

池川 博史

- 所属** 滝川第二高校(2017.4.1~筑波大学)
- 渡航先** ①ドイツ(イエナ)、②フィンランド(クオルタネ)
- 日程** ①2017年1月21日~2月27日、②2017年3月04日~3月20日

① 活動先を選んだ理由、経緯

貴財団グローバルチャレンジプロジェクトでドイツとフィンランドに単独合宿に活動先を選んだ理由は近年ドイツ代表の男子槍投げ競技者の目まぐるしい活躍があるのが大きな要因です。2015年世界陸上北京大会でドイツ代表槍投げ選手の3人の入賞、2016年リオ五輪においては44年ぶりのドイツ代表の五輪における男子槍投げ優勝と4位入賞に至っています。

フィンランドにおきましては伝統的に過去五輪、世界選手権での槍投げ競技としてメダル獲得及び入賞者輩出の最多数強豪国で、その競技者育成のシステム及びトレーニング環境における充実がその理由と致しました。最初の訪問先のトレーニング拠点として選んだドイツでは2016年リオ五輪優勝のトーマス・ローラ選手が所属するL.C.Jena(Jena)でした。フィンランドのKuortane Olympic Training Center(IAAF認定槍投げ強化センター)はフィンランド代表クラス及び世界中から槍投げ強化選手が参集拠点合宿施設でした。

イエナ(ドイツ)では訪問したスポーツクラブとスポーツ学校に併設されたスポーツ施設活用とスポーツホテルでの滞在となり、徒歩範囲での練習環境でありました。

クオルタネ(フィンランド)もスポーツリゾートとも呼ばれ、センター内徒歩圏内で各種専門トレーニング施設と宿泊施設、スポーツリハビリ施設が充実している北欧屈指のスポーツ強化拠点でした。

当然ですが、これまでの高等学校のトレーニング環境と格段に違う、両国最高峰の環境(コーチ及び練習パートナー)で集中トレーニングできた事は、本プロジェクトを活用させて頂き実現できた事実であり、成長手段としてその目標を達成する事ができました。

訪問滞在了ドイツ・フィンランド両国の槍投げトレーニング環境は室内ながらも充実し、指導者の専門的コーチング指導も歓迎を受けました。両国選手及び指導者の対応には感謝の気持ちで一杯です。

今回の訪問にはドイツはトーマス・ローラ選手とフィンランド陸連ナショナルチーム陸槍投げ担当コーチのペッテリー・ピーロネン氏へ交渉の末(ピーロネン氏アドバイス下で北京五輪5位Teeme Wirkkala氏の専属指導)、受入れ実現であった事を報告させていただきます。現役最強競技者、高い指導力保持のコーチ、充実した室内トレーニング環境の三拍子揃った条件は自分にとってはこれ以上無い条件であった事が活動先選択の理由でありました。今後も引き続き、機会を頂ければ欧州槍投げ合宿への参画を積極的に計画し、将来に向けて最終目標であるアジア人初の槍投げ90m超えと五輪メダル獲得を狙っていきたいと思っております。

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

2016年度(高3学年)は70m03(2016年度日本高校ランキング1位)、世界選手権U20大会出場(予選敗退)ができました。しかし、秋季シーズン(岩手国体)では所属高校体育実技授業で右手人差し指の剥離骨折の負傷で第2位という不本意な結果に至ってしまいました。

自分自身認識している技術課題として、①助走スピードの向上、②右腕の使い方、③ラストクロスでの左脚ブロックの強化があ

りました。今回の欧州合宿においてこれら3点を世界レベルで学びたいというテーマを抱いておりました。ドイツにおける練習では午前・午後の2部練習システムでした。槍投げに必要な体幹アビリティトレーニングを重視し、スラッグライン(両端固定の強力ゴム上の綱渡り)での歩行姿勢維持、倒立及び倒立歩行、器械体操系補強(吊り輪、平行棒)、トランポリン等での身体バランストレーニングを抱負に取り入れられ、取り組みました。他にウエイトトレーニング系ではスピード系スナッチ、スピード系デッドリフト等を中心に取り組みました。基礎体力系としてはこれらの各種体幹補強系一部とウエイト系種目を総合的に踏まえたウエイト&補強系サーキットを実施したのが特徴でした。このウエイト&補強系サーキットはかなりハードで疲労困憊になりましたが、トーマス・ローラ選手のこなす姿を横目で見ながら自分自身全力精一杯でこなせる事ができました。他に、投げ系としてメディスンボール投げトレーニング、鉄球投げトレーニング、槍保持による助走練習等を実施しました。これらのメニューは全て、トーマス・ローラ選手(リオ五輪覇者)が普段冬期練習メニューとして取り組んで入る内容を一緒に消化し、随時コーチやローラ選手から指摘と激励の言葉をもらいました。当初不慣れなスラッグライン(綱渡り)、倒立及び倒立歩行、トランポリン等も日増しに慣れてこなせる様になりました。

