

研修員報告〈陸上競技 近野 義人〉



平成15年度・短期派遣
(陸上競技)



I. 研修題目

陸上競技・中距離走のコーチング研修

II. 研修期間

平成16年1月19日～平成17年1月18日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

University California of Davis (UCD)

(2) 受入関係者

- ・ Jon Vochazuter (UCD陸上部男子監督 跳躍コーチ)
- ・ Deanne Vochazuter (UCD陸上部女子監督 短距離コーチ)
- ・ Jason Jaques (UCD陸上部ヘッドコーチ 中・長距離コーチ)
- ・ Andy Bloom (UCD陸上部投擲・コンディショニングコーチ)
- ・ 岡本 英司 (UCD陸上部高飛びコーチ・JOC陸上競技コーチ)

(3) 研修日程

①通常研修

- ・ UCD陸上部アシスタントコーチとしてのサポート
- ・ 大学授業の聴講
- ・ 各試合への同行

(インドアトラック)

Jan.31 Silver State Inv (Reno NV)

Fev. 7 Huskie Indoor Inv (Reno NV)

Fev.14 Bill Cosby Inv (Reno NV)

Fev.21 Holiday Inn Indoor Classic (Reno NV)

(アウトドアトラック)

Mar.13 Aggie Open (Davis CA)

Mar.27 Hornet Inv (Sacramento CA)

Apr.10 Brutus Hamilton Classic (Berkeley CA)

Apr.17 Woody Wilson Classic (Davis CA)

Apr.24 Bruce Drummond Inv (Sacramento CA)

May. 8 Modesto Relays (Modesto CA)

May.15 Aggie Qualifier (Davis CA)

May.30 Pacific Association Champ (Sacramento CA)

(クロスカンントリー)

Sep.11 Aggie Open (Davis CA)

Sep.25 Stanford Inv (Stanford CA)

Oct.15 Sacramento State Open (Sacramento CA)

Nov.21 Pacific Association Championships (San Francisco CA)

Dec. 4 USATF Cross Country Club Championships (Portland OR)

②特別研修

- ・国内グランプリ・Prefontaine Classic 視察（6月19日）
- ・アメリカオリンピックトライアル視察（7月9日～18日）
- ・ヨーロッパグランプリ・GLフランスパリ視察（7月23日）
- ・スペイン高所トレーニング施設視察（7月24日～25日）
- ・Luiz de Oliveila氏のチーム練習視察（10月24日～31日）

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ・中距離走のコーチング研修
- ・海外転戦を踏まえて、国際大会及びトレーニング施設の視察

(2) 研修方法

- ・大学陸上部練習にアシスタントコーチとして参加
- ・室内、屋外の競技会への同行
- ・アメリカに在住する中距離コーチを訪問
- ・アメリカ国内での選手権、国際大会の視察
- ・ヨーロッパでの転戦を踏まえて、国際大会及びトレーニング施設の視察

(3) 研修報告

①中距離のコーチング研修

1) 大学陸上部練習にアシスタントコーチとして参加

受入先：University California of Davis

受入責任者：Jon Vochazuter

期間：平成16年1月19日～平成17年1月17日

所属大学の練習にアシスタントコーチとして参加し、アメリカで行われている指導を指導者という立場で、競技を全般的に見る形で練習に参加した。陸上部男子の監督のJon Vochazuter氏は2000・2004年のアメリカオリンピックトライアルの運営責任者であり、女子の監督Deanne Vochazuter女史は1996年アトランタオリンピックの陸上女子チームの監督を勤めた経歴を持つ方である。また、陸上部全体のウエイトトレーニングを見る、コンディショニングコーチのAndy Bloom氏は、2000年のシドニーオリンピック陸上男子砲丸投げの選手で、4位に入賞した実績のある選手である。



練習時間は月曜日から金曜日の午後1時から午後5時の間で行われ、トレーニングをするには丁度良い時間帯に行われていた。実際に自分が過去に行った練習と比較をし、それについて意見交換する事でポイントの確認・修正を行い、また、コーチとして重要な動作の解析をする能力である洞察力の向上に努めた。そして、中距離の範囲のみの知識では無く、短距離・跳躍・投擲の指導を見る事で、練習・動作でのポイントをコーチと共に検証し、フォーム修正に有効なトレーニングを色々な角度から模索した。

