

# OSAKA夢プログラム

2016年度 海外春季合宿練習会(オーストラリア) 報告書

- ・期 日 2017年3月2日(木)～3月13日(月)
- ・場 所 グリフィス大学 陸上競技場 < Griffith University stadium >  
Griffith University QLD 4222 Australia
- ・コーチ オーストラリア・陸上競技プロコーチ  
短距離・障害 Sharon Hannan (Sports Credentials Pty Ltd.)  
跳躍 Perer Hannan (Sports Credentials Pty Ltd.)  
投てき Brett Green (Gold Coast Victory Athletics Club)
  
- 島津 勝己 (枚方市立楠葉西中学校)  
船津 哲史 (大阪府立大塚高等学校)  
赤峰 フミコ (大阪陸上競技協会)
  
- ・トレーナー 小西 達也 (凜んぐ)
- ・参加指定競技者 多田 修平 (関西学院大学)  
藤田溪太郎 (立命館大学)  
田中 佑美 (関西大学第一高等学校)  
石塚 晴子 (東大阪大学)  
王子田 萌 (立命館大学)  
津田シェリアイ (東大阪大学)  
山下 友佳 (立命館大学)  
宮下 梨沙 (薫英女学院高等学校教員)  
佐藤 友佳 (意岐部東小学校職員)  
瀧川 寛子 (東大阪大学)



今年も、ゴールドコースト：グリフィス大学での合宿を実施しました。

昨年同様、短距離・障害コーチに Shron Hannan 氏、跳躍コーチに Peter Hannan 氏、さらに今年は投擲コーチに Brett 氏も招聘しました。私もこれまで大阪陸協・日本陸連、また他府県陸協が主催する合宿に200回近く参加してきましたが、練習環境・生活面等総合的に判断して、今回の合宿は過去最高の条件で実施できたと思います。

まず、現地で指導していただいたプロコーチ3名の指導レベル（技術面だけでなく、しっかりした理論、見る眼、言葉かけ等も含めて）の高さは知っていましたが、今年はその熱心さにも驚かされました。毎日自分達の選手を見るだけでも忙しい中、大阪からの6種目10名の選手を朝8時から夕方18時までうまく調整して



いただき、ほとんどマンツーマンで指導していただきました。選手達は順番に来て、1～2時間の指導を受けるだけですが、コーチは毎日30度を超える炎天下の中、朝から夕方までずっとグラウンドで誰かを指導しているという感じでした。



またこの現地プロコーチに負けなくらい大阪コーチ陣にも頑張ってくださいました。プロコーチのアシスタントとして、またプロコーチ指導の無い時間帯には選手のニーズに応えた指導、さらに技術・体力面だけでなくメンタル面の指導も含めて、選手達のためにいろいろとお世話いただきました。特に赤峰先生には女性指導者としての目線から練習に対する姿勢、日常生活での対処の仕方など、細やかな指導をしていただいて、今回参加の全員がより充実した合宿となりました。

今回の合宿での唯一反省点は、大阪コーチ陣の数が少なかったことです。もちろん欲を言えば、各選手のパーソナルコーチに帯同願うのが理想

ですが、そこまでいなくてももう少し人数を増やすべきでした。今年のような状況では選手達よりも大阪コーチ陣の方が倒れてしまいそうでした。

もちろんいつも通り小西トレーナーにも毎日朝早くから夜遅くまでお世話になりました。そして、AR柳原様のプロフェッショナルなサポート業務にはいつも感心してしまいます。現地指導者との交渉から事前準備、そして私達指導者への協力・支援、選手達との距離感・関わり方等、「さすがプロ」としか言いようがなく、日本からの海外大会出場・海外合宿等サポート業務の多くが柳原様に集中するのも頷けてしまいます。

さらに今回は通訳 Irene 様と調理師の正岡様にも大変お世話になりました。現地プロコーチ3名に対して、通訳は柳原様と Irene 様の2名だけ。途中、柳原様が別の業務で抜けられる時もあり、10日間最もフル回転で働いていただいたのが Irene 様でした。小学校で子どもたちに教えたり、ゴールドコーストマラソン等のスポーツイベントをサポートされたり、時にはアナウンサーとして活躍されたりと、本当に多才な方で、適切な通訳だけでなく、現地事前準備から毎日プロコーチとの



