

## 岩本 武

**所属** 順天堂大学（2年）  
**渡航先** ベルギー  
**日程** 2016年7月26日～8月14日

### ① 活動先を選んだ理由、経緯

私がベルギー（luven Halle）を選んだのは昨年のヨーロッパ遠征で、4か国行った中でとても良い環境だったので今回選ばせていただきました。

経緯としましては昨年ベルギーの luvenに出向き DCLAの大会に出場したことがきっかけです。それからまた同じ場所で挑戦したいと考えるようになり、今回のプロジェクトに応募させて頂きました。

### ② 練習内容 ※渡航前の計画（テーマ）、準備と、現地での練習内容

#### <渡航前の計画>

- ・夏期トレーニングを気候が涼しく、良い環境でトレーニングができる拠点地で行う。
- ・400mの後半の切り替えの動きの確立。
- ・400mハードルにおける前半インターバル13歩の高速の動きの確立。
- ・トレーニングにあった食事をこころがける。

#### <現地での練習内容>

とても涼しい環境で、400mにおける後半ピッチをあげスピードをあげるために250mなどのメニューで後半の切り替えの動きを重点的に意識しておこないました。また400mHの練習では前半の13歩の動きの高速化をするために1～4台目までの練習をいつも以上にピッチをあげおこないました。

### ③ 生活内容 ※渡航前の準備（語学研修など）、現地での生活内容

#### <渡航前の準備>

この遠征に向け、現在ダイヤモンドアスリートのGABAの語学研修や自宅でのオンラインレッスンをおこない現地で少しでも英会話でコミュニケーションをとるためにレッスンをおこなってきました。また2015年の冬に外食を基本的にせず自炊の機会を増やし栄養士さんと連携をとり食事また栄養にたいする知識を高めました。しかし、現地では調理器具などが揃っていませんでしたのでしっかりした自炊はできませんでした。現地で外食をする中で、量は十分にありましたが栄養の部分でメニューに偏りがあったので食後にスーパーで買ってきたり、果物やヨーグルト、日本から持ってきたアルファ米などお湯で手軽にできるものなど準備してきましたので栄養サポートで学んできたことがとても役

に立ちました。

## <現地での生活>

・現地では時間も多くあり2つめの都市、Halleでの生活がとても充実していたと思います。宿泊施設のご家族の方々の日常生活、また現地で日本人選手の方と出会い、また新しいつながりができました。競技をとおして出会いが増えていくことは陸上競技のいいところの1つだと感じました。

### ④ 帰国後に生かしたい経験、練習

今回一人で遠征を無事終えることができたというのは、私としてはかなりの収穫でした。競技の面ではもちろんのこと、日常生活や今後の人間関係の部分も含め、これからの競技人生に活かしていきたいと思います。まだまだ、海外で自分のパフォーマンスをフルに発揮する実力がついていないと実感しました。しかし、今回の経験を含め着実に少しずつではありますが進歩していったという実感はあります。それは、コミュニケーション能力の上達であったり、海外での競技会の雰囲気には負けない精神力であったり、様々な面で感じる事ができました。この経験というものは本当に自分の財産になったと思います。このような機会をあたえてくださった安藤財団様には感謝しきれません。今後も、このような機会があればぜひよろしくお願いいたします。

## <トレーニング>

トレーニングは競技場での練習が多くスプリント練習、ハードル練習で大きく2つにわけておこないました。現地では指導者がいなく自分ひとりでメニューのほうをおこないました。大会にも出場したので遠征の最後の一周間ほどしかできませんでしたが、やはり現在400mHの練習でインターバルの13歩の動きの高速化がまだまだ理想と離れていて、まだ本数すべてがピッチを速くし高速の動きができていない部分も見られるので、理想としている動きをするために自身のスプリント力の向上が必須だと感じられました。

スプリントの面でも持久系などのメニューをこちらでおこなっていました。その中で課題としている後半の切り替えの動きが良い動きができていたので実際のレースでも、前半スピードを上げている状態で後半の切り替えしをしていけるよう普段の練習でさらに意識付けをしていく必要があると感じられました。

ウエイトトレーニングの面でも海外の選手と比べても体が小さく感じられました。ウエイトトレーニングの改善をはかる必要性が感じられましたが、やはり1日の三食のメニューいがいにも練習後のリカバリーなど食べるものの質も大切ですが1日の食事の量を増やすことも体を大きくするうえで大切だと思いました。

日々の練習を通していく中で自身を見つめなおす良い機会にもなったのでプラスになったのではないかと思います。

## <私生活>

現在は日本では自炊することが多くあります。自炊をすることで栄養にたいする知識、体にどういったものを摂取したらいいなどの意欲の向上など今回の遠征で栄養の知識がとても役にたちました。

また GABAの語学研修やオンラインレッスンをおこなってきて遠征に向かいましたが日常的な英会話で発音の部分で相手が聞き取れず物事を伝える難しさを感じ、まだまだ甘さを感じました。やはり日本でも外国の方々、英語の先生と日常的に会話することを心掛けたほうがコミュニケーション力の大きなスキルアップにつながるのではないかと思います。

## <今後の目標>

自身のスプリント力の向上、また400mだけに縛られずに私はハードル競技も得意としているので、様々な競技で自身の能力の向上をはかりたいと思います。また400mHでは13歩での動きの高速化を確立していきたいと考えます。そのためにはスプリント力は必ず必要になってくるので技術練習はもちろん、ウエイトトレーニングなどをおこない、そのうえで食事が自身の体を成長させていくうえで必要不可欠になってくるので栄養士さんに学んでいることをしっかりと活用していき自炊のほうの献立のバランス、練習前の補食など小さいことから少しずつ積み重ねて自身の競技力につなげ大きな力に変えたいと思います。

## <遠征をおえて>

初めて一人で海外に出向き、遠征を終えて日本に帰国してから物事をとらえる視野が広がったと思います。やはり始めて行った場所、日本とは違った文化、雰囲気、それらを直接自分で体験することは自身の大きな財産になりアスリートまた人として成長するきっかけとなるものだと思います。

今回、遠征に協力してくださり本当にありがとうございました。