アメリカのコーチが走り重視しているのは、重心つまり体を効率よく進行方向に移動させるかである。それは短・中・長距離共に共通している事であり、よく言う言葉が“Drive knee”つまり“膝を前方に振り出す”動きである。膝を意識させる事で腰が前に進み、脚の地面への接地が体の真下に持って行きやすくなり、ブレーキが少なく重心の真下にあることで、体の移動がスムーズに行われる。そして、短距離走ほど走りのストライドが広がる分、膝を上げて走る距離が長くなるほどストライドが狭くなるので、自然に膝の高さが低くなる。膝を前に出す事を意識させるのは、非常に重要なポイントである事が分かった。

コンディショニングコーチのAndy Bloom（アンディ・ブルーム）氏が掲げるウエイトトレーニングのポイントは、Functional Body（機能的な体）を作る事である。バーベルやダンベル等の重りも使うが、内容としては自分の体を



コーチは常に動き選手に声をかける



フォームのポイントの確認を怠らない



ボールを転がす体幹トレーニング



片脚を乗せてのバランストレーニング



より機能的な体を作るトレーニング



重心移動を意識したトレーニング

使った自重トレーニングが中心で、バランスを維持する筋肉を使うためにボール上に体を乗せて行うものが多かった。そして、Andy Bloom氏が注意でよく言っていたことが、“Keep strait a body.” 背中を丸めずに真っ直ぐな姿勢を維持する事である。スクワットポジションと同じ姿勢を維持し、常に姿勢を意識させる事でフォーム修正にもつながり、筋力アップと調整力を同時に行う事ができるトレーニングとなっている。

今後は重心移動をスムーズに行う為に、ランニング時のフォームチェック・ウェイトトレーニング時の姿勢の意識を交え、フォームの修正をさせるように指導を心がけたい。

フォーム改善を目的としたトレーニング例

★立位体幹トレーニング★

両脚で立ち、壁に肩の高さでボールを置き両腕で支え、ボールをスライドさせて胸部・体幹で支える。

回数 10～30回

(ポイント)

- ・姿勢を崩さないように注意する。
- ・肘を伸ばし切らない。
- ・勢いをつけないように押し、ゆっくりと体を戻す。
- ・意識を手の先ではなく、伸ばされる胸部と腹部を意識させる。
- ・余裕があるようなら体を伸ばす時に、片脚支持を交互に行う。



★立位片足支持トレーニング★

片脚を足の裏全体がつくように置き、ボールに置いた脚膝の角度を維持し、姿勢が崩れないように体を前傾させ、足の裏全体で押す。

回数 10～30回





（ポイント）

- ・姿勢を崩さないように注意する。
- ・体重をボールに乗せた脚に乗せる。
- ・勢いをつけないように押し、ゆっくりと体を戻す。
- ・体の重さ全部をボールに乗せるイメージを持たせる。
- ・強度は腕の位置を体幹から離し調整する。



★重心移動のポイント★

- ・膝から脚を振り出し、膝から下を真下に下ろす。
- ・着地はつま先立ちに近いほど、踵が着地するまでの予備動作が働いてしまうので、足の裏全体もしくは踵から着地するのが理想。
- ・歩行よりも前傾を維持し、上体の重みも使い重心移動をスムーズにする。



2)室内、屋外の競技会への同行

アメリカのトラックシーズンは1月中旬より室内競技会が始まり、3月から屋外の競技会に移行し5月にシーズンは終了する。夏休み明けの9月にクロスカントリーが始まり、12月に終了といった流れである。室内・屋外競技会共に近くの地区で毎週開催されているので、週ごとに出場する種目を選ぶことや、調子に合わせて出場する試合を選ぶことも可能な開催日程であった。

室内競技会を目標とするのではなく、あくまでも3月からのシーズンに向けての練習の一環、または現時点での状態確認、誤差修正の材料を探すものとして使われている。日本では室内競技会自体が少なく、室内競技会を年間計画に置いて考えるのが難しい。また室内から屋外シーズンへの移行期間が開いてしまう為、室内をスケジュールに入れるのは、現状では難しいと言える。

