

# 川崎 和也

**所属** 順天堂大学  
**渡航先** 米・サンタバーバラ  
**日程** 2016/3/8～3/31 24日



## 活動先を選んだ理由、経緯

アメリカを活動先を選んだ理由は2つあります。

1つ目は、アメリカは十種競技において、世界記録保持者「アシュトン・イートン選手」、2011年世界選手権優勝「トレイ・ハーディー選手」をはじめとする多数の世界大会で活躍する選手を輩出しており、歴史的に見ても十種競技が最も強い国と言われているからです。そこで、トレーニングの違いや育成の方法など日本とどのような違いがあるのかを知りたいと考えました。また、ドイツ遠征で学んだものとの違いや共通点を見つけ、その中から自分に必要なスキルやトレーニングを厳選したいと考えました。

2つ目は、トレーニング環境です。3月のアメリカのカリフォルニア州は暖かく気候が良い日が多いので、4月から始まるシーズンに向けて屋外で良いトレーニングができると考えたからです。またその気候のもと各地で行われる試合に出場し、海外での試合を経験したいと考えました。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るので、国際大会に対応し結果を出すために海外で多くの試合を経験しようと考えました。

## 練習内容 ※渡航前の計画（テーマ）、準備と、現地での練習内容

渡航前のテーマとしては、アメリカのトレーニングを通して学んだことをもとに、種目ごとに自分の課題と学んだトレーニングやポイントをまとめたいと考えていました。その後、必要なトレーニングを普段のトレーニングに取り入れていきたいというテーマを持っていました。異なった国でも種目ごとの共通点があります。種目ごとの押さえるべきポイントを獲得し、シーズンに向けて良いスタートが切れるようにしたいと考えました。

ドイツでは、寒く雨の日が多く屋内でのトレーニングが多かったのですが、アメリカのサンタバーバラは暖かく天候が良い日が多かったので基本的に屋外で練習を行いました。多少の雨でも関係なく外で行うのには驚きました。雨が降ってもあまり気にせずにトレーニングに励んでいました。シーズン前のトレーニングを行う環境としては最適な場所だと思います。競技場へ行くと、多くの人が挨拶をしてくれます。そして、How are you? や How's it going? (調子はどう?) と聞いてくれます。彼らから積極的にコミュニケーションを取りに来てくれます。

トレーニングは、メニューが固定化されていることによってトレーニング時間は短く、内容が濃いものになっています。各種目のトレーニング方法が確立されていることにより、その日のトレーニングをその場で考えることがないので、時間通りに進めることができ、クーリングやリカバリー時間を確保できます。

トレーニングで重点に置かれているのは、体幹とハムストリングスを使うことです。その部分が使えずにバランスが崩れると、うまく力が発揮できません。また体幹とハムストリングスは十種競技のすべての種目で必要になってくる場所なので、その部分をトレーニングすることで効率よくすべての種目のトレーニング効果に繋がります。ハードルのドリルを行う時や、やり投げを行う時も体が開かないように体幹を意識し行うようにと頻繁に指示されました。

## 生活内容 ※渡航前の準備（語学研修など）、現地での生活内容

---

渡航前に英語の勉強は行っていたのですが、現地では日々勉強でした。アメリカでは英語で会話していたのですが、英語を公用語としているアメリカの方がドイツに比べると、話すスピードが速く聞き取りにくいと感じる時がありました。私はドイツの方が英語は聞き取りやすかったです。その理由はドイツも公用語が英語でないため、簡単な英語を使ってコミュニケーションしていたからだと思います。現地にいると英語は最初の頃よりしだいに聞き取れるようになりました。しかし、実際に英語で会話をしようと思った時に上手に話すためには勉強が必要だと感じました。

食事は、特に困ることはありませんでしたが、お米が食べたくなることはありました。日本に帰った時に日本食が良いと再認識できました。また、トレーニング後に学食で食事を取っている時に、大学の陸上部の学生が話しかけてきて、一緒に食事をとることがありました。このように初対面の人に気さくにコミュニケーションを取れるところは日本やドイツとは違う点だと感じました。

私が一番困ったことは時差ボケでした。ドイツ遠征後だったので慣れていると思いあまり心配していなかったのですが、アメリカでも時差には苦しめられてしまいました。実際に国際試合の時には、行く場所の時差を確認してしっかり調整していく必要があると感じました。

## 帰国後に生かしたい経験、練習

---

私が最も変わったと感じたのはコミュニケーション能力でした。

遠征では言語が日本とは異なるので、英語を活用し積極的にコミュニケーションをとらなければ生活できない環境にいました。例えば、食事の注文や移動、コーチとのやり取りなど日本では当たり前に行っていたことが海外では非常に困難でした。その結果、コミュニケーションのハードルが下がり、日本に帰国した時にコミュニケーションをとることがとても楽に感じました。アメリカでは、ドイツに比べ積極的にコーチとトレーニングについてのディスカッションができていたと感じました。

コミュニケーションが積極的にとれるようになったことで、コーチや選手、また他の種目の指導者の人と関わるが多くなり、以前より多くの情報を得る事が出来るようになったと感じます。帰国後は、遠征前より積極的にコミュニケーションをとり、多くの情報からよりトレーニングを厳選していこうと思います。

遠征では、トレーニング時間の質を上げることが必要であると感じました。効率よくトレーニングを行う為に、ドイツ・アメリカのトレーニングを参考に、今の自分のトレーニングを再構築したいと思いました。