打ち合わせ、タクシーやバスの手配等、最後の宿舎片づけまで本当に何から何までお世話になりました。その Irene 様と一緒に事前準備からお世話になったのが正岡様で、何よりも毎晩の食事には驚かされました。海外遠征での一番の問題はいつも食事面であり、今回も現地滞在の日本人の方をお願いしたのですが、単なる和食というレベルをはるかに超えていました。日本で食べるよりも美味しく、ひと工夫された料理に、練習終了後皆が「晩御飯は何だろう？」と毎日期待して宿舎に戻っていました。正岡様には料理だけでなく、洗剤や石鹸、トイレトペーパーなど気の利いた生活用品準備や掃除、片づけ等まで生活面で本当にいろいろとお世話になりました。

#### 主な指導内容

プール（日本でいう「朝練」のようなもの） 8:00~8:30

・水深2m以上（底に足が着かない状況下）で、身体軸垂直をキープしての腕振り。

脚は膝伸展したままのバタ足で肩を水面上に出す。上腕を水平（肘が水面上）まで素早く振り続ける。6秒~10秒×数セット 実施。 <かなりキツイ練習でした。>



ジム（各選手、2回ずつ）

- ① 体幹（stabilization系）および大臀筋の重要性と、そのトレーニング方法とチェック。
- ② 各種目に必要なトレーニング紹介。（器具等をあまり使用しないのでできるトレーニング）

短距離（多田）（田中、山下、藤田）

・前方向への有効な腕振り。（10名全員同じ）（テキサス合宿で指摘されたこととほぼ同じ）  
・SD、、、ローリカバリーによる素早く強いプッシュ。（テキサス合宿で指摘されたことと全く同じ）  
・SD時の呼吸法。「Set」で大きく吸う、息を止めてSD、20m地点で一気に吐き、身体をややリフトアップ。徐々に息止め距離を延ばしていき、最終的には28m地点まで。（田中は1台目まで）

・100mだけでなく、200mにも挑戦する。コーナーの走り方等。



100H（田中）

・リードレッグの足首はしめる。  
・踏切足の爪先は前方向で、進行方向にしっかり踏み切る。腰はキープ・スクエア。  
・トレイルレッグも足首をしめて、もっと素早く前へ引き出してくる。

400H（石塚、王子田）

・アプローチ、、、前後足の間隔をやや広げたSDから、一歩ずつしっかりプッシュして行って1台目に入る。

・コーナー部分ではやはり左脚リードが有利。

- ・W-U Pに時間をかけ過ぎ。試合時も早くから身体を動かし過ぎ。スタート1時間前で十分。

### 走高跳（藤田、津田）

- ・踏切時に体軸は一直線。藤田選手は、リードレッグをしっかり上げる。津田選手のリードレッグは膝角度を90度までにし、コンパクトに素早く引き上げる。
- ・踏切時の効果的な上方向への腕の使い方。
- ・空中で、もっと上半身を回転させる。



### 走幅跳（山下）

- ・踏み切りは、フラット接地で、身体軸を一直線に。腰はキープ・スクエア。
- ・踏切時の自然な重心移動タイミング。
- ・踏切脚の臀部を意識して前方ななめ上方向に飛び出す。

### やり投（宮下、佐藤、瀧川）

- ・助走はクロスも含めて、加速的な走り。最後に減速しない。爪先は常に進行方向。
- ・肩のフレキシブルさが大切。
- ・投げの段階で身体を左に傾けない。やり先を上に向け過ぎない。
- ・やり投に必要な上半身のトレーニング。（メディシンボールや小さいボール等を利用して）



### 選手からの感想等（一部）

#### 宮下

皆さんの協力があったのととても充実した遠征になりました。本当にありがとうございました。たくさんのメンバーで合宿ができてとても勉強になり、まだまだやることはたくさんあるなど実感することができました。

夢プロのメンバーとして、世界に通用する選手になるように頑張っていきます！

至らないことばかりでしたがこれからもよろしくお願いします。

「私たち選手は、夢プロメンバーとしてたくさんの方が応援してくださっている中で、やってもらって当たり前と思わずにしっかり感謝の気持ちを結果や態度で示していきましょう！」

#### 佐藤

食事、体のケア、練習サポート、言葉のサポート、心のケアなど私たちの知らないところでも私たちの為により良い環境をと、一生懸命になってくださり本当にありがとうございました。

合宿に携わってくださった沢山のスタッフの方々の力で“私たちが競技に集中するための恵まれた環境”を作り上げていただき、こうして恵まれた環境で合宿できた事、本当に感謝しております。

