



OSAKA 2020 夢プログラム

さくら咲く

〔第2号〕

ご挨拶

一般財団法人大阪陸上競技協会
会長 松本 正義

平素は当会活動に格別のご厚情を賜り、有り難く御礼申し上げます。

皆様のご支援のお陰をもちまして昨年9月にスタートした「OSAKA 2020 夢プログラム」も新年度を迎え、2020東京オリンピックまで4年余りとなりました。本誌にてご紹介していますが、去る3月には初の海外合宿をオーストラリアにおいて、また、味の素ナショナルトレーニングセンターでの合宿練習会やスポーツメンタルトレーニング研修会などを実施することができました。



シーズンインにあたり指定競技者の皆さんには、オリンピック出場という夢の実現に向けて、これらを通じて学んだ技術やトレーニング方法などを着実に実践頂き、自己記録を更新されることを心より期待しています。

また、本年8月にはリオデジャネイロオリンピックが開幕し、その最終選考会として6月下旬には第100回日本陸上競技選手権大会が、名古屋市のパロマ瑞穂スタジアムで開催されます。日本陸上競技選手権大会は、「OSAKA 2020 夢プログラム」の重要なマイルストーンです。指定競技者皆さんには、本大会への出場、さらには上位入賞を目指してトレーニングに取り組んで頂くよう、そして、ご支援頂いております皆様には、引き続き温かいご声援を賜りますようお願い申し上げます。

また、本年8月にはリオデジャネイロオリンピックが開幕し、その最終選考会として6月下旬には第100回日本陸上競技選手権大会が、名古屋市のパロマ瑞穂スタジアムで開催されます。日本陸上競技選手権大会は、「OSAKA 2020 夢プログラム」の重要なマイルストーンです。指定競技者皆さんには、本大会への出場、さらには上位入賞を目指してトレーニングに取り組んで頂くよう、そして、ご支援頂いております皆様には、引き続き温かいご声援を賜りますようお願い申し上げます。

オーストラリア合宿を終えて

総括プロデューサー 薬師寺 茂夫

OSAKA 2020 夢プログラム発足に際しまして、多大なるご支援ご協力をいただき心より感謝申し上げます。



昨年8月から活動を始め、NTC合宿・沖縄合宿・コントロールテスト・バランスチェック・パフォーマンスチェックとさまざまな方面から選手のサポートを実施してまいりました。また医療チームの皆様方にも適切なアドバイスをいただき選手達も安心して練習に取り組んでいるところです。

さてオーストラリア合宿ですが3月16日(水)～3月22日(火)一部23日(水)までゴールドコーストのグリフィス大学陸上競技場で合宿練習を実施しました。

宿舎は大学から電車で15分ぐらいのところにあるクレスト・アパートメントで朝夕は現地の日本人スタッフが食事を準備してくれるので、毎日日本と同じような食事ができ

き選手も喜んでいました。

コーチ・トレーナー5名・選手8名の選手団でしたが、天候にも恵まれ30度を超える暑さの中熱心に取り組めたと思っています。

特に今回ゴールドコーストビクトリーアスレチッククラブレベル4スプリント・ハードルコーチのシャロン・ハナン氏の熱心な指導の下、西尾(短距離)・田中(ハードル)両選手は2時間の指導を計6回受講し技術や精神面でよいものを得たように思います。

ハナン氏の指導は30度を超す暑さの中選手と同じレベルで熱心に指導される姿には感動しました。

19日(土)にはクイーンズランド・クラシック競技会に出場させていただき、海外での大会経験もでき充実した合宿になりました。選手もまだシーズン前ですのでベストに近い記録を出す選手もおり今後が楽しみです。

やはり寒い日本から暖かい国に来ると体の動きもよくなり練習も自然に力が入っているようでした。今後もこのような合宿を実施していきたいと思っています。

鹿屋体育大学第1回練習会

上田 重隆

〔期 日〕 2015年12月18日(金)～12月20日(日)

〔参加者〕 コーチ 小塚 湖(短距離)・島津 勝己(ハードル)・今中 俊久(ハードル)・坂部 雄作(走幅跳)

競技者 滝内 誠(近畿大学)・多田 修平(関西学院大学)・西尾 香穂(大阪高等学校)・田中 佑美(関西大学第一高等学校)
竹内 真弥(大阪府立摂津高等学校)・山下 友佳(太成学院大学高等学校)

G M 上田 重隆

鹿屋体育大学のフォースプレート(走路)は設置規模が50mということもあって、1回の測定で、スタートから中間走までのピッチ・ストライドの変化を計測することができるので、効率的である。最高スピードの時点でのピッチ数・ストライドがグラフとして提示されるので視覚的にも理解がしやすい。計測してから結果の提示までに時間を要さない点、終了後すぐにモニターで見ることができる点など、コーチ並びに被験者による考察が比較的楽にできる。また、専

用のソフト(アナライザー)を利用することにより、一方向の結果だけでなく、多方向(前後左右上下どの方向でも)から、動作を見ることができるので、大変有用な資料となる。



モーションキャプチャー計測風景

鹿屋体育大学第2回練習会

上田 重隆

〔期 日〕 2016年3月18日(金)～3月20日(日)

〔参加者〕 総括 竹内 章(チェアマン) コーチ 坂部 雄作(走幅跳)

競技者 木本 彩葉(立命館大学)・竹内 真弥(大阪府立摂津高等学校)・山下 友佳(太成学院大学高等学校)