アメリカのトラックシーズンは、2月～5月の約4ヶ月で終了する。6月で学校が終了し夏休みに入る。学校を卒業する者は9月か10月に進学先に行き、2月までの4～5ヶ月の間で体を作り競技会に臨む事ができる。また、9月より始まるクロスカントリーにしても、新入生は7・8月に練習に参加し準備をする事ができる。日本のトラックシーズンは、4月～10月の7ヶ月間である。学校の卒業は3月で、4月には進学先に行き直ぐに試合がある。シーズン前の体を作る時期は、進学先に行き練習する事は出来ない。出来たとしてもほんの数日が限度で、とても満足のいく練習がつめるかといえ、そうでは無いのが現状で、卒業前の学校で練習を余儀なくされるのが事実である。

日本と違うところは他にもあり、秋から冬にかけてクロスカントリーのレースが各地で行われる事である。日本はトラックシーズンが続いているが、アメリカの中・長距離選手はクロスカントリーの試合に出場するのが通例である。日本ではロードレースと駅伝が盛んであるが、アメリカはクロスカントリーが主流であ



る。クロスカントリーは起伏のある芝生・砂利道・山中等の色々なコースがあり、トラック・ロードとは違って天候にグランドコンディションを左右される。足場の悪いコースはバランスを崩しやすくバランストレーニングにもなり、登りと降りでは腕の使い方を変える事で、走りの切り替えの練習にもなる。また、ロードを走るよりも体への衝撃が少なく、森・山・公園の中を走るのもトラックで走るのとは違い、気分転換にもなる。

クロスカントリーコースを使い中距離の練習を考えると、登りではラスト100mのピッチを意識した走り方、傾斜がきつい下りではブレーキをかけないフォーム習得、傾斜のゆるい下りではストライドを意識してリラックスした中間走の習得等、トラックでは出来ない練習が可能である。

3) 中距離コーチへの訪問

訪問人物：Luiz de Oliveira (ルイス・デ・オリヴェイラ)

期 日：平成16年10月24～31日

場 所：アリゾナ州Tucson (ツーソン)

ロサンゼルス オリンピック・男子800mの優勝者であるジャクイム・クルス (Joaquim Cruz) を育てた、中距離コーチのルイス・デ・オリヴェイラ氏 (Luiz de Oliveira) のチーム練習を視察にいった。先に述べたJ・クルスを筆頭に、この20年間に数々の中距離のトップ選手を育てた実績があり、日本のライバルでもある韓国ナショナルチームのコーチも、同氏を尋ねトレーニング方法を学び、前アジア記録を樹立したり・ジンイル氏も、そのトレーニング法で練習していたという実績もある。オリベイラ氏はシーズン中、世界各地を移動しているので中々会う機会が少なく、シーズンオフ以降に会う約束が取れ、同氏が指導の拠点とするアリゾナ州Tucson (ツーソン) に10月訪問した。

オリベイラ氏はアメリカ・ブラジルで11人程の選手を指導し、全て中距離(800m～5000m)の選手である。私が訪ねたアリゾナ州ツーソンには5人の選手が練習し、93年の世界室内の800mで優勝したDavid Krummenacker (デヴィッド・クルムメナッカー) 氏と、アテネオリンピックで800m準決勝まで進んだPatrick Nduwimana (パトリック・ヌディマナ) 氏がいた。

練習は冬期トレーニングが始まって3週間後だった為、基礎体力づくりの練習



がほとんどであり、走るフォーム等は余り見られなかった。しかし、今後のトレーニングを考えていく上で、とても為になるものであった。それは、自重を使ったバランストレーニングとランニングトレーニングを組み合わせた物である。アリゾナは雨が降るときしか川に水が無く、水の無い場所はとても良い砂地になっていた。砂の上だとバランスが崩れやすく、その中でバランスを維持する事で体幹を鍛え、尚且つ関節への衝撃が少ないのが良かった。最初に75mの距離を決め、25mずつ印しを3個所に置き、25mの間にトレーニングを行い、次の25mを歩きか走りですつなぐ形で行うものだった。筋肉と神経の強調性を高め、機能的な体作りにはとても良いトレーニングであると思えた。



