

OSAKA夢プログラム

2016年度 海外合宿冬季練習会(アメリカ テキサスオースティン)報告書

- ・期 日 2017年2月9日(木)～3月2日(木)
- ・場 所 テキサスクリスチャン大学
- ・参 加 者 多田 修平 (関西学院大学)
薬師寺茂夫 (夢プログラム プロデューサー)
島津 勝己 (夢プログラム コーチング・ディレクター)
小塚 湖 (大阪高等学校教員)
- ・現地指導者 ドノバン・パウエル 氏 短距離コーチ
ジャマイカ生れ 45歳 テキサスクリスチャン大学卒業
自己記録 100m 10秒07 室内60m 6秒50
1996年 全米室内選手権 60m 優勝
1997年 世界陸上アテネ大会 100m 出場
2000年 シドニーオリンピック 400mR 出場



薬師寺茂夫 (夢プログラム プロデューサー)

多田選手・小塚先生・遠藤さん・私の4人でオースティンに2月9日大阪を出発し、現地に到着しました。日本が10度前後の気温でしたが、こちらは日中24.5度になっていて練習するには調度いい感じの天候でした。

宿泊場所は一軒家で台所もついていて朝は我々で朝食を作り、昼食は街中で簡単な食事をとり、夕食は宿舎近くに日本人家族が住まわっていて、そこの方が夕食を作ってくれました。

練習場所は車で20分位の所にある中学校のグラウンドですがドノバン・パウエルコーチが専属で借りている

らしく400mの全天候トラックでほとんど何時も貸し切り状態でした。

パウエルコーチは熱心に多田選手を見てくれ、ほんの数時間で多田選手のフォームの悪いところ、筋肉が不足しているところを指定され、さすがと思いました。練習メニューは、基本的には月・水・金はトラック練習後ウエイト・トレーニングになっています。

オフシーズンということで基本的にはスパイクを使わないで走っていました。コーチが見ているクラブの選手は5人ほどいますが、その中でもいつも多田選手とともに練習しているのがウインスン・バーンズ選手で10秒12でトルコからオリンピックに出ることをめざしているようです。私が帰った後にはアサファ・パウエル選手（元世界記録保持者・リオオリンピック400mRメンバーの一人）がこのグラウンドに来て多田選手とともに練習すると聞いています。

練習時間は長くはないですが中身の濃い練習で、特に走る筋肉をチューブを使つてのアップ代わりのトレーニングは多田選手も苦勞していました。

練習は月から土までで日曜日は休養日になっています。私のあとに島津先生が来られます。1週間練習を見られ室内の大会に多田選手が出るので見に行かれると思います。小塚先生もパウエルコーチの指導法を熱心に勉強され今後の大阪の短距離の指導に生かせることができるのではないのでしょうか。多田選手は3週間という長い滞在になりますがオースチンの練習がよい経験になりさらにパワーアップしてくれると思っています。



オースチンキャンプ練習メニュー

(Japanese 3Week Training Program while in Austin)

第1週

- (月) Starts 5×10meters, 5×20meters, 4×30meters Gym for weights
- (火) 6×120 fast. 6 minutes rest in between each one
- (水) Medicine Ball - various exercise with it Hurdle Hops 6×6 jumps, Feet together, over hurdles Gym for weights
- (木) 6×80 meters 5 minutes rest in between each one
- (金) 5×150 meters 7 minutes rest in between each one Gym for weights
- (土) 5×200 meters 10 minutes rest in between each one

第2週

- (月) Starts 3×20meters, 3×30meters, 3×40meters Gym for weights
- (火) 8×100 6 minutes rest in between each one
- (水) Medicine Ball - various exercise with it Hurdle Hops 6×6 jumps, Feet together, over hurdles Gym for weights
- (木) 8×60 meters 8 minutes rest in between each one
- (金) 5×110 meters 8 minutes rest in between each one Gym for weights
- (土) 6×150 meters 10 minutes rest in between each one

第3週

- (月) Starts 4×40meters, 3×50meters, 2×60meters Gym for weights
- (火) 6×80 8 minutes rest in between each one
- (水) Hurdle Hops Gym for weights
- (木) 10×50 meters 6 minutes rest in between each one
- (金) 8×90 meters 8 minutes rest in between each one Gym for weights
- (土) 8×120 meters 8 minutes rest in between each one