陸上競技は基本的に個人プレーですが、私たちが競技に一所懸命取り組んでいるのは、自分一人の力ではないこと。多くの支えがあってピットに立っていることを深く噛み締めて、今年こそはベストパフォーマンスが出



来るよう頑張ります。

至らぬ点も多々あったとは思いますが、夢プログラム選手一丸となって頑張りますのでこれからもよろしくお願い致します。

#### 瀧川

今回の遠征で、先生方や関係者の方々のサポートのありがたさを改めて感じ、感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございます。

この夢プロのメンバーとの合宿、海外のコーチの指導のもとでの練習を通して今の自分に足りないもの、今すべきことがより明確になり、とても意味のある良い合宿となりました。

至らない点も多くあり、ご迷惑をおかけしてしまいましたがこれからも精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。



#### 石塚

今回の合宿ではお世話になり、ありがとうございました

初めてちゃんと水泳教えてもらえて、少しだけ泳げて、本当に嬉しかったです。

私自身、今色々考えが変わっていて、その中色んな事を吸収するチャンスを頂けているので、それを無駄にしないように活かしていきます。

#### 津田

今年も、オーストラリア遠征を企画して頂き、ありがとうございました。

先生方や選手と話し、共に過ごす事で、自分を見つめ直す事が出来、とても良い機会となりました。

また、先生方を初めとする、今回の遠征に携わって下さった方々の、私達選手に対する思いを、今回凄く感じさせて頂きました。その思いにしっかり応えられるよう、これからも精一杯頑張ります！

ご迷惑お掛けする事もあるかと思いますが、今後ともどうか宜しくお願い致します。



#### アスレティックトレーナー 小西 達也

この遠征をアスレティックトレーナーの立場と役割で報告させていただきます。

まず私も保持する日本体育協会の公認アスレティックトレーナーでの役割は、単に選手に対してマッサージ・テーピングだけではなく、『スポーツ外傷・障害の予防』『現場における救急処置』『アスレティックリハビリテーション』『コンディショニング』『測定と評価』『健康管理』『教育的指導』と謳われています。

そして、チームの責任者島津コーチからの要望である『選手へ心身前面のサポート』『コーチ的な立場での助言と行動』『現地コーチの説明を選手へ通訳』があり、スタッフとしても一致団結するよう行動した。

『スポーツ外傷・障害の予防』

予め得ている情報を元にテーピングでのサポートや、ウォーミングアップでのアドバイスをすべての練習・試合前に行った。

個人やパートで行動が異なるため、前日に各選手と綿密な打合せを行った。

新たな問題点も浮き彫りになった為、帰国後の【バランスチェック】を含めて、総合的なサポートをさらに密

にしていく。

#### 『現場における救急処置』

練習会場の Griffith 大学では救急体制が整っており、また現地通訳の方やコーディネーションの方が密に打合せしてくださった。また、運営側からも、困ったことは直ぐに対応する旨を事前に聞いており、安心して臨めた。

#### 『アスレティックリハビリテーション』

特に練習が出来ない状態で参加している選手は居なかったが、到着後すぐに痛めた選手が出たため、段階的な競技復帰を目指したリハビリテーションを行った。結果的に練習も出来、レースも出場出来たため、毎日対応した喜びがあった。