フィンランドでの練習はドイツと似た様な部分もありました。体幹強化の身体アビリティの各種コーディネーション体操系、水泳(肩及び広背筋系周囲柔軟目的)、槍投げ技術練習、サーキットトレーニング、ハードルドリル(股関節運動の抜き足運動、ミニハードルの俊敏性ドリル)、チューブトレーニング、跳躍運動(立三段跳[測定8m40])等をひとサイクル組み合わせメニューでした。投げ技術練習は鉄球→槍保持助走練習→槍投げ練習という段階的技術練習へと進んで取り組んでいきました。ハードルドリルは股関節運動の意識付け、ミニハードルはスピード向上の意識付けで行いました。チューブトレーニングは全体の身体の使い方のイメージの刷り込みという事で槍投げ技術練習前に取り入れました。他に筋疲労回復目的に水泳も取り入れケアの大切さを実感しました。

ドイツでのトーマス・ローラ選手が重視するスラッグラインという身体スタビリティトレーニングは体幹深部筋を鍛える練習で槍投げの投げ局面での重要な体幹部強化はこれまで日本では取り入れられていなかったトレーニングで体験して、難しさを感じたが練習で積極的に取り入れた事でコツを掴め、合宿後半ではある程度こなせる事ができました。

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

渡航前の準備として、私は日本陸連より2020東京五輪若手競技者育成支援制度の「ダイヤモンドアスリート」として認定支援をして頂いております。その育成支援プログラムの中に英会話スキル教育として高校2年生から1年間に渡り、GABA様の協力のもと、地元居住地近隣(神戸市中央区三宮)のスクールに定期的に通学して海外遠征の準備も取り組んできました。昨年2016年シーズンでは世界陸上U20大会で欧州・ポーランド、日中韓参加国ジュニア対抗競技会で中国へと国際大会に参加させて頂き、現地で競技者、コーチ、役員らへの交流で英語に触れる経験を積ませて頂きました。これまで、どちらかと言えば得意ではなかった英語ですが、国際大会出場経験を機会に少しずつ向上してきている実感を得ております。世界陸上U20大会のポーランドでは気晴らしのショッピング時に英会話ができ、自分なりの成長成功体験を持っております。今回のドイツ・フィンランドの2ヶ月程度の合宿では現地コーチ、選手間、施設受入関係者らとの英会話も問題無くできました。現地で英会話学習の経験が生きたのが、帰路ドイツの合宿先イエナという町からフランクフルト経由で帰国の際に現地で予約手配した特急列車が定刻通りに到着せず困惑し、同乗予定の周囲のドイツ人大学生に英会話により問い合わせをしてもらいコミュニケーションを取る事ができ、自分で問題解決に挑み無事難無き事態で帰国の途に着いた事実がありました。この自己の実体験を通じて英会話学習の活かし方を体験でき、良かったと実感する事ができました。現地では海外単独長期滞在は初体験であった為、食事面で苦労しました。持参した日清食品の即席日本食を巧く活用したり、特にドイツ・イエナで唯一あった日本食レストランと中華レストランを時々活用したり、現地スーパーで食材調達したりの工夫をこなしての海外単独合宿経験ができました。日本と異なる生活文化体験を通じ、日本の便利さに慣れた生活習慣が身につけている事で異質さを感じたものの、今後海外転戦で結果が求められる中で食事を含めた生活環境適応が重要であるという事が実感しました。

ドイツ・フィンランドともに冬の強化合宿で滞在訪問しましたが、厳冬期で外気温マイナスという環境、室内20度程度環境で

の寒暖差が激しい中での長期滞在でしたので、気温変化への体調管理の大切さも実感致しました。

④ 帰国後に生かしたい経験、練習

今回ドイツ・フィンランドで経験して来たトレーニングは今の自分にとって必要な動きばかりでした。まず、大事な事は今回コーチングを受けた内容を継続していく事と認識しています。「継続は力なり」という言葉がある様に継続していく事で2017年のシーズン結果に繋がると思います。そして、今の高3の18歳で単独で海外に渡り合宿練習を消化したという事で自信と経験を大切にしたいと思います。2017年シーズン以降は大学生(筑波大学体育専門学群生)になり、生活環境も全て変わってまいります。進学先大学では練習メニューを自主考案し、練習消化していく伝統の様で、自己管理が求められます。加えて、地元・神戸を離れ、遠方生活による一人暮らしで精神面でも成長が必要と自認しています。こういった、大学生になる目前機会です(自律含む)生活が求められる状況で今回の海外単独武者修行は競技力向上だけでなく、一人でこなして、やり遂げる力を学ばせて頂きました。ドイツ・フィンランドで練習では常に担当コーチや練習パートナーの五輪金メダリストへ直接問いかけ、トレーニング内容の意味、目的等を英語で問いかける事もできました。また、トレーニングの周期(週、月、年)の練習メニューの管理の仕方も直接トーマス・ローラ選手にも英語で聞く事ができました。

