

川崎 和也

所属 順天堂大学 (M2年)
渡航先 アメリカ (カリフォルニア州サンタバーバラ)
日程 2017年3月4日～3月27 日

① 活動先を選んだ理由、経緯

アメリカのカリフォルニア州のサンタバーバラを活動先を選んだ理由は主に3つあります。

1つ目はトレーニングに適した環境だからです。3月のカリフォルニア州は温度、気候共に非常に恵まれており、シーズンに向けてトレーニングを積む場所としては非常に良い環境です。24日間の遠征で雨が降った日は3日間しかなく、常に強い日差しが射していました。気温も常に20度を越えており、シーズンに向けてキレを出すトレーニングをするには最適の場所です。

2つ目の理由は、十種競技の試合をするためです。昨年、4月にサンタバーバラのウエストモンド大学で行われた試合には、リオオリンピックの十種競技で優勝をしたアシュトン・イートン選手や、同大会で第3位のダミアン・ウァーナー選手が出場しており、また私と同じくらいの記録を持つ選手も多数出場していました。世界的に見ても力のある選手たちと良い環境で一緒に試合をしたいと考えました。また、力のある選手たちと一緒にトレーニングしていく中で、トレーニング中やそれ以外のところで自分に足りないものを見つけることができるのではないかと考えました。結果的に試合には力のある選手は出場しませんでした。初めて海外で十種競技の試合を経験したことは今シーズン行われる、アジア選手権や世界選手権といった海外の次のステージの試合につながる経験になったのではないかと思います。

3つ目の理由は、トレーニングの復習をするためです。昨年教わったことで自己記録を更新した種目がありました。しかし、時間が経つと教えてもらったことが薄れてしまい、シーズン後半に記録が出ない種目がありました。そこで、もう一度深く学び直し、より整理し持ちかえりたいと考えました。特に、昨年重点的に教わった股関節の使い方をより学ぼうと考えました。

以上の理由から私はアメリカのカリフォルニア州のサンタバーバラを活動先として選びました。

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

渡航前のテーマは主に2つありました。

1つ目は、海外での十種競技の試合を経験することです。昨年ドイツとアメリカの2か国に遠征した時に、単品種目の試合には出場しましたが、十種競技の試合には出場しませんでした。そこで今年は、海外での十種競技の試合を経験し、世界大会に挑戦する時に日本の試合との違いに対応できるようにしたいと考えました。私が出場した試合は、試合開始が12時、試合終了が17時とかなりタイトなスケジュールでした。日本では9時開始が普通だったので驚きました。また、試合時のメジャーはフィートで示されているので、幅跳びや棒高跳びの助走を合わせるのが大変でした。海外で試合をする時は、メートル表記のメジャーを準備する、また事前に自分の助走をフィートに変換しておくことが必要だと思います。世界大会に挑戦するとなった時に困らないように、このように試合を経験できよかったです。

2つ目は、昨年のトレーニングの復習をすることです。昨年はアメリカで円盤投げ、砲丸投げ、やり投げの投擲種目を重点的に教えてもらいました。その結果、シーズン中に3種目ともベスト記録を更新することができました。しかし、シーズンの序盤に記録は出せたのですが、その後は教えてもらったことを複雑に考えてしまったのか、記録を更新できませんでした。そこで、昨年教えてもらったトレーニング、ポイントを再び教授してもらい、自分の中で再確認しようと考えました。

現地での練習内容は、1週間のトレーニングの内容がしっかり決められており、メニュー通りに時間を厳守し、効率よく行われます。昨年と同様にトレーニング時間は2時間程度で短く、質の高いトレーニングとなっています。トレーニングをしているとコーチから頻りに「tired?」(疲れてないか?)と聞かれます。レストの次の日にも聞かれたので、常に良い状態でトレーニングをすることを大切にしているということがわかりました。疲労を残さないために、トレーニングの最後の1本がうまくいかなくても選手たちはトレーニングを終了していました。私が「One more!」(もう1本!)とお願いしても、ダメだと言われました。

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

昨年の海外遠征で大変だと感じたことは、コミュニケーション、食事、時差の3つでした。

コミュニケーションは自分から取りにいかないと英語も上達せず、多くのことを学べないと昨年感じました。そこで、遠征に行く前に質問事項を考え、チームメイトやコーチになるべく質問をしてコミュニケーションを取ろうと考えました。例えば、「練習中に常に意識していることはありますか?」と質問したところ、チームメイトのほぼ全員が「姿勢を一番大事にしている」と答えました。パワーポジション、踏み切りの姿勢が崩れると力が伝わらず記録に繋がらないので、姿勢は大切にしていると答えていました。質問をしたことでこのような新しい発見があり、コミュニケーションを取るきっかけにもなるので、質問事項を事前に考えていくことは必要だと感じました。