しかし、『予防』でも述べたとおり、こちらも【バランスチェック】及び【メディカルスタッフ】との連携を密に図る必要を感じる。

#### 『コンディショニング』

練習後、ホテル（日本より持ち込んだ専用ベッド）にて1人30分を目途にケアや簡単なアドバイスを行った。

今回は、試合も控えており、人数も10名と多く、また練習時間帯が異なるため、連絡を密にとりながら、全員のサポートを確り行えたと自負している。

また試合前のウォームアップを手伝う事もあった。

#### 『測定と評価』

【バランスチェック】と同様な内容をピーターコーチがGYMで行ってくださり、また選手たちの新たなチェックが筋力面で大いに出来た。

#### 『健康管理』

栄養面では調理師さんの配慮と内容が素晴らしく、みな体調を崩すことはなかった。

#### 『教育的指導』

言語・文化の異なる地での活動であるため、日本代表としての振る舞いも気付いた点は指摘した。

また、日常生活習慣が身体への悪影響にもなる旨を個人的に適宜指導した。

#### 『コーチ的な立場での助言と行動』

ビデオ撮影やフォームのチェック、また新たなトレーニング（水中・GYM）は私も体験し、選手への助言に還元させた。

『現地コーチの説明を選手へ通訳』・・・1回受けたトレーニング内容の講習を別の選手へ伝える際に、通訳も不在の為、通訳を行った。

完璧ではないが、毎年スポーツトレーニングの講習を英語で受講している経験が生かされた。

これからも、アスレティックトレーナーとして、スタッフおよび選手と密にコミュニケーションを取り、「チーム夢プロ」となり、全員で目標達成できるようにして参ります。

当然ながら、私自身のスキルそして、海外での活動も多くなるため言語力（特に英会話）をさらに高めながら、サポートしていきます。

最後になりましたが、大阪陸協のスタッフの皆様、遠征でお世話になりましたオーストラリアの関係者の皆様、そして、選手を快く出してくださる各選手のチームの皆様にご礼申し上げます。



競技会結果

以下抜粋

QA Shield Series #11: Carlee Beattie Shield - 4/03/2017  
Main Stadium, QSAC

Name	Age	Team	Finals	Wind
<b>1 Yamashita, Yuka</b>	<b>20</b>	<b>Japan</b>	<b>5.47m</b>	<b>0.9</b>
5.47m(1.9) 5.45m(2.6) 5.19m(0.8) 5.47m(0.9) 5.45m(0.1) FOUL(1.9)				
2 Harper, Jessie	21	FAC	4.97m	1.6
4.54m(1.8) 4.97m(1.6) 4.39m(2.1)				
3 Gurdon, Sami	29	Thompson Estate	4.22m	1.7
4.22m(1.7) 4.21m(1.3) 4.22m(1.4) 3.99m(1.2)				
4 Tarsa, Graceanne	20	Gold Coast Central	4.11m	2.1
4.01m(0.6) 3.79m(+0.0) 4.11m(2.1)				

Women 100 Metre Hurdles 76.2/84cm Under 20

Name	Age	Team	Finals	Wind
<b>1 Tanaka, Yumi</b>	<b>19</b>	<b>Japan</b>	<b>13.76</b>	<b>0.9 84cm</b>
2 Johnson, Samantha	18	Noosa Athletics	14.25	0.9 84cm
3 Lima, Tyler	19	Gold Coast Central	14.29	0.9 84cm
4 Tiver, Sophie	18	Maroochy	17.82	0.9 84cm
-- Morrison, Tiana	19	Ashgrove Rangers	DQ	0.9 84cm IAAF 162.7

QA Shield Series #12: Garry Brown Shield - 11/03/2017  
Main Stadium, QSAC

Women 100 Meter Dash Open

Name	Age	Team	Finals	Wind	H#
1 O'Sullivan, Lauren	25	Mayne Harriers	12.14	3.0	1
2 Prasad, Dipna Lim	26	Singapore	12.18	2.2	2
<b>3 Yamashita, Yuka</b>	<b>20</b>	<b>Japan</b>	<b>12.29</b>	<b>3.0</b>	<b>1</b>
4 Reid, Janakaha-Shiann	20	IGN	12.52	2.2	2
5 Maynard, Nicole	20	Glennie	12.82	2.8	3
6 Rosentreter, Emma	28	Qeii Track Club	12.93	2.8	3
7 Power, Sophia	20	TNS	13.38	1.7	5
8 Fairclough, Gemma	28	Maroochy	13.39	0.7	4
9 Melrose, Elizabeth	23	Ipswich & District	13.45	1.7	5
10 Kaliyati, Tichayeva	26	Aspley	13.60	1.7	5
11 Grimes, Kirra	23	Defence Athletics	13.87	0.4	6
-- Peris, Jessica	27	NT Athletics	DQ	3.0	1

Women 400 Meter Hurdles Open

Name	Age	Team	Finals	H#
<b>1 Oshiden, Moe</b>	<b>24</b>	<b>Japan</b>	<b>59.46</b>	<b>1</b>
<b>2 Ishizuka, Haruko</b>	<b>20</b>	<b>Japan</b>	<b>61.08</b>	<b>1</b>
3 Maynard, Nicole	20	Glennie	61.84	1
4 Prasad, Dipna Lim	26	Singapore	62.81	1
5 Setiadj, Natalie	21	Athletics Nsw	69.09	2
6 Tennekoon, Jemima	20	Gold Coast Victory	70.31	2