この様な現地での自立考動経験を通じ、ドイツ・フィンランドで体得学習した身体バランストレーニングや高校時代にあまり取り入れる事が少なかった技術投擲練習を積極的に取り入れていきたいと思います。また、槍投げ技術の動きに繋がる鉄球投げ、チューブ引きトレーニング、メディシンボール投げの練習メニューも再考導入です。また、筋力系ウエイトトレーニングにおいても現地で指導を受けた様に槍投げ動作とスピードを意識していきたいと思います。また、フィンランドではウエイトトレーニング(軽量負荷スピード挙上)中に広背筋を硬直痛に襲われ、激痛が走り、現地の理学療法士に適切な治療を施して貰え速やかに回復でき、翌日のトレーニングには支障無き状態で参加できました。この時に指導を受けたWirkkalaコーチからは練習後の身体のケアを入念にし、翌日のトレーニングに疲労の影響を残さない事の重要性の助言を受け、その大切さも学ぶ事ができました。特にフィンランドでは周囲の槍投げ選手もこういう練習後の疲労回復目的の水泳を通じて通常酷使する肩、背中筋の筋疲労をほぐすリカバリートレーニングも導入しているという事で勧められました。練習の回復手段に水泳導入の大切さも自らの現地体験を通じて疲労回復手段として大いに実感体験できました。今後も積極的に水泳も取り入れ、肩、広背筋の槍投げ動作に大切な筋群も入念ケアに従事していきたいと思います。

<練習レポート (日誌)>

練習場所、内容、練習パートナー、日本と海外との練習内容の違いや気付き等

★ドイツ(イエナ)

○場所:L.C.Jena

○Partner:Thomas Loaler[2016 Rio Olympic Men's Javelin Champion]

○内容: 1.槍保持助走練習、2.ウエイトサーキット(10種)

3.パワー・スピード系ウエイト(リフティングアップ)

4.スタビリティートレーニング(スラッグライン:綱渡り)

5.鉄球投げ、6.メディシンボール投げ

7.器械体操運動(平行棒、倒立、吊り輪、トランポリン)

★フィンランド(クオルタネ)

○場所:Kuortane Olympic Training Center

○Partnet&Coach:Mr.Teeme Wirkkala[2008 Beijing Olympic Men's Javelin 5th.]

○内容:1.槍保持助走付投げ技術練習

2.パワー・スピード系ウエイト(スナッチ、スクワット)

3.チューブ系トレーニング 4.メディシンボール投げ

5.鉄球投げ、6.ハードルドリル各種、7.ウエイトサーキット(10種)

8.水泳での肩周囲筋リカバリー

★日本と海外との練習内容の違いや気付き等

今回ドイツ・フィンランドでいろいろな違いを肌で感じてきました。特に、両国の欧州槍投げ強国と日本のトレーニングに対する考え方の違いとして、日本の投擲選手はウエイトトレーニングにとっても大きな比重を置いています。それは良い事だと思いますが、より重い重さをあげようとしています。両国はでウエイトトレーニングを槍投げの動作に繋げる事、それとスピード、爆発力発揮を重視したトレーニングを実施しているという事が大きな違いであるという事を感じました。他に身体コンディショニングケアの意識を重要性に置いているという事に特に気付かされました。ドイツで指導を受けたコーチからが休日には「睡眠」「栄養」の重要性をアドバイスを受けました。フィンランドでは槍投げに重要な肩や背中の筋の解し方法手段で水泳導入等をしっかりと勧められ点が違いとして感じました。加えて、両国では全体的に1セッションの練習時間に費やす時間が1.5~2.0時間程度の短時間で集中したトレーニングを行う印象が強かったです。日本は3時間平均が通常で練習時間の採り方の違いに大きな差異を感じました。これまで、自分自身の練習経験では未開発の部分を今回の両国の合宿でのトレーニング方法で学ぶ事ができました。槍投げの動作にとって重要な体幹部、肩、背中部分の鍛え方のトレーニング方法としてスタビリティトレーニングを各種学ぶ事ができました。4/1より筑波大生として両国で体験した本格的槍投げトレーニングの奥深さを吸収し、競技力向上に活かしていきたいです。