オリヴェイラ氏の指導の特徴は、トレーニング中各セットの時間を5分以下で行う事である。質の高い耐乳酸性トレーニングを3分程度の回復時間で行っている事には驚いた。

オリヴェイラ氏からは今まで行ってきたコーチング理論、練習の組み立て方、コンディション作りのポイント、高所トレーニングを中心に行っている普段の練習・調整の使い分け等が聞けた。特に、高所を使ったトレーニングを重視しているようで、体作りを始めてから6週間後に、生活の場を2000m程度の高所に移動し、そこでの運動はジョック程度に抑え、800mの標高で練習をするのが重要と同氏は語っていた。シーズン開始後は平地に戻り練習を行うとのことであったが、大きい試合の前に高所に戻り、コンディションを立て直す練習をするとの事だった。やはり世界トップの選手を育てている指導者だけに参考になる事が多く、今後のトレーニング指導の参考にしたい。但し、全て真似をするだけでは無く、自分の行ってきたトレーニングと組み合わせ、選手の能力に合わせた指導を心がけたい。

(練習メニュー)

- 1日目 登り坂 2.8マイル (4.5km)
- 2日目 川の砂地を利用したの自重トレーニング
- 3日目 午前か午後 ジョックとウエイトトレーニング
- 4日目 10分ジョック
(30秒Run×8) ×2set Set
rest 90秒
10分ジョック
- 5日目 10分ジョック



サーキットトレーニング # 3
 #3+100m ×10 (17" ~ 19") 15"
 rest+ #3+800m イージーラン
 + #3+150m × 6 (25" ~ 26") 15"
 rest+ #3
 +800m イージーラン+腹筋トレーニング

3 (移動距離は50m)

①振り上げ走×2 ②ジャンピング
 ジャック×2 ③横飛び移動(左右)
 ×2 ④ひざ上げジャンプ×2 ⑤閉脚
 飛び×2 ⑥スキップジャンプ×2 ⑦
 後ろ走り×2 ⑧閉脚+開脚飛び(止
 まる) ⑨バウンディング

6日目 15分ジョック

50段ステップアップ×10

50段ステップアップ(1段抜かし)

50段閉脚両足ジャンプ(1段抜かし)

(Training Menu)

Oct .25 PM 2.8 mile walking comfortable up
 to the mount
 .26 AM Barfoot 25'easy jogging+Stretching
 PM Stretc+10'walk+Gemnastic+C.down
 Stretching
 .27 AM or PM Jog + Waight training
 .28 AM Easy jogging
 PM Jogging+(2×8 30"run Rest30"s'rest
 90") + 10'c.down
 .29 PM 10'jogging + Circit training #3
 #3 (2'rset) + 10×100m = 17"-19"Rest
 15" (2'rest) + #3
 + 800m easy run 3'27" (2'rest) + 6×
 150m = 25"-26" (2'rest) + #3
 + 800m easy run 3'28" + Sit ups
 #3 1.Running legs Extend×2 2.Jumping
 jack×2 3.Later run tow side×2
 4.Elvent knees as if hold×2 5.Hopping
 up legs together×2
 6.Skip pushing taking off×2 7.Buck
 run
 8. (Legs flex + Jump forward×10) × 2
 .30 AM Str..15'jogging + 10 step/step + 10
 every other step + 6×frog
 + Sit ups + 15'c down

②海外転戦を踏まえて、国際大会及びトレーニング施設の視察

今後指導者として考えられるのがアメリカとヨーロッパでの試合転戦である。その為にもアメリカ・ヨーロッパで行われる国際グランプリ視察と、ヨーロッパでの転戦の拠点となりうる施設の視察を行った。

1)国内グランプリ、Prefontaine Classic視察

視察試合：Prefontaine Classic (Grand Prix)

場 所：Oregon University of Eugene (オレゴン大学ユージン校)

期 日：平成6月19日(土)