Women High Jump Open

Name	Age	Team	Finals
1 Purdon, Cassie	21	Mayne Harriers	1.76m
<b>2 Tsuda, Shieriai</b>	<b>21</b>	<b>Japan</b>	<b>1.65m</b>
3 Simmons, Casidhe	22	Gold Coast Victory	1.60m
4 Oakhill, Leah	27	Qeii Track Club	1.50m

Women Javelin Throw Open

Name	Age	Team	Finals
<b>1 Miyashita, Risa</b>	<b>33</b>	<b>Japan</b>	<b>56.34m</b>
<b>2 Sato, Yuka</b>	<b>25</b>	<b>Japan</b>	<b>54.06m</b>
<b>3 Takigawa, Hiroko</b>	<b>23</b>	<b>Japan</b>	<b>53.03m</b>
4 Cunningham, Mia	21	UNQ	36.69m
5 Hampton - F13, Isabelle	22	Athletics Nsw	31.81m
6 Harris, Grace	22	UNQ	31.37m
7 Donovan - F40, Kobie	23	Gold Coast Victory	17.57m
-- Oakhill, Leah	27	Qeii Track Club	FOUL

Women 100 Meter Dash Under 20

Name	Age	Team	Finals	Wind	H#
1 Beecher, Jacinta	19	Mayne Harriers	11.88	3.0	1
<b>2 Tanaka, Yumi</b>	<b>19</b>	<b>Japan</b>	<b>12.28</b>	<b>3.0</b>	<b>1</b>
3 Morrison, Tiana	19	Ashgrove Rangers	12.31	2.2	2
4 Linton, Courtney	19	IGN	12.42	3.0	1
5 Lawson, Rachel	19	KPL	12.66	2.2	2
6 Murray, Connie	18	Qeii Track Club	12.78	2.2	2
7 Singh, Mayla	18	IGN	12.79	2.8	3
8 Peni, Miriam	18	Ipswich & District	12.92	2.2	2
9 Wilson, Samantha	18	Thompson Estate	13.51	1.7	5
10 Ullman, Kate	19	Qeii Track Club	13.63	0.7	4
11 Howell - T01, Jamie	19	Qeii Track Club	14.37	0.4	6
12 Coop - T35, Brianna	19	Qeii Track Club	16.58	0.4	6
13 Judge-Mears - T35, Brigh	19	Qeii Track Club	20.96	0.4	6



## Men 100 Meter Dash Open

Name	Age Team	Finals	Wind	H#
<b>1 Tada, Shuhei</b>	<b>21 Japan</b>	<b>10.38</b>	<b>2.5</b>	<b>1</b>
2 Greig, Simon	24 UNQ	10.50	2.5	1
3 Yonahara, Ryoki	22 Japan	10.62	2.5	1
4 Render, Jordan	22 Qeii Track Club	10.71	2.5	1
5 Gander, Liam	29 IGN	10.73	2.5	1
6 Kitamura, Shota	21 Japan	10.78	NWI	2
7 Lane, John	28 Gold Coast Victory	10.81	NWI	2
8 Dunmall, Isaac	24 Maroochy	10.81	2.5	1
9 Hayward, Benjamin	25 Maroochy	10.82	2.5	1
10 Morishita, Yuki	21 Japan	10.85	2.5	1
11 Toleman, Sam	23 UNQ	10.91	NWI	2
12 Sakurai, Naoya	21 Japan	10.95	NWI	2
13 Nakamura, Takuto	20 Japan	11.00	NWI	2
14 Nazmie-Lee, Marai	25 IGN	11.04	NWI	2
15 Ogawa, Kakeru	21 Japan	11.07	1.7	3
16 Kodama, Kenta	20 Japan	11.18	0.7	5
17 Betts, Jordan	22 Gold Coast Victory	11.30	1.7	3
18 Foy, Ardyn	29 Redlands	11.31	NWI	2
19 Eschebach, Tim	29 Queensland A	11.34	1.7	3
20 McLean, Lachlan	23 Thompson Estate	11.40	1.7	3
21 Mallory, Jackson Paul	30 CQA	11.48	1.7	3

## Men High Jump Open

Name	Age Team	Finals
<b>1 Fujita, Keitaro</b>	<b>20 Japan</b>	<b>2.05m</b>
2 Lane, John	28 Gold Coast Victory	1.90m