

## 阪口 竜平

**所属** 東海大学（1年）  
**渡航先** アメリカ（オレゴン）  
**日程** 2017年2月7日～4月2日

### ① 活動先を選んだ理由、経緯

私が今回活動先であるアメリカのオレゴンを選んだ理由は、オレゴン大学との繋がりがありご縁があって、その中でも私たちが学びたいと考えていたストレングストレーニング（ウエイトトレーニング）を学ぶための施設が充実していたからです。そして私は1500mをメインに活動している中でオレゴン大学は昨年のリオオリンピック1500m金メダリストのMatthew Centrowitz選手が卒業しており、オレゴンでトレーニングをしていくことで強くなるためのきっかけを見つけることが出来ればよいと考え渡航先をオレゴンに決めました。

### 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

まずアメリカなどの海外には日本のように駅伝と言う競技がありません。そのため練習内容は日本では距離を多く踏むことが多いがアメリカでは距離を踏むというよりは、スピード練習がメインになっていました。渡航前の計画では3月31日に行われるスタンフォードでの大会に1500mで出場する予定だったためスピード練習がメインのトレーニング予定でした。しかし実際は3月に入ってからハムストリングの故障があり思うようなスピード練習はできませんでした。そして日本では練習後に必ずと言っていいほど流しを行います。海外では、毎回の練習では流しを行いませんでした。流しをするのはworkout（ポイント練習）の前日の練習で100m×6本などがかならず入っていました。これを行うことで次の日のworkoutで体が動きやすい状態にすることが出来ていると感じます。そしてもう一つのテーマはレースの中のラスト勝負にどれだけ対応することが出来るか。という事です。オリンピックなどの国際試合を見ていると必ずと言っていいほどラスト勝負になりレースの中盤に振り落とすようなペースアップがあります。それに対応するための力をつけるためのトレーニングを学ぶことが出来ました。

### 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

現地での生活はすべて英語で話すことはもちろんですが、朝と夜の食事はすべて自分たちで考えて作らなくてはならなかったのが初めは少し慣れない部分ではありました。日頃日本では寮生活のため自分たちで食事を用意することはありません。そのため日頃のありがたみを改めて感じる事が出来ました。食事は只々用意するだけでは約二か月間で栄養バランスが偏ってしまうため毎食栄養バランスを考え作るようにしました。これもすべて良い経験ができたと思います。コミュニケーションの面では私は英語が苦手なのであらかじめ英語の単語帳でまずは単語を少しずつ覚えるようにしました。実際、海外で英語を完璧に話すには難しい部分がありますが、話せないなら話せないなりに自ら挨拶を心がけるようにしていき、できるだけ「コミュニケーションを取りたい!!」という気持ちが相手に伝わるように心掛けま

した。その一つとして、現地の選手の名前をできるだけホームページなどで調べて話したことがなくても、こちらから「Hi Levi!!」というように声をかけると相手も嬉しそうに対応してくれ、その後も声をかけてくれるようになります。このように英語が苦手ならば、苦手なりに上手くコミュニケーションをとることで仲良く接することが出来るという事も学ぶことができました。

#### ④ 帰国後に生かしたい経験、練習

私は帰国後も引き続きアメリカで学んだウエイトトレーニングを取り入れて行こうと考えています。ウエイトトレーニングを行うことでスピードはかなり出やすくなっていると実感しているからです。そのためウエイトトレーニングは重要なものと改めて勉強になりました。今すぐには結果は出ないかもしれませんが、継続して行うことで大きな結果がついてくると考えています。すぐに結果が出ずに「このトレーニングが自分に合っていないのではないか」と思う時もありますが、すぐに結果がでるトレーニングというのはなく継続することが一番大事だと考えているためこれからもウエイトトレーニングを継続していきたいと考えています。練習以外の面でも今後も生かしていきたいと思っていることがあります。それはコミュニケーション能力です。海外に出ると言葉が通じない環境であるため海外の選手たちとコミュニケーションをとるためには自ら行動を起こし認めてもらわなくてはうまくコミュニケーションを取ることが出来ません。コミュニケーションがうまく取れないのであればそのほかの方法で認めもらうことが必要だと感じました。その一つとして私が考えたことは周りの選手の名前をいち早く覚え名前で呼ぶことです。当たり前のことかもしれませんが、この当たり前のことをすることでうまくコミュニケーションをとれるようになりました。この当たり前のことを大事にすることの大切さを改めて感じました。このコミュニケーションを今後も大事にしていきたいと考えています。

#### <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

#### <主な練習場所>

[Pre's Trail・Heyward Field・Amazon Trail]

2/21 AM : DS(ダイナミックストレッチ)、drill、5k w-up、300×1(45")、  
1000m×8+200×4 (29)、2 laps jog、2k Down jog、

この練習を行い日本と違う部分が多く見られました。まずこのようなworkoutを行うときは必ず始める直前に300mの流しを1本入れてからworkoutを始めていました。これを入れることでworkoutの動きが良くなると身をもって実感しました。そして1000m×8本は日本であればフラットシューズ(マラソンシューズ)で行いますが、少しでも足に違和感があるとトレーナーシューズ(通常のランニングシューズ)で行うことになります。この日は少し違和感があったためトレーナーシューズで行いました。こうすることで少しでも足への負担を軽減させることが出来ます。そしてその後の200m×4ではスパイクに履き替え最後は良い動き速い動きをしっかりと行います。このように怪我は絶対にしてはいけないという考えが練習内容をみると伝わってきます。そしてもう一つが間のレストの時間にとらわれすぎないということです。日本では基本的には1000m×8本などであれば1本1本の間隔のレストの時間を大体200mjogを50秒で繋ぎ次のセットを行うのが主流ですが海外では同じく200mのjogでは繋ぎますが何秒で間を繋ぐなどの設定がなく、ゆっくりなjog(自分の感覚)で大体1分30秒~2分00秒のjogでつないでいました。こうすることで1本1本集中して行うことができ、後半フォームの乱れもありません。

んでした。

普段のjogは主にPre's Trailで行いコンクリートの上は基本的には走らずここでも足への負担を少しでも減らそうとしていました。日本では駅伝があるため柔らかい場所でのjogばかり行うという訳にはいきませんが workout (ポイント練習) を行った次の日のjogや抜き日のjogなどは足への負担を少しでも減らすようにクロスカントリーを使ったりしていこうと思いました。