Prefontaine ClassicはGrand Prix (グランプリ)の大会である。夏のシーズンが始まる前に、選手自身・他選手のコンディションを確認する事のできる、重要な位置づけの大会でもある。世界のトップ選手が集まり、場内はとても熱気が溢れていた。また、アメリカの選手達はオリンピック選考会前の大事な試合でもあり、ライバル達の状態を確認できる絶好の大会でもある。特にオリンピックイヤーである今年は、非常に意味のある試合でもあった。実際にこの大会の男子100mで優勝したShawn Crawford (ショーン・クロウフォード)は、シドニーオリンピック男子100m優勝者のMaurice Greene (モリス・グリーン)を破り、アテネオリンピックの200mでも優勝している。また、同オリンピック男子ハンマー投げで優勝した室伏広治選手も、この大会で他者を大きく引き離して優勝した。

この時期は日本選手権直後で、日本の選手は海外の試合に出場する選手は多くは無い。だが、今後は日本の選手は海外にもっと目を向け、室伏選手のように世界の大会に合わせ出場し、世界の強豪達と競う事で精神面の強さを身につけ、高



いレベルでの試合慣れをする事が大事である。そうすれば大きな大会で臆する事無く、自分の力を発揮できるようになり、良い成績にもつながると私は考える。

2) アメリカオリンピックトライアル視察

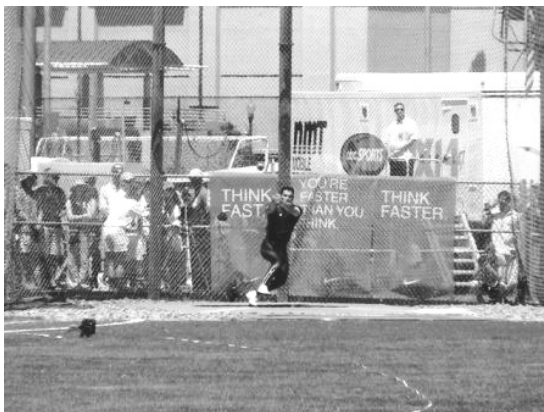
視察試合：U.S. Olympic Team Trials - Track & Field

場 所：Sacramento state University (Sacramento CA)

期 日：平成16年6月19日(土)

この大会はオリンピックの代表を選ぶ重要な大会であり、国際陸連が定める標準記録A記録を切っているもので、上位3名が自動的に代表になる。どんなに実績を持っている選手でも、この大会で上位3名の内に入らなければ、オリンピックの代表に選ばれない厳しい大会でもある。私の研修課題である中距離もレベルの高い試合が考えられるが、特に短距離はオリンピックと同レベルでの試合が考えられ、良いコンディションを維持しながら、数本走る調整力が必要とされる。選手・コーチのレベルで試合を見る為に、ウォームアップトラックと試合観戦可能なAS（アスリートサポート）のIDを取得し、試合前のウォーミングアップ場で選手の動き、選手・コーチがどのような事に注意して試合に臨んでいるかを特に観察する事にした。オリンピックトライアルが行われるサクラメント市は、私の滞在先であるデヴィス市の隣であった為、全日程を視察する事が出来た。

中距離は800mが前半の4日間で行われ、後半の4日間で1500mが行われた。男子800mの優勝候補筆頭は、2003年の世界室内選手権で優勝したDavid Krummenackerであった。決勝で彼は位置取りがうまく出来ず、前半の200m通過手前で前の選手に詰まり減速し後方待機となり、残りの300mからスピードを上げたが先頭も同じタイミングで上がり差が詰まらず、最後には失速して4着になり、オリンピック代表の座を逃してしまった。女子の800mはA標準を切っていた選手が上位を占め、第一人者のJearl Miles-Clark（ジェル・マイルズークラーク）が優勝し、こちらは実力通りの結果であった。男子1500mはアメリカの第一人者であるAlan Webb（アラン・ウェブ）が、残り800mからスパートで他者を引き離しての優勝であった。スピードの無い選手なので作戦が成功し



