

田上 駿

所属 順天堂大学 (1年)
渡航先 ドイツ (ケルン)
日程 2017年1月28日～2月28日

① 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主な理由は、ドイツはトレーニング論が非常に発展しているという点からである。効率の良いトレーニングが、ドイツの伝統的な十種競技の強さに関連している可能性は非常に高い。そのトレーニングを実際に現地へ赴き、この身を持って体感したいと思い、このプロジェクトのお力をお借りするに至った。ドイツのトレーニングの考え方は、アメリカやアフリカなどの個々の身体能力を最大限に活かしたようなものではなく、長年研究されてきたトレーニング論や技術を用いていると言われており、世界と比べて体格が劣っている日本人にはぴったりの考えなので、今後の自分の競技力向上に活かせると考えた。また、ドイツでは屋内練習場の設備が非常に整っている。ドイツの冬の気候は、気温が低く、雪も降るため、屋外で練習することが困難であるが、屋内練習場のおかげで外の気候に左右されず、常に練習しやすい条件で練習することができる。そのような環境に身を置いてみたくなった。国際大会も多く行われているドイツで実際に過ごし、大会に出場することで、今後の国際大会に向けた経験を積み、本番で自分の実力を100%発揮することができるよう日々の生活を送るようにしようと考えた。

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

世界と日本の十種競技の種目ごとの得点差を調べてみると、投擲種目において大きな得点差が開いていた。よって、今後、世界と戦っていくためには投擲種目の向上が必須条件であると考えた。ドイツの混成選手の技術力は世界でもトップクラスであり、研究も非常に進んでいる。ドイツでは、主に投擲種目の技術力向上をテーマにして渡航した。現地では、日本で全く教わったことのないようなトレーニングがあり、学ぶことは多くあった。今回の遠征のテーマであった投擲の練習はもちろん、様々な種類のコーディネーショントレーニングを教わった。コーディネーショントレーニングとは、専門的な練習ではない、自分の体をうまく使うようにするトレーニングのことである。自分の体の位置を把握したり、無駄なく動作を行ったりするなど、運動の基礎の練習を多く行った。現地のコーチが重要視していたことは、「大きなパワーを無駄なく発揮すること」と「感覚を大切にすること」の二点であった。練習中もよく、「More power!」や「Don't think. Feel.」と声をかけられた。技術を頭で理解することはもちろん大切だが、実際に体で動かして体感することを非常に重要視していた。日本で練習するだけでは得られなかったであろう新しい知識を多く得ることができ、自分のトレーニングの幅が大きく広がったことを実感している。

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

海外遠征で気を付けるべきことを事前に予想・調査を行い、現地で困ることがないように準備をした。具体的にはドイツでのマナーや生活の様子をインターネットで調べ、予備知識を渡航前に備えておいた。

現地での宿舎は、ホテルを取るのではなく、家を借りるという形を取った。こちらのほうが現地の暮らしぶりを体感できると考えたからである。毎日の食事のほとんどをスーパーで買い、食材を自分で調理した。時間と手間はかかってしまったが、自分でバランスを考えて食事を作ることで、選手として、また人として成長することができたように思う。また、ドイツの文化に触れることにも積極的に行った。こちらでは大変人気のあるサッカーのリーグ戦を生で見に行ったり、建築物として大変有名であるケルン大聖堂にも足を運んだりして、日本にはない文化を味わうことができた。ベルギー遠征の際には、事前のエントリーから、現地への移動や大会当日の受付などをすべて自分で行い、非常に良い経験となった。また、移動の途中で盗難に遭ったが、その対応も行った。この若い時期に、なかなか体験できないようなことを体験することができ、選手として海外遠征に必要なことを学ぶことができたのは非常に大きな収穫であったといえるだろう。

④ 帰国後に生かしたい経験、練習

今回の遠征では、とにかく基礎練習を徹底的に行った。日本では教わってこなかった新しい動きに挑戦し、今までとは全く違った角度から自分の動きを見直した。違う視点から捉えようとするからこそ、新たな発見が生まれ、自分の中の感覚がどんどん研ぎ澄まされていった。特に投擲種目において多くの収穫を得たと感じている。今までの自分は、投擲種目は上体を使って投げるものだと思っていた。しかし、ドイツにきてその考えは覆された。全ての投擲種目の力の根源になっているのは腕ではなく、足であると教えられた。腕より足のほうが筋量も発揮できる力も大きいと言われ、実際に足で投げることを意識してみると、記録は驚くほど伸びた。日本とは違うトレーニングを現地でこの身をもって体感できたことは、自分のトレーニングの幅を広くする貴重な経験となった。このトレーニングをただ学んで終えるのではなく、帰国後も自分に合っていると思ったものは続けていきたいと思う。

初の海外での長期遠征ということで、わからないことも多くあり、不安な日々が続いたが、それも今では良い経験であったと思う。今回のこの遠征が、すぐに結果につながるとは思わないが、長い目で見て、若い時期にこのような経験ができてよかったと思えるようにしていきたい。そして、この経験を周りの人たちにも伝えていき、自分が得た知識周りの人たちにも還元していきたいと思う。

<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

- ドイツの屋内練習場は非常に発展していた。かといって屋外の練習場が劣っているかといわれるとそうでもない。設備として非常に充実していた。
- 練習中のコミュニケーションは、自分がドイツ語を話せないので、英語でおこなった。しかし、現地の人は英語を話すのも得意のようで、自分の語学力では完璧にコミュニケーションをとることができず、語学の勉強の必要性を改めて実感した。
- 練習時間が日本よりも短く感じた。現地のコーチと行う時間は毎回2時間であった。もし、間に合いそうであれば練習時間を延ばすのではなく、練習内容を減らしていた。ドイツ代表の人も同じ時間帯に練習する機会があったが、その人たちでさえもだいたい2時間程度で練習を終えていた。だらだらしないというよりは、練習する内容を絞っているように感じた。
- こちらの練習では、とにかく基礎練習を何度も反復した。種目の多い混成種目は、ポイントを絞って練習を行うことが非常に重要視されていた。

○試合会場では、終始音楽が流れており、まるでお祭りのような賑わいであった。しかもスタート時にはちゃんと静まり返っていたため、選手としてはモチベーションが上がりやすい雰囲気であった。

○コールの仕方は日本ほどしっかりしていなかった。レース開始の15分ほど前にスタートリストが表示され、スタート5分前ほどで最終コールがなされるといった非常にアバウトなものであった。

