

OSAKA夢プログラム

2016年度 第1回NTC合宿練習会実施報告書

- ・期 日 2016年 11月11日(金)～11月13日(日)
- ・場 所 味の素ナショナルトレーニングセンター 陸上トレーニング場
〒115-0055 東京都北区赤羽西5-2-15 TEL 03-5963-0200 (代表)
- ・主 旨 「夢プログラム」指定競技者の競技能力及び意識の向上をはかる。
- ・責 任 者 薬師寺 茂夫 (夢プログラム:プロデューサー)
- ・指 導 者 障 害 井村 久美子 (イムラ・アスリートアカデミー)
100H 島津 勝己 (枚方市立楠葉西中学校)
400H 岩崎 万知 (中京大学附属中京高等学校)
走高跳 赤井 裕明 (愛知県立昭和高等学校)
走幅跳 森長 正樹 (日本大学)
投 擲 大前 祐介 (ドームアスリートハウス)
トレーナー 小西 達也 (凜んぐ)
- ・参加指定競技者 男子 走高跳 藤田 溪太郎 (立命館大学)
女子 100H 田中 佑美 (関西大学第一高等学校)
400H 石塚 晴子 (東大阪大学) 王子田 萌 (立命館大学)
走高跳 渡邊 有希 (ライト・テクノロジーズ)
走幅跳 山下 友佳 (立命館大学)
砲丸投 郡 菜々佳 (九州共立大学)
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)
- ・支援要員 男子 走幅跳 和田 晃輝 (楠葉西中学校)
女子 100H 中司 菜月 (大塚高等学校)



400mH 岩崎 万知（中京大学附属中京高等学校）

今回、400mHブロックを担当しました。王子田選手、石塚選手の二人を相手にティーチングとコーチングの両面からアプローチを図った。

ティーチングは、目的と目標について考えた。かけがえのない陸上競技を通して、自分自身がどうなりたいのか、陸上競技を通して得られる出会いや感謝に対して、どう応えるのかなど、この冬季練習をじっくり乗り切るためのモチベーション向上の要素も加え振り返ったり、考えたりする時間を設けた。世界を見据えて戦う二人とのキャッチボールは、私自身にも気づきがあり貴重な時間となった。

コーチングは、400mHの記録向上に必要なポイントを確認し、①走り方の力点②全習法と分習法③ランニング及びハードリングのテクニックポイントの三点に重点をおいた。選手は、自分の身体で感じる感覚を言葉に出し、その言葉を拾いながら、また動きを見ながら時間を使い、練習内容を消化することができた。

合宿を終えて感じることは、選手は、記録を向上させ強くなりたいからこそコーチングを求めている。そして、それに応えるコーチング力がコーチには必要だということ。当たり前のことなのだが、二日間を通して一番感じた事です。彼女たちの力にどれだけなれたかは、彼女たちが答えを出してくれます。

有意義な時間を共有できた事に感謝すると同時に、大阪府の陸上競技発展を心から祈念申し上げます。ありがとうございました！

走高跳 赤井 裕明（愛知県立昭和高等学校）

今回の合宿は、選手のニーズに合わせて指導者を人選しており、本当に良い環境で大阪はトレーニングができていたように思いました。トレーニングの行い方には様々な方法があります。どの様なトレーニングが自分にとって効果的なのか？それは人によって異なります。トップ選手はなおさらです。また、トップ選手は、日本人の身体的特徴(筋収縮スピード、器用さ等)、そして現在の自分の身体的特徴(身長、体重、骨格)をいかした技術の習得がとても大切であり、その課題も人によって全く違います。中には、指導者と選手で新しい技術(方法)を生み出さないといけないこともあります。そこまでしないとオリンピックで戦う事は出来ない様に思います。出場するのはもちろん、出場したからには誰も成し遂げなかった事を2020年に！と思っています。今回の合宿は、個々の課題解決、技術習得の場としては最高の機会だったと考えます。微力ながら力になれた事を嬉しく思っております。

立命館大学 藤田溪太郎。

- ・ 普段の練習では、コーチがいないので見てもらえない技術的な動きを、1つ1つ確認していただけた点がよかった。
- ・ フィジカル面の弱さと、正しい動きの理解。その2つが足りていないと改めて実感することができた。
- ・ 普段の練習量では足りないなので、自ら考えてプラスで練習する。ドリルなどはその時の感触をノートに記して、動画に収め、後日今回教えていただいた先生や、



