

佐藤 凌

所属 東海大学 (4年)
渡航先 シドニー (オーストラリア)
日程 2017年3月1日～4月2日

① 活動先を選んだ理由、経緯

私がシドニー(オーストラリア)を活動先に選択した理由は、2015年の世界陸上北京大会、2016年のリオオリンピックでどちらもファイナリストになった、走高跳のブランドン・スターク選手(自己記録 2m31cm)のコーチであるアレックス・スチュアートさんに教わりたと思ったからです。確かに黒人の選手やヨーロッパの選手のトレーニングにも興味を持ちました。しかし、オーストラリアの選手の体型やトレーニングの考え方が非常に日本の選手と似ていることもあり、その中でも世界の舞台でファイナリストになる技術トレーニングや、フィジカルトレーニングには何か理由があると考えました。その要因であるトレーニングの内容を学び、日本での自分のトレーニングに取り入れることで、日本人が世界で通用する競技力を身につけるきっかけになるのではないかと考えたからです。加えて、ブランドン選手は2,3年前から日本のグランプリシリーズにも出場していた為交流があり、彼の跳躍スタイル、フィジカル面でのトレーニングに以前から興味を持っていました。そしてトレーニング環境としてもオーストラリアは適しています。日本の三月から四月というと10度中盤といったところですが、オーストラリアは20度後半の気温の中トレーニングできるので、質の高いトレーニングを展開できることが予想できたからです。

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

渡航前は、日本の寒い気候の中での冬季トレーニングを3,4ヶ月行ったあと、暖かいオーストラリアでのトレーニングになるのでうまくトレーニングが移行できるようにアプローチ方法を考えました。具体的には、気温の変化によって筋肉の反応がよくなり、引き起こしてしまう障害などが多々考えられるので、トレーニングも徐々に強度をあげていき体の感覚を確かめながら行いました。また現地のコーチと事前にやり取りをしながら、3試合にエントリーをして頂き、技術の確認と4月からの日本のシーズンにスムーズに移行できるような意図で試合に出場しました。現地でのトレーニングは主にアレックスコーチが立てたトレーニングプログラムをもとに行い、レベルの高い選手たちと集中して行えました。競技場でのトレーニングと、ジムでのトレーニングを一日ごとに交互に行い、行うトレーニングプログラムに関しても競技場とジムでは全く違うトレーニングでした。そのため、日本で私がおこなっているトレーニングよりもメリハリがあり、一つ一つのメニューに対してトレーニングの効果や、意図に関してしっかり考えながら行えました。加えて、日本では雨が降ればその日のトレーニングを室内で行うことが一般的だと思いますが、アレックスコーチは雨が降っていたとしてもその日のトレーニング内容を変更することなく行うため、雨の試合を想定しながら技術練習ができました。

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

言語についての準備としては、渡航2,3ヶ月前から大学の英語力向上講座を活用し、ネイティブの先生のもと勉強を重ねた。講座内では、ネイティブの先生と自分自身の英語の発音に異なる部分が多々あったので、同じ単語でも聞き取ることが困難な

こともあり、発音に重点を置きながら反復して発音練習を行いました。加えて、自宅や電車の中での空き時間があれば、単語帳などを見返し英語を話し、聞くということ自分の生活の中に習慣化させました。とはいえ、渡航後最初の1週間は聞き取ることに精一杯で、上手く会話を重ねることができませんでした。しかし、2週間立つと聞き取ることに慣れ、分からないことがあれば質問をしながら生活を送りました。現地では、ホームステイをして1ヶ月を過ごしたので、ホテルに泊まり1ヶ月過ごすよりも、常にコミュニケーションを取りながらの生活は、自分の英語力を向上させる大きなきっかけにもなったと感じました。また、私を含め4人の走り高跳びの選手が同じホストマザーのもと、ホームステイを行っていたので、練習以外でも練習パートナー達と交流がありとても充実していました。生活の中で、レストランで食事をする、バスや電車を使用するときに、その時々で小さなアクシデントがありましたが、冷静に対処することができました。言語についてもそうですが、様々な事態に対しての準備はとても大切であると改めて実感し、この経験は試合での不測の事態に対しての対応力にも繋がると感じました。

④ 帰国後に生かしたい経験、練習

私が教わったアレックスコーチは、動きの基本をととても大事にされるコーチで、同じ動きを何度も何度も反復して行うということがとても印象的だった。しかし、ウエイトトレーニングについては日本で行っているものとは違い、コーチのオリジナルトレーニングが多く、発想力に長けた初めて行うトレーニングばかりだったので、新しい発見が多々ありました。このことから、帰国後は質の高い再現性のある動きを習得すべく、技術的な基本動作をより大切にしていくなさだと思いました。なぜならその根底には、ウエイトトレーニングや走り込みといった日々のフィジカルトレーニングがあります。教わったウエイトトレーニングなどを反復して行い、普段使わない筋肉を刺激したり、新しい動きだからこそ新しい感覚や、動作を身につけるきっかけに繋がるので、正しいフォームで集中して行なっていきたいです。また、トレーニングの面だけでなく競技に対する考え方も海外の選手と共にトレーニングを行ったことで参考になり、大きなマインドチェンジに繋がりました。普段の生活からすべてが競技に直結しているので、睡眠時間の確保、規則正しい生活習慣、食事など当たり前のことではあるが、今一度突き詰めて考えていく必要があると感じました。トレーニング以外の時間に自分の体を休めるだけでなく、パフォーマンス向上に努めるプラスのことを考えて行動に移します。日々のトレーニングの積み重ねが試合の結果に影響するように、日々のトレーニング以外の時間の過ごし方にもアスリートとしてできることを常に考えていくことがステップアップに繋がると感じました。

<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

練習場所は主にシドニーオリンピックパークの施設を使用させて頂きました(競技場、ジム)。試合会場が遠い場合は、前日に試合会場の競技場を利用しました。練習パートナーについては、上記に記したブランドン・スターク選手の他にマレーシアの選手が二人(オリンピック出場経験者)、シンガポールの選手が一人(シンガポール記録保持者)の5人で行いました。練習環境については日本のほうが設備としては整っていると感じました。しかし、これだけひとつの競技でレベルの高い選手が同じ場所でトレーニングするという事は日本ではなかなかないことだと思うので、そういった面では切磋琢磨することのできる良い環境だと感じました。

