日程** 2016/1/26～2/22 28日



### 活動先を選んだ理由、経緯

私がドイツを活動先として選んだのには3つの理由がある。1つ目は、ドイツの十種競技は毎年8000点を超えるような選手を多数輩出しており、十種競技が伝統的に強いからである。さらに、北京世界選手権で3人が入賞するなど近年の活躍が目覚ましい。オリンピックでは、2008年の北京大会で8位入賞、2012年のロンドン大会では6位入賞を果たしており、また世界選手権では、2015年の北京大会で3人、2013年のモスクワ大会で2人、2011年のテグ大会においても2人の入賞を果たしている。どの大会においても8000点を超えて入賞を果たしており、同じ選手が活躍しているのではなく、新しい選手が入賞を果たしていることから、ドイツの育成力の高さが伺える。さらに、ドイツの十種競技のパフォーマンスのタイプは、アメリカやアフリカの身体能力を活かしたパフォーマンスとは違い、長年培ってきた技術を活かしたパフォーマンスを発揮していると言われており、そのパフォーマンスのタイプは自分に合うと考えた。そして陸上競技の施設、育成のプログラムが明確と言われていたドイツで活動したいという考えに至った。2つ目の理由は、ドイツと日本のスポーツ文化の違いを知りたいと考えたからである。ドイツでは、日本と違い学校の部活動に所属するのではなく、クラブチームに所属し競技を行う仕組みになっている。それに伴い日本とは違う育成のプログラムであると考えられる。そのプログラムがどのような体系になっているのか、指導方法の日本との違いを陸上競技だけではなく、サッカーやハンドボールといったドイツで盛んに行われているスポーツからも学びたいと考えた。3つ目の理由は、国際大会へ向けた経験を積みたかったからである。国際大会では日本で試合をする時と違い、様々なストレスがあると言われていた。国際大会で万全な状態で結果を出すために海外で国際大会を意識した生活を送ることが必要であると考えた。

### 練習内容 ※渡航前の計画(テーマ)、準備と、現地での練習内容

ドイツの十種競技選手は投擲や跳躍といった技術種目の技術性が高く、非常に安定した力を発揮することができるという話を聞いており、また実際私が世界選手権で入賞したドイツ選手を見た時も同じような感想を持った。実際にはどのようなトレーニングが行われているのか、競技を始めた時に導入となるトレーニングは何を行っているのかといった疑問を解決し、教わった技能を習得するだけでなく、説明できるようになるというテーマを持ちドイツへ渡航した。

現地で教わったコーチが最も大切にしていたことは、「物体に大きな力を伝える」ことである。パワー(力が入りやすい)ポジションをどの種目も意識し、大きな力を出せる大腿部や体幹を意識したトレーニング

が多かった。トレーニング中はコーチが「More power!」ということが多く、私自身も大きな力を出すことがキーワードになっていた。ドリルの種類が豊富であり、トレーニングも目標に沿ったプログラムが組まれていた。例えば、砲丸投げは日本ではグライド投法が主流であり、始めたばかりの選手から熟練の選手まで大半の選手がこのグライド投げを行っている。しかし、ドイツでは十種競技を始めたころは、ステップ投法といった基礎的な投擲方法を行い、上達していくにつれグライド投法に移行していく流れであった。またドイツでは、17歳までウエイトトレーニングを行わず、ジュニアのうちには300mや300mHといった長さの距離までしか走らないといった考え方があり、ジュニア期ではなくシニア期で結果を出すことを目標に行われているのだと感じた。

## 生活内容 ※渡航前の準備（語学研修など）、現地での生活内容

海外遠征に行くにあたり海外遠征の経験のある選手に話を聞いた。そこで海外遠征で気を付けるべきこと、遠征前に準備すべきことを教わった。主に気をつけなければならないことは、「コミュニケーション面」と「食生活面」である。コミュニケーション面は、コーチとのやり取りを密にして練習の質を上げるために英語の勉強を行った。具体的には、英語のテキストを毎朝30分間勉強を実施した。また、日常的に行う言葉、トレーニングで使うと考えられる言葉を書き出すといった方法も実施した。食生活面においては、海外の食事が合わない場合があり、足りない栄養素が出てくる。そこで事前に栄養学を勉強し、足りない栄養素を補う方法を学んだ。さらに、日本から食料を持参した。現地では、「ブンデスリーガの観戦」「ライン川のカーニバル」などのイベントに参加し、「ケルン大聖堂」「ケルンの街並み」を散策することでドイツの文化、雰囲気を感じることができた。ベルギー遠征では移動や大会当日の受付から出走までを経験でき非常に良い経験となった。日本では経験することのできない雰囲気を感じ、映像や絵では感じることもできないものを生で体験することができて世界観が大きく広がったように感じた。

## 帰国後に生かしたい経験、練習

今回の遠征では日本で学んだことがない競技へのアプローチ方法を多く学んだ。例えば、ハードルでは、ハードリングの際に手が遊ばないようにするため、お尻をタッチしながらハードリングをするといったトレーニングを行った。スプリントのトレーニングでは、大きな力を発揮するために、手と足を大きく動かすことを強調するドリルを行った。このようなトレーニングでは、苦手種目への角度を変えたアプローチの方法や各種目のポイントを学ぶことができた。トレーニングで、今までの動きとは違う動きになり戸惑うこと悩むことも多かったが、毎日試行錯誤することで必要なものを得ることができた。十種競技は種目数が多いので各種目において押さえるポイントが必要であり、それには多くの情報から自分に必要なものを厳選していく必要がある。学んだことがないトレーニングやテクニックを学ぶことができて考え方の幅が広がった。

その他には、語学力が必要であると感じた。コーチとコミュニケーションをとりより良い練習にするためにはお互いが意見を理解し合う必要があるが、言葉が話せないと効率も悪く良い練習ができない。実際にトレーニング中に質問したいことやコーチに相談したいことがあったが、どのように伝えればよいのか分からないことが多くあった。また人と話すことができず、海外で試合をするときにストレスを感じてしまうので今後必ず身につけたいと感じた。渡航前と渡航後で大きく変わったのは、将来のビジョンを持ったトレーニングが大切であると感じた。ドイツにはジュニア期にウエイトトレーニングや長い距離のトレーニングを行わないなど、将来を見据えて体系立てられたトレーニングプログラムがある。しかし、日本にはそのようなプログラムが普及していないのではないかと疑問を持った。世界で活躍する選手になるためには、私自身目先の結果に囚われず将来のビジョンを見据えた段階的なトレーニングを行う必要があると感じた。