高校の先生に確認していただき、感覚と実際の動作を擦り合わせていく。

- ・教えていただいたドリルなどを継続し、今回のような、コーチに教えていただける貴重な時間を活かせるように努める。

関西大学第一高等学校 田中 佑美

- ・井村さんや蘇永さんなど素晴らしい選手の方々と練習だけでなく食事なども共にさせていただきたくさんのお話を伺うことができた皆さんのことを学ぶことができました。ありがとうございました。
- ・刻めないという苦手意識から突っ込んで走ることを忘れており前進する力が弱いと思いました。
- ・インタバル間で力まずに再加速することを意識して練習をしようと思います。
- ・来年から大学進学により環境が変わることへの不安があったのですがたくさんお話をさせていただきどうしようもないことで悩むよりタイムを伸ばすための練習をした方が良いと思えたので今由教えていただいたことを生かして来年以降も伸び続けていきたいです。

東大阪大学 石塚 春子

- ・井村コーチには、練習計画の立て方や気持ちの面でのコントロールについても、お昼の時間を使って指導をいただきました。自分の方向性が定まり、自信をつけることが出来ました。
- ・岩崎コーチの指導では、400MHに必要な要素をミーティングで話し合い、400mHの中でも区間ごとに狙いを絞ったスプリント練習をしました。狙いを持って部分練習をする事でより効果的なトレーニングが出来ることを改めて感じ、その面白さや奥深さを知り、ますます400mHが好きになりました。
- ・10月にした怪我の影響で、スピードを抑えながらの練習になりました。まずはその怪我を治し、自分のしたい動き、狙ったトレーニングをより良い動きで行うためにその土台となる身体をしっかりと作ろうと感じました。
- ・400mHでは、今まで左リード脚に自信がなくあまり使ってこなかったのですが、この合宿に参加して逆足という意識をなくそうと思いました。左リード脚で走っていけるようになれば、戦略も広がりさらなる記録短縮が見込めると思っています。
- ・まずは、左リード脚が「逆足」だという思い込みを捨てることから始めます。怪我を11月中にしっかりと治して、体幹周りは今まで以上に意識して行こうと思います。
どんな練習も必ずレースに結びつける思考を持ち、頭も身体も使って練習を継続して積んでいきたいと思います。
- ・今後はドイツでの合宿もあるので、12月に走り込みをした後にまた新しい勉強をしていきたいと思っています。来季は日本選手権が長居であるので、そこで世界選手権出場を決めたいです。その為にも戦略の幅を広げ、様々なトレーニングを結びつけていきたいと思います。



立命館大学 王子田 萌

- ・ハードルの技術練習を集中的に取り組むことができ、いつもとは違う視点からの指導も新しい知識を

取り入れることもできた。ディスカッションを行いながら、インプット、アウトプットを繰り返すことで、身につく感覚を感じることができた。また 400H に特化したトレーニングや知識を学べる機会が今までなかったので、今回の合宿は得たものが多く良かった。

- ・ハードルの技術面を考えて練習を行うことはこれまでも多かったが、今回の合宿で抜き足の効率化に課題があることが分かった。ハードル以外の、腕振りや脚の動かし方、姿勢の取り方等を意識することを、頻繁に行うべきだと思った。
- ・今回の合宿で行った練習や指導内容は、ビデオやノートに書いているので、冬季練習の間意識的に取り組む。400H に関しては、逆足の概念をなくしていく。
- ・冬季練習期間で、来シーズンに必要な要素をトレーニングする中で、ハードルの技術や、走る技術を伸ばす努力をしていく。来シーズンまでに、意識して取り組まなくても、自然とできる動きになることを目標にする。

ミライトテクノロジーズ 渡邊 有希

- ・今回の合宿に参加してよかった点としては、走高跳の参加が 2 人と少人数だったため、それぞれの課題に対してしっかりと時間をかけて指導を受けることが出来ました。また、自分の得意な部分や苦手な部分がより明確となり、再度走り高跳びの基礎や踏切の感覚を見直す良いきっかけとなりました。
- ・今シーズンを振り返り、踏み切った後に足が伸びきる跳躍や助走から力を上昇力に変えることが出来ず抜けてしまう跳躍が多くありました。そのことから助走の不安定さと踏切の軽さに課題があると感じました。今後はこの課題に対してアプローチをかけていきしっかり修正していきたいと思います。
- ・合宿（練習会）にて、得た新しい踏切の感覚に対するトレーニング方法やドリルを教えていただいたので、自分の技術として表現出来るよう反復練習を行いたいと思います。また、新しい踏切の感覚と合わせて助走安定のための走力強化を重点的に冬季トレーニングに励みたいと思います。
- ・今回も貴重な経験ができる合宿という機会を与您いただき、感謝申し上げます。