室伏選手の華麗な投擲フォーム



2位に5m以上の大差

た形となった。女子1500mは特に突出した選手はいなく、決勝も混戦の末Carrie Tollefson（ケリー・トレソン）が優勝した。

短距離の世界トップクラスの選手・コーチは、ウォーミングアップでもフォームや脚の接地の確認を怠らない。男子100mで優勝したMaurice GreenのコーチであるJohn Smith（ジョン・スミス）氏は、腕振りの角度、振り上げた腕の方向、までも指示をしていた。John Smith氏が指導するHSIのチームは、スタート練習や流しに入るまでの準備運動として、地面と足裏の接地に非常に神経を使っていた。スムーズな重心移動を行うには、ブレーキのかからない接地が必要となり、試合前に毎回確認する事で誤差を少なくし、安定した成績を残せるのであろうと考える。中距離の選手も本格的な流しの前に動きの確認をするドリルを取り入れている選手が多く、試合前のフォーム確認を重要視していた。今後の指導では中距離の選手であっても、ウォーミングアップ中の動き作りと接地の確認を入れるようにしていきたい。

3) ヨーロッパグランプリ、Gaz de France Paris視察

視察試合：Gaz de France Paris（Golden League）

場 所：Paris Saint-Denis

期 日：平成16年7月23日

私は過去にヨーロッパで転戦し何度か試合に出場した事はあったが、このようなレベルの高い試合には出場する機会は無かった。競技をやっていた頃も含め、ヨーロッパでじっくり試合を見るのは初めてだった。スケジュールは2部構成になっていて、17時から18時30分の間に前座試合を行い、その後開会式を経てメインの種目となる。Paris Saint-Denis（パリサンドニスタジアム）の収容は約6万人でメインの種目が始まるころには、ほぼ満員になっていた。

ヨーロッパでは陸上競技は人気のあるスポーツで、観客の熱気も凄いものがある。種目のスタートリストを見て驚いたのは、各種目の世界トップ選手が名を連ねている事だった。グランプリ最高峰のゴールデンリーグなので当たり前的事であるが、これならば見たいと思う人も多いはずである。そして、観客も陸上競技の見るポイントや記録等も知っているようで、楽しみ方を分かっているようだった。

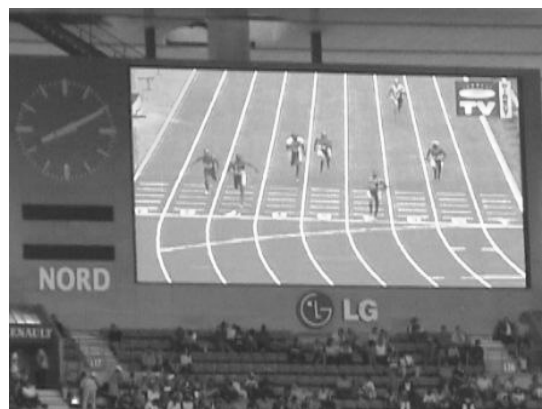
この試合で世界の一流選手の中に混ざり、日本人の為末大選手と湯田友美選手が奮起していた。

為末大選手は400mHに出場し、スタートから先頭に立ち300mまでトップを走り、その果敢な走りに場内は声援で盛り上がった。しかし、最後の50mでFelix Sanchez（フェリックス・サンチェス）選手とNaman Keïta（ナマン・ケイタ）選手にかわされたものの、堂々3位になり表彰台に上がっていた。

湯田友美選手は3000mに出場し、トップのペースが日本記録を上回るハイペースにも乱されず、落ち着いたレース運びで見事9分5秒27の自己記録でゴールをした。世界ジュニア後の回復期間を置かない試合にもかかわらず、見事な走りだった。



紹介される為末選手



ゴールシーン



余裕をアピールするサンチェス選手



ハードな種目だけにゴール後は辛い



大観衆の中力走する湯田選手



ゴール後さすがに疲れた表情の湯田選手

今後もこのような形で日本人選手が国際グランプリに出場し、世界の強豪と争い経験を積む事が必要で、そうすれば、オリンピック・世界選手権等でもより良い成績が出せると思う。私自身もグランプリではないが、ヨーロッパで競技会を転戦した経験があり、その年に破った日本記録をより上のレベルまで上げる事が出来た。グランプリに出場できないにしても、ヨーロッパ各地で行われている競技会に出場し、色々な経験を積み重ねる事でレベルアップが図れると思う。

