

田上 駿

所属 順天堂大学 (1年)
渡航先 アメリカ (サンタバーバラ)
日程 2017年3月4日～3月28日

① 活動先を選んだ理由、経緯

私がアメリカのサンタバーバラを活動先として選んだ理由は、気候条件が非常に良いからである。3月の日本は真冬までとは言わないが、非常に気温が低く、シーズンイン前のすばやい動作の習得がしにくい環境である。この時期に多くの選手が沖縄や鹿児島などの、比較的暖かい場所へよく遠征を行っているが、それでも体感的には暖かいと感じることは少ない。一方、アメリカのサンタバーバラでは、連日、気温が20度を上回り、半袖で過ごしていても、ジョグで汗をかくほどの暖かさで、また雨もほとんど降ることがなく、私の滞在期間中に雨が降ったのは二回だけであり、非常にトレーニングを行いやすい環境であった。

練習は、サンタバーバラにあるウエストモント大学に拠点を置き、トレーニングを行うことにした。現地の大学生や社会人がどのような環境でトレーニングを行い、どのようなメニューに取り組んでいるのかを学ぶ機会にしようと思った。陸上王国アメリカと呼ばれるほど競技力の高いアメリカ人のトレーニングを現地で学び、日本との違いを見出すことで、自分がこれから何に取り組むべきなのかを得られると思い、アメリカのサンタバーバラを活動拠点にすることにした。

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

気温が高いことを利用して、シーズンイン前のすばやい動作の習得することを目標に今回の遠征に臨んだ。遠征の最後には競技会に出場し、今後の国内戦へ向けて自分が何をすべきかを明らかにしようと思った。

現地の練習は、とにかく練習時間が短かったことが一番印象に残っている。私は日本で練習を行っていたときは長いときで4時間半、短くても3時間は行っていたが、アメリカのコーチに出された練習メニューは、長くても2時間半で終わる程度のものであった。しかし、練習の内容は非常に濃く、一人ひとりが一本一本集中して練習に取り組んでいた。十種競技の世界記録保持者であるアシュトン・イトン選手も、非常に短い練習時間で集中して行うことを徹底していたと現地のコーチが教えてくれた。質と練習量の関係について、改めて考えさせられた。

アメリカは日本のように企業に所属しながら陸上を行うのではなく、クラブチームに所属して、そこで練習をすることのほうが多い。私が練習に参加したクラブチームも、ベビーシッターやコーチなどの仕事に就きながら、空き時間に練習を行うという人がたくさんいた。仕事と競技を同時に行えるという考えがあまり日本に浸透していないため、このような考えが日本にも広まればと強く思った。

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

ドイツから帰国して4日後にアメリカに出発するというタイトなスケジュールだったため、時差調整には気がつけた。

ドイツ（ケルン）と日本の時差は+8時間なのに対し、アメリカ（サンタバーバラ）との時差は-16時間と大きく時差が異なっているため、調整するのは非常に難しかった。

現地では、毎日が英語の勉強であった。普段の練習はもちろん、食事や買い物のときでさえ英語を使わなければならず、大変苦労した。先日のドイツの遠征でも英語で会話を行なっていたが、英語の本場であるアメリカは、話すスピードが非常に早く、知っている単語でも全く違って聞こえることがあった。遠征の初めの方は会話に苦しんだが、日数が経過していくとともに少しずつ会話についていけるようになり、語学力の向上を実感することができた。

加えてもう一つ苦労したのは食事である。私が宿泊した施設は料理のできる環境でなかったため、ほとんどの食事を外食でとったのだが、やはりアメリカの料理は味が濃く、胃に負担をかけるようなものが多かったので、積極的に野菜や果物を食べて、栄養のバランスがとれた食事をするのを心がけた。

④ 帰国後に生かしたい経験、練習

3週間の遠征を経て感じたことは、海外の大会で結果を残すことは簡単ではないということだ。この遠征の3週目に十種競技に出場した。二種目でベストを更新することはできたものの、スプリント種目や跳躍種目において、ベストを大きく下回ってしまった種目もいくつかあった。いつもの生活とは大きくかけ離れた環境で少しの間過ごし、そのいつもと違った環境の中で自分の力を十分に発揮するには、もっと多くの経験が必要であることを実感させられた。今回の試合では思うような結果を残すことができなかったが、この経験は次の国際試合に向けて、非常に有効的なものであったと思う。今回学んだ日本と海外の違いを次の国際試合で活かしていきたいと思う。

国際大会に出場するにはまず、日本で結果を出さなければならない。ドイツやアメリカで学んだ日本とは異なったトレーニングも行い、日本にいただけでは得られなかったような技術をしっかり身につけて、レベルアップしていきたい。そして、日本代表を勝ち取って、国際大会に出場し、自分の力を思う存分発揮して、今回の遠征を行なっておいてよかったと思えるようにしたいと思う。

<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

- 練習はウエストモント大学で行なった。大学の設備ではあるが、幼児から高齢者まで様々な年代の人が使っていたのが印象的である。
- とにかく向こうの人は体格が大きい。自分は身長が180cmある。日本では大きいに分類されるが、向こうで出た十種競技の選手の中では一番小さかった。
- ウエイト練習をしているところをほとんど見なかった。その代わりに、メディシンボールなどの道具を使った補強の種類が非常に多かった。
- 大学生の記録会も見に行ったが、全体的に技術力が非常に低かった。しかし、体格はいいので記録は悪くないという人がたくさんいた。やはり日本人は体格ではアメリカ人には勝てないと感じてしまった。その分、彼らに追いつくためには技術力の向上が必須であることも感じた。