食事は、アメリカでは脂質の多い食事がどうしても多くなってしまうので、脂質を取らずに炭水化物をしっかり取るためにお米と炊飯器を持参していきました。昼御飯と晩御飯は外食が多かったのですが、メキシコ料理、ベトナム料理、インド料理など様々な国の料理を、トレーニングの強度によって食事の場所を変えたりしていました。

昨年は時差の影響で到着してからトレーニングに取り組むまでに長い時間を要してしまったので、今年は時間を計算し、前日に寝る時間を調整し、アメリカに向かいました。そうすることで、トレーニングにすぐに入ることができました。

生活内容としては、基本的に午前中にトレーニングを行うことが多かったです。コーチは「体を休める」と言うのが口癖だったので、トレーニングは短く、フリーの時間が多かったです。フリーの時間では、海へ行きアイシングを行ったり、アウトレットへ買い物に行ったりしました。期間中にWBCの観戦へ行ったのですが、アメリカ戦ということで凄くアウェーでした。それでも頑張っている日本チームの姿を見て、自分も負けられないと思いました。自分自身の試合が近かったので、モチベーションが上がりました。

④ 帰国後に生かしたい経験、練習

今回の遠征で私が最も学んだことは、自分の身体の状態を常に把握することの重要性でした。コーチに会うと、頻りに「tired?」(疲れてないか?)と質問されるので、「なぜそんなに疲れているかどうか聞くのですか?」と質問しました。コーチは、怪我をするのが一番怖いことだから、少しでも身体に違和感があるならトレーニングを辞めるべきだと答えました。アメリカでのトレーニングは量が少ないと感じていたため、私はついプラスしてトレーニングを行うことが多くなっていました。そこで心配したコーチが頻りに「tired?」と質問をしてくれていました。またコーチは、トレーニングが始まる前に選手一人一人と会話をし、身体の状態を確認していました。身体の状態によってトレーニングを変更していました。アメリカの人は少し大胆なイメージがあったので、このような繊細な一面を見て少し驚きました。私自身、日本でトレーニングをしている時にも、自分の身体の状態を十分に考えてトレーニングを行っていると思っていました。しかし、アメリカの選手やコーチは私が行っている以上に身体の状態を重視しており、それを体験したことで私自身のトレーニングの改めなければいけない部分を発見することができました。帰国後は今までより、コーチにしっかり状態を伝えた上でトレーニングに取り組んでいこうと思いました。トレーニングにおいては、昨年は股関節の重要性を感じたのですが、今年は姿勢の重要性を感じました。どのトレーニングにおいても姿勢が崩れると注意をされました。ハードルドリルやメディシンボール投げ、高跳びの踏み切りにおいても姿勢が崩れていると力が加

わからないので直すべきだと指導されました。姿勢を正すことは体幹が緩まないことであるので、体幹のトレーニングも多く行いました。与えられたトレーニングの中でさらにクオリティを上げるために常に姿勢を意識して今後もトレーニングしていきたいと思いました。

< 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

練習パートナーは昨年と少し変わっており、昨年は混成選手しかいなかったのですが、今年は走り高跳びの選手が増えています。海外の混成選手以外の選手と一緒にトレーニングするのは初めてだったのですが、違う視点から学ぶことができました。その高跳びの選手の体格が私に近いことから、助走の仕方やクリアランスの方法までとても勉強になりました。特に助走では、最初の3歩を大きく進ませることで、バーに近づいたときにより刻めることができると教えてもらい活用していこうと思いました。

私が今回訪れたチームだけかもしれないのですが、比較的ウエイトトレーニングの量が少ないと感じました。行ったとしてもバーベルを使ったトレーニングではなく、自重系のトレーニングや、メディシンボールを使った補強のほうが比率は多かったです。これも、日本人とアメリカ人の体格の差が原因ではないのかなと感じました。ウエイトトレーニングはあまりしなくても、私とアメリカ選手では体格差があり、投擲種目でも大きな差をつけられていたことから、アメリカの選手にとってはウエイトトレーニングがそれほど重要ではないのかなと感じました。

1 週間のトレーニング例

AM ハードル トレーニング 投擲練習 (砲丸・円盤)	AM 棒高跳 トレーニング	REST	AM 跳躍トレーニング (走り高跳び) 投擲練習 (やり投げ)	AM ハードル トレーニング 補強	AM スプリント トレーニング 300m T.T	REST
PM フリー	PM 上半身 ウエイト トレーニング		PM フリー	PM フリー	PM 下半身 ウエイト トレーニング	