Grand Prix (グランプリ) とは

IAAF(国際陸連)が主催する国際グランプリはGolden League(ゴールデンリーグ)を頂点としSuper Grand Prix(スーパーグランプリ)・Grand Prix(グランプリ)・Grand Prix II(グランプリ2)の4つのグレードがある。試合の数は5・8・9・11試合とグレードが下がるにつれて多くなり、出場機会も増える。グランプリ各試合は、レースの実績などで出場料や記録ボーナスがあり、獲得できる賞金は人によって様々である。また、ゴールデンリーグの成績によって、最終戦でもあるWorld Athletics Final(ワールドアスレティックファイナル)に出場できるようになっており、各種目の年間チャンピオンと男女の総合チャンピオンを決める大会でもある。各種目の総合ポイント1位の選手に賞金が支払われ、全種目でもポイント数で順位を決め、その順位によって賞金が支払われるようになっている。

4) スペイン高所トレーニング施設視察

視察対象：シエラネバタ高所トレーニング施設(スペイン・グラナダ)

期 日：平成16年7月24日～26日

今後のヨーロッパ転戦の拠点として考えられる、スペイン・グラナダにあるシエラネバタ高所トレーニング施設を視察した。この施設は標高2000m以上でありながら、全天候トラック・50mの室内プール・宿泊施設が完備され、競泳の北島康介選手・陸上競技のワコールチームも練習・調整の場として使用している。

(宿泊施設)

料金：1泊3食付き(65.15ユーロ)

客室：90室(2F～4Fシングル・ツインの数は不明)

通信：各部屋にISDN(7月現在では未着工)

空調：暖房のみ

エントランス・ロビーが施設1階にあり、外出の際はここのみで





ある。競技場や室内プール等は以前からあったようだが、宿泊施設は今年完成したばかりでとてもきれいだった。宿泊者は利用時間内であれば全ての施設の利用が可能であるが、予約が必要な事もある。

客室内は荷物を置く場所が少ない分狭く感じるが、机があるので読み書きやパソコン等を使う等には問題は無く、テレビは無いもののラジオがベッドの枕元に備え付けてあった。洗面所にはタオル・ドライヤーも完備されているので、洗面道具さえあれば十分な状態であった。

食堂はカフェテリア方式のセルフサービスで、主食はフランスパンが中心である。朝・昼・晩ごとにメインのおかずが代わり、補食の果物・ヨーグルト・ボトルウォーターは毎食取る事が出来る。サロンにはテレビが1台あり、共同で見る事は出来る。飲み物を提供するバーがあったが、シーズンオフ（スキー場に隣接しており、冬がメイン）なので稼働していなかった。室内にはビリヤード台が1台あり、自由に使って良いようなので、練習の合間の気分転換には使えると思う。ウエイトトレーニング場は、マシンは6種類しかないので十分とは言えず、フリーウエイトはダンベルが22キロまでのものがあるので、十分な環境と言える。ただ、高重量トレーニングを行うには重りも少なく、スクワットラックが無いので少々厳しいと思う。

（全天候トラック）

トラック：400m（8コース）

フィールド：人口芝サッカー場

全跳躍用ピット

標高はガイドブックに2,320mと表示されているが、高度計付きの腕時計で計測し、2,145mと表示された。高所にある為、谷側には高さ2mほどの風よけが設けられていて、直接に風が当たらないように工夫されていた。トラックのコンディションは、表面的には劣化も少なく良い状態ではあるが、実際に使っている選手に聞くと、少々固いようなのだが、スパイクを使った練習は特に問題は無いようである。



（室内プール）

50m・6コースのプールで、水深は競技会を行える深さがある。スタート・中間・ゴール地点の1コース側の壁から、水中での選手の動きを確認できるガラス張りの壁がある。



（体育館）

バスケットコートが3面とれる広さ

があり、高さも建物4階分あるので、バレーボールの試合が出来る高さはある。

(室内練習場)

- ・130m直線走路（6コース）
- ・全跳躍ピット
- ・多目的ホール

130mの直線走路・跳躍ピットは共に陸上のトラックと同じ素材が使われているので、使用するには特に問題無く、多目的ホールはテニスのネットを張る事もでき、ほとんどの個人競技が可能である。

(施設外)