練習前にはしっかりとウォームアップをする。

また練習はスパイクをはかない。

まずは、Donovan Powell 氏のコーチングは、さすがにプロと感心することばかりでした。多田選手本人はもちろんのこと、日頃から私達指導者が気になっている点を瞬時に観察・指摘され、また私達が疑問を抱いたり迷ったりしていることについても明確に答えていただきました。コーチング内容もポイントが分かりやすく、丁寧に具体的なアドバイスをしていただきました。Donovan Powell 氏のやさしさのおかげで、最初は緊張していた多田選手も3週間リラックスして練習に打ち込めたと思います。



さらに驚いたのが、Asafa Powell 氏がずっと一緒に練習をしてくれたことです。一つひとつの動きが日本では見ることでできないもので、その爆発力と推進力に見惚れてしまうほどでした。その動きが見本となり、Donovan Powell 氏の言う「Quickly & Push」が日本語の「素早く押す」という感覚ではないこと、「Dig」が「掘る」という感覚ではないこともよく分かりました。Asafa Powell 氏からも多田選手は色々なアドバイスをいただくことができました。



※ Donovan Powell 氏からのコーチング内容（一部）

- スプリント全体を通して、肩のリラックスが必要。Flexible さが大切。
- 腕振りで脇が開き、肘が後方ではなく横方向にいつている。前は目線まで持ってくる必要はない。手首ではなく肘を真後ろに振り上げることが大切。
- スタート時に下を見過ぎて、腰が屈曲している。（曲がり過ぎ、背中が曲がっている。）
身体軸を一直線の45度にキープし、目線は真下を見ずにやや前方を見る方がよい。
- スタート直後の腕が2アクション（上&前）になって、前への推進が遅れる。
両腕をもっと前後にパワフルに利用し、推進力の向上をはかることが大切。
- ダッシュ時に脚がローリングしている。ローリカバリーでよい。
Quickly & Push（素早く押すではない） or Dig（掘るではない）。
（日本語で言うとたたくに近い）
- ジムでの幅広いトレーニング（ウエイト・ジャンプ・メディシンボール・バランスボール等）が必要。
センスは良いので、特に CORE を鍛えれば、記録が飛躍的に向上する。

- ウエイト・トレーニングでは、CLEANが一番重要。
- 筋力アップは大切だが、Flexibleさを忘れてはいけない。
- 過度のストレッチングや、ヨガをやってはいけない。
- 過度な柔軟性はスプリントに逆効果。



競技会結果

大会名 Texas A&M Aggie Twilight

2/18/2017

Gilliam Indoor Track Stadium

College Station TX

Results

Men 60 Meter Dash OD

Name	Yr	School	Prelims
Preliminaries			
1 Cordero Gray		Unattached	6.76Q
2 Gerald Phiri		Adidas	6.78Q
3 Bryce Robinson		Unattached	6.80Q
4 Charles Jackson		Express E	6.79q
5 Shuhei Tada		Fast Twitch	6.82q
6 diondre batson		Unattached	6.85q
7 Ivy Dobson	SR	Unattached	6.92q
8 OJ Stoneham		Unattached	6.93q
9 Matthieu Pritchett	SR	Speed Koncep	7.00
10 Brodrick Duncan	SR	Unattached	7.08

11 Robert Barnes	SR	Unattached	7.08
12 Mark Phillips		Unattached	7.35
13 Ryan O' Bryant		Unattached	7.78

Men 60 Meter Dash OD

Name	Yr	School	Finals
Finals			
1 Gerald Phiri		Adidas	6.72
2 Cordero Gray		Unattached	6.73
3 Bryce Robinson		Unattached	6.78
4 Charles Jackson		US Express E	6.80
5 Shuhei Tada		Fast Twitch	6.86
6 diondre batson		Unattached	6.87
7 Ivy Dobson	SR	Unattached	6.89
8 OJ Stoneham		Unattached	6.96

今回はコーチとしてではなく、スタッフとして参加させていただきましたが、練習から生活面全てにわたり遠藤様が完璧に準備・お世話してくださり、多田選手も私達も何の心配もなく安心して練習に集中することができました。とても有意義な3週間になりましたが、ひとえに遠藤様のおかげと感謝しております。また、現地で通訳としてお世話になった MacGregor 様、藤元様、調理を担当していただいた岩田様にも大変お世話になりました。皆さま、本当にスポーツが好きで、選手のことが大好きな方ばかりで、多田選手も私達もとても気持ちよく3週間を過ごすことができました。ありがとうございました。

報告者 島津 勝己