

# OSAKA夢プログラム

## 2016年度国内合宿練習会（沖縄）報告書

・期 日	2017年 1月4日（水）～1月7日（土）
・場 所	沖縄県 くいなエコ・スポレク公園陸上競技場 〒905-1415 沖縄県国頭郡国頭村字浜502番地
・参 加 者	指定競技者 男子 短距離 多田 修平（関西学院大学） 走高跳 藤田溪太郎（立命館大学） 女子 障 害 田中 佑美（関西大学第一高等学校） 王子田 萌（立命館大学） 走高跳 渡邊 有希（ミライト・テクノロジーズ） 津田 シェリアイ（東大阪大学） 秦 澄美鈴（武庫川女子大学） 走高跳 山下 友佳（立命館大学） やり投 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） 特別コーチ 短距離 佐藤 真太郎（大東文化大学） 障 害 井村 久美子（イムラ・アスリートアカデミー） 走高跳 高張 広海（日立ICTビジネスサービス） やり投 林田 義博（TACスポーツ企画合同会社） 大阪コーチ 短・障 島津 勝己（枚方市立楠葉西中学校） 走高跳 船津 哲史（大阪府立大塚高等学校） 走高跳 坂井 裕司（太成学院大学高等学校） やり投 辻 弘 雅（清風南海高等学校） ドクター 萩原 聡（夢プロ 医療チームリーダー） トレーナー小西 達也（凜んぐ）



・日 程

1月4日(水)	午前 沖縄へ移動 午後 練習(からだほぐしを中心とした練習)
1月5日(木)	午前 練習(各パート別練習) 午後 練習(各パート別練習)
1月6日(金)	午前 練習(各パート別練習) 午後 練習(各パート別練習)
1月7日(土)	午前 練習(各パート別練習) 午後 大阪へ移動

天気予報が外れ、4日間とも天候に恵まれ、最高気温24~26度という好条件で毎日練習ができました。

短距離(多田)

多田選手の希望により、昨年に引き続き佐藤真太郎様を招聘。

コントロールテストでの課題克服(主に体幹強化)トレーニングや、バランスチェックでの課題(走時の左右アンバランス)を克服するためのドリルを中心に指導していただきました。



ハードル(田中、王子田)

11月のNTC合宿に引き続き、井村久美子様を招聘。

細かい技術チェックと、上半身・腕の効率的な使い方を中心に指導していただきました。

また、技術面だけでなく、日本のトップに立つため、そして世界と勝負する為に必要なメンタル面のお話もたくさんしていただきました。





### 走高跳（藤田、渡邊、津田、秦）

今回は現役選手兼指導者の高張広海様を招聘。  
初日に3名の跳躍を見ていただき、共通の課題やそれぞれの課題を見つけていただき、その修正・改善に向けてのドリルや走高跳に必要な筋力トレーニングを中心に指導していただきました。



### 走幅跳（山下）

大学生活1年目を順調に終え、もう一度基本的な部分から高校時代の指導者、坂井先生に見ていただきたいという山下選手の希望で、久しぶりに坂井先生に指導していただきました。

山下選手の特性をよくご存知で、シーズンインまでにやるべきことを丁寧に指導していただきました。

### やり投（宮下、佐藤、瀧川）

8月の北海道合宿に引き続き、林田義博様を招聘。

実戦に近い投げ練習（記録会形式等、3名で競い合いながら）と、ウェイトトレーニングを繰り返し行い、身体や筋肉の使い方を細かい部分までチェックしていただきました。



### ・ミーティング風景



障 害

井村 久美子氏

（イムラ・アスリートアカデミー）



短距離 佐藤 真太郎（大東文化大学）  
走高跳 高張 広海（日立ICTビジネスサービス）

今年も大阪陸協と同時開催し、ほんの一部ではありますが合同練習も実施しました。  
憧れの先輩や日本を代表する選手・指導者と触れ合えたことは、今年活躍するであろう大阪の高校生にとっても貴重な経験になりました。

今回も自分の学校やチームをおいて、大阪のために快く指導をお引き受けいただいた招聘コーチの方々にとっても感謝いたします。

また我々大阪からの派遣コーチ（船津、辻、島津）や陸協強化コーチが今回学んだことを、大阪全体にも広めたいと考えております。

報告者 島津 勝己