

## 佐久間 滉大

**所属** 法政大学 (2年)  
**渡航先** アメリカ (アリゾナ州 ALTIS)  
**日程** 2017年2月1日～3月5日

### ① 活動先を選んだ理由、経緯

昨年の2月にアメリカのアリゾナにあるALTISというチームに行かせていただきました。昨年は初めての1人での遠征でした。海外で練習したいという気持ちはあったものの、どこで練習すればいいのか、誰の下で教わればいいのか全くわからない状況でした。そこで吉田孝久さんと荻部監督にアリゾナに良いコーチがいると教えていただき ALTIS に行くことに決めました。そのチームにいる選手は、世界選手権のメダリストやオリンピックのファイナリストなど世界で活躍しています。世界のトップレベルの選手を教えているコーチに見てもらうことで、少しでも世界との距離が縮まればいいと思いました。またコーチは跳躍だけでなく短距離も教えることができ、100mの元世界記録保持者を育てたという経歴もあります。跳躍技術とスプリント技術両方を見てもらえるのでスピードが欲しいと思っていた私には合っていると感じました。コーチも多くいるので1人1人しっかり見てもらえるので質の高い練習ができました。競技場でやるトレーニングだけでなくウェイトトレーニングでも動きをよく見てくれ毎回アドバイスをくれます。跳躍や走り、筋トレ、ウェイトトレーニング全ての動きを細かく見てくれます。全てにおいて正確な動きを求められるので正しい方法でトレーニングできていると感じました。

昨年1ヶ月行き今年も同じコーチに同じ環境で教わりたいと思い今年も同じALTISに行くことにしました。

### 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

今回の練習テーマはスプリント技術と跳躍技術の向上でした。

まず始めに教わったのはスタートのとき膝下を締めることと言われました。今までの私はスタートのとき膝下が開いてしまい重心の下で捉えることができずにいてスピードに乗りにくい状況でした。膝下を締めることで推進力が増してストライドが伸びスピードが出ます。スタートのときの体幹の角度は地面に対して45°、膝から踵までの角度、左右の肘から手の角度、設置するときの角度も全て45°にします。そのあと上体が少しづつ上がってくるときも膝から踵までの角度、左右の肘から手の角度は設置するときの角度は体幹と平行にすると正しいフォームで走れていると教えていただきました。走りの基本はこれがメインでそれができれば早く走ることができるし、跳躍のときの助走でも記録に繋がる助走ができているといえます。膝下を締めることができるようになるまでにかかなり時間はかかりましたが、良い動きができていると実感することができました。

跳躍技術は踏切の一步前はフラットに接地し踏み切りでも叩かずにローリングしてフラットに接地していくと教えていただきました。最初の6歩は地面を押して走るとスピードが乗るのでしっかり地面を押すことを言われました。

スプリントの技術はかなり向上したと感じています。跳躍の技術は短い助走の中でも正しいフォームで動いていくことができるように修正が必要です。

### 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

海外での練習や大会のために昨年の3月から英会話に通わせていただき、定期的に英語に接する機会が増えました。1年間通わせていただきかなり英語が上達したと感じています。また自分でもノートにまとめたり動画を見て勉強したり英語の学習に力をいれていました。昨年アメリカに行った時はほとんど話せずコーチの言っていることもあまりわからなかったのですが、今年はコーチの言うことはほとんど理解することができました。ただ自分の感覚や考えなどうまく言葉にできないことが多くあったのでもっと勉強していかなければいけないです。

アメリカでの練習は10時に始まり、14時～15時に終わります。オフは週1日でアクティブレストの日が1日あります。ウェイトトレーニングが週4日と今までの練習と比べるとかなり多いです。朝昼晩と自炊をするので練習が終わってからお昼ご飯を作りそのあと買い出しに行き夜ご飯を作るので、練習の後もやることはいろいろあり少し忙しい生活でした。

海外の選手と2人でご飯を食べに行ったり遊びに行くことも何回かありました。海外の習慣を聞いたり練習を聞いたりし日本とは違い興味深く、国際交流ができて良い経験ができました。

練習が終わると1人の時間がとても多いので考えることも増え陸上に対して向き合う時間が長くなりました。このような経験ができたのも海外に1人で行くことができたからです。昨年に比べてアメリカの生活に慣れることができたのでこれからもいろいろな経験をしていきたいです。

### ④ 帰国後に生かしたい経験、練習

練習のドリルは継続してやります。走りの基本となるドリルなのでこのドリルができれば自然と走りにも繋がっていきます。今良い動きができていますので継続して同じ動きができるようにドリルから調整していきます。またウェイトトレーニングで教わった技術や今まで行ったことのないトレーニングも取り入れていきます。筋肉を鍛えているときに毎回同じトレーニングで発達させるよりも様々な動きからトレーニングしたほうが筋肉の対応力が高くなり、競技に繋がりがやすいと思います。よって今回学んだトレーニングも混ぜながら練習していきます。

定期的にALTISのコーチに連絡をして動画を送り跳躍を見てもらいます。大会がある時は連絡してねと言われたので大会のたびに連絡をしてアドバイスをもらいたいと思います。

### <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

アメリカの大きく異なることは日本に比べコーチが多いということです。跳躍では10人ほどに対して3人から4人のコーチで見えていました。それにより1人1人の1つ1つの動きをしっかりと見てくれるので走りのときや跳躍練習のときに毎回アドバイスをくれます。コーチに話を聞いたら選手を育てるのも重要だがコーチを育てることも大切と話していました。良いコーチを育てれば強い選手がたくさん育つ。そういう考えのもとで指導しているらしいです。

チームのメンバーはアメリカ人だけでなく様々な国から選手が来ています。様々な文化や言語が違う選手と会話できるのはとても貴重な経験になりました。また日本の文化を教えることもしました。インドの投擲の選手と2人で遊びに行った時はご飯を食べる前に「いただきます」と食べた後に「ごちそうさま」をいう習慣があることを教えて実践してくれました。インドはカレーのイメージが強くてどのくらいの頻度でカレーを食べているのか聞くと、アメリカに住んでいる今でもほぼ毎日食べていると言っていました。このように他の国の文化などを知ることはなかなかできないことだと思います。