今回得た新しい踏切の感覚を得るための練習に励み、次の合宿ではまた違った新たな課題に挑戦できるよう今回の課題を整理していきたいと思います。

今後ともご指導・ご支援どうぞよろしくお願いいたします。

立命館大学 山下 友佳

・普段とは違うコーチに教えてもらった点が良かった。

・私は体幹が弱いので基本的にもっと鍛えなければならないこと。走幅跳の踏切の時の悪いくせ（つま先接地）を治すこと。この2つのことを中心に変えていかなければならないと感じた。

・教えて頂いた、基本のドリルなどを行う。高校の時の練習をもう一度振り返ってしてみる。

・森長さんに教えて頂いたことは高校



の時に教えてもらったことと似ていたのもう一度丁寧な練習をしなければならないと感じた。

薫英女学院高等学校教員 宮下 梨沙

- ・今回は移行期にウエイトトレーニングを基本から教えていただき改めて基本の大切さを考えさせられました。冬季練習に入る前に必要なことがたくさんあり、毎日コツコツやらなければいけないことの再確認とともにやることがたくさん見つかり、この冬季練習が楽しみになりました。
- ・細かい動きやウエイトのインターバルをどううまく使うのかを理解し、効率の良い練習ができたのであまり意識していなかった部分をこの冬の課題にしていきます。
- ・フィジカルのトレーニングを中心として昨年からやってきたことを継続し、しなやかな動きや繊細な感覚を生かせる体づくりをする。
- ・昨年海外遠征や合宿でたくさん経験をさせていただき、今シーズンの結果に繋がりました。オリンピックに出場できなかったことをバネにしてロンドン世界陸上を目指して頑張ります。



意岐部東小学校職員 佐藤 友佳

- ・今回は大前さんに来ていただきウエイトを中心に教わりました。普段のウエイトトレーニングで重量を上げるばかりに必死になって、大切な体のコアな部分を鍛えるということ意識することがありませんでしたが、簡単に実践できるコアトレーニングをたくさん教わりることが出来ました。また1日のウエイトトレーニングの流れ、種目の組み方などを教えていただきました。どれも普段のウエイトトレーニングで実践でき、これからの練習に取り入れて行こうと思います。本当にありがとうございました。
- ・今回ウエイトトレーニングの中で柔軟性を高める事がこれからの自分に必要だととても感じました。柔軟性が低いことで出来ない動きが多く、投げの中でも体を十分に使えず力任せな部分があります。無駄な力をなくし全ての力を槍に伝えられるよう、ウエイトトレーニングや様々なトレーニングを通して身につけたいです。
- ・今回教えていただいたストレッチを兼ねたウエイトトレーニングなどを活用して柔軟な筋力作りをしていきたいと思っています。
- ・今シーズンはベスト記録を出すことが出来ませんでしたが、記録のアベレージが昨年より 3m ほど上がり感覚や課題を細かく分析できた年になりました。来シーズンに向け、この冬季練習で技術・体力の向上を図り、来シーズンこそは自己ベストを大幅に更新したいと思います。

九州共立大学 郡 菜々佳

- ・今回はドーム株式会社の大前裕介さんに、効率の良いトレーニングの組み立て方や、連動性のあるトレーニングの方法、更には栄養面についてなど、専門的な知識を丁寧に指導していただいた事が良かった点です。
- ・ウエイトトレーニングなどにも、投擲種目に共通する下半身から上半身に力を伝える動作がたくさんありました。ここの部分とぶれない体幹を作る事が、今回得た自分の明確な課題です。
- ・教わった事を普段の練習からしっかり意識する事です。
- ・本格的な冬季練習に入る前に、このような合宿に参加する事ができて本当に嬉しく思います。来シーズンは、日本選手権や日本インカレの優勝はもちろん、ユニバーシアードに出て世界の舞台でリベンジし、しっかり結果が出せるように、毎日を大切に頑張っていきたいと思います。