140m程下がった場所にはスキー場があり、緩やかな勾配を使えば、クロスカントリーのコースとして利用が可能である。200m～600m程のコースがとれるので、短距離から中距離の練習を行うには十分な場所である。

(交通)

一番近いグラナダ空港から施設までは、車で上り約1時間、下りは30分の距離で、次に近い空港のマラガからは車で約2時間、首都のマドリードからは電車で5時間と車での移動になり、合計6時間はかかる。

施設に隣接した街は、施設から歩いて30分程の場所にあり、避暑地でもあるので観光客向けのお店が多く生活用品は少ない。補食等の買い出しには1時間程離れたグラナダの街に行く必要があり、練習場所の移動等も含め長期滞在には車が必要である。

標高がもう少し欲しいところではあるが、疲労抜きにプールを利用、雨が降っても体育館または室内練習場を使って練習できるので、施設的に問題は無い。トラックでの練習だけでは無く、車で移動し練習のバリエーション



を広げる事ができれば、強化と調整の両方がより可能になり、ヨーロッパ転戦の拠点になりうる場所と判断した。

(4) 研修成果の活用計画（研修を終えて）

今回の研修で走りの基本動作を研究できた事で、自分自身の走りの基礎理論が構築された事が非常に大きな収穫となった。また、大学授業で聴講したスポーツ心理学でコーチングに必要な要素等を再確認でき、実際の現場でも日本には少ない「褒めるコーチング」を学ぶ事もできた。

今後は、自重・ボールなどの器具・ウエイトを用いた、バランス・筋力の向上トレーニングを現場で行い、より効率の良いフォーム修正・習得の基礎運動を確立させる。また、強化合宿へも積極的に参加し、代表レベルの選手・コーチとの情報交換をする事でサポートし、強化を図っていききたい。更に、欧米への転戦へも同行ができるようなら、今回経験したものを生かし選手が力を出し切れるようにサポートしたい。

(5) その他、海外のスポーツ、スポーツ環境、スポーツ行政等についての感想および本制度についての改善意見、今後派遣される研修員が留意すべき事項

私が一番に上げたいのはコンピューターの重要性である。

10年前に欧米で転戦していた頃の情報源は新聞だったが、ここ数年でインターネットが発達し、世界のどこにいてもリアルタイムで日本・世界の情報を得られる時代になった。夏にヨーロッパ視察に行った時は、出来るだけDSLの完備されているホテルを選んだ。何故なら、何も知らない都市・国に行っても、日本語もしくは現地の言語で情報を得られるからである。大会公式ホームページで試合や現地の情報を得られたのはとても便利だった。それ以外にも飛行機のフライト情報や確認したい情報を即座に得られ、異国の地においても自分のペースで行動する事が出来き、コンピューターがとても役にたった。研修拠点のアメリカでもDSL回線を開設し、アメリカの情報は勿論、日本の情報を簡単に確認する事が出来た。また、電子メールを使った連絡はリアルタイムで連絡が取れ、連絡した記録が残るのでとても便利であった。しかし、コンピューターに頼り過ぎひどい目にあった事もあった。研修が9ヶ月を過ぎようとした頃、コンピューターの調子が思わしくなく誤作動を起こし始め、1ヶ月後には起動しなくなってしまった。最悪の事態を避けるべく外部のハードディスクに情報を移す試みをしたが、不具合が起きてからの試みだったので失敗に終わり、作成した書類などの情報はコンピューター内に入れていた為、作成書類など全てが消滅した。写真や映像等の情報量の多いものはCDに収録していたので、消滅を免れたのは不幸中の幸いだった。この事態からの経験上、バックアップ（外部記憶）を何らかの形で常に行い、コンピューターへの負担を少なくする事を推奨する。

私はこの研修時にしかできない事、日本ではできない事は何かを常に考え行動していた。特に行動の制限も無く手続きをしっかりとしていれば、国外へ行くことも出来た。とても短い期間ではあったが、大学が夏休みの時にヨーロッパへ視察にいった事は、とても意味のあるものだった。団体での行動ではなく、全てを自分の力・自分自身の判断で行動した。空港内の手続き、空港から目的地までの移動など、力を借りるのは