G M 上田 重隆

今回は特に走り(助走)の局面を意識していくつかのパターンで測定を行った。

400m走では、スタートから中盤に入るまでの意識に変化をつけて、スピードの変化と全体的疲労感のイメージを探ることにより、400mをいかに効率よく走れるかというテーマに沿った測定を行った。

走幅跳では、助走の3局面(スタート・中間走・踏切動作)を考えながら、踏切動作に有効な助走方法を考えられるように意識変化・スピード変化(ピッチ・ストライド)をそれぞれの局面を意識しながら測定し、個々の能力に合わせた踏切ができるようにデータ収集を行った。

OSAKA2020夢プログラム研修会 -スポーツメンタルトレーニング-

上田 重隆

「スポーツメンタルトレーニングって、どうするの—その役割と効果—」と題した研修会を、2月23日17時30分から、医療チーム心理担当大阪体育大学教授荒木雅信先生の講演を中心に開催しました。1回目の心理サポートプログラムということで、メンタルトレーニングのあり方について説明をいただき、受講者の大半は、今まであまり意識しないで行ってきた体調のピークの持って行き方について理解を深めていたようでした。

普段通りの力を出し切るためには、毎日同じ練習を繰り返すことによって醸成される「意識せずに運動することができる(自動化)」が必要ですが、不安やプレッシャーを感じると身体の感覚を意識して運動をしてしまう(脱自動化)ことが起こってきます。メンタル

トレーニングを行う必要性は、この意識にのぼらない意識を作り上げていくことにあります。

常にポジティブな思考を行い、「できる目標を立ててそれを成し遂げ」やる気を起こさせ、自分で分析できる能力を養い、リラクゼーション技法を習得する。また、「つね日頃から意識することが大切」であること、いろんな場面に備えられる心理的能力を養うには、日ごろの生活や練習中に自分自身の内面や行動を整理して考えられる能力を必要とすることが説明されました。



2015年度 オフシーズン身体バランスチェック

竹内 章

「OSAKA2020夢プログラム」の指定競技者を対象に、身体バランスチェック(動作解析)を行いました。これは医療チームの小西達也アスレティックトレーナーが数種類の必要な動作を撮影し「ランモーションシステム」で解析し、小西トレーナーのアドバイスを受けるものですが、目的はあくまでも「走・跳・投」の基礎基本的な身体能力を客観的に把握し、オフシーズンのトレーニングに生かすことです。

筋肉の柔軟性と関節の連動が広範囲にスムーズ

に行われている可動性、筋力・協調性・コントロールによるいわゆるバランスの安定性、この二つがキーワードになりますが、この基礎構造が無いと、代償動作(他の部位で無理に行うかばい動作)が起こり動きに悪い習慣が身につき、そのままの状態では各種目の技術向上を目指すため、ケガだけでなくパフォーマンスの低下の危険性も高めることにもなります。

指定競技者は各人90分の動作解析を実施してもらい、オフシーズンのトレーニングを組み立てています。

冬季沖縄合宿

島津 勝己

冬期合宿は、2016年1月4日(月)から7日(木)までの日程で、沖縄くいなエコスポレク公園国頭陸上競技場で、大阪陸協の国体合宿に参加の形で行いました。

今回は特別コーチとして、初めて国外(フィンランド)からPetteri PIIRONENプロコーチ(やり投)を招聘しました。PIIRONENコーチは今年度の世界陸上・男子やり投・優勝のJulius YEGO選手、同2位のIhab ABDELRAHMAN選手らを指導する等、近年世界で成功を収めているやり投トップコーチの一人です。

たった4日間という短い期間でしたが、体幹強化や「やりをまっすぐ投げる」等の基本を重視されなが

ら、創意工夫された最先端のトレーニング法や身体各部の使い方を細かく指導してもらいました。国内トップクラスの選手達には、国外ハイパフォーマンスコーチの指導を受けさせてあげることが必要だと痛感しました。

さらに国内からは、短距離コーチに佐藤真太郎先生(大東文化大学:埼玉国体100m優勝、ソチオリンピックボブスレー競技日本代表)、障害コーチに浅見公博先生(立命館大学:なみはや国体大阪代表選手110mH優勝)を招き、新しい練習方法やそれぞれのポイントを詳しく教えていただきました。



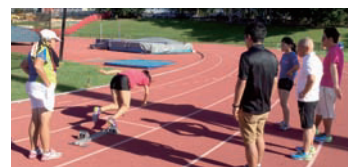
オーストラリア合宿(3/16出発～3/23帰国)

島津 勝己

『夢プロ』として初の海外合宿を、オーストラリアのゴールドコースト(グリフィス大学:陸上競技場)で実施しました。気温30℃と想像以上の暑さでしたが、たいしたスコールもなく天気にも恵まれ、選手達にとって非常に良い経験になったと思います。

特に今回は、短距離・ハードルパートにピアソン選手の元コーチであるシャロンコーチ(国際陸連レベルIV)、跳躍パートには国際陸連レベルVの資格を有するピーターコーチを招聘し、非常にレベルの高い、そして丁寧な指導を受けることができました。選手はもとより指導者にとっても良い勉強になりました。大阪には非常に優秀な指導者が多いと言われますが、それはあくまでも国内レベルのことで、日本一や日本トップレベルを育成したり指導・助言したりする感覚は持っていない、世界レベルとは大きくかけ離れています。今後

さらに大阪陸上界のレベルを飛躍させるには、まず指導者が海外のハイパフォーマンスコーチから指導方法や技術を学び、意識を改革する必要があると痛感しました。

試合結果 『AUSTRALIAN ATHLETICS』
『QUEENSLAND TRACK CLASSIC』

【男子】	三段跳	高橋 佑悟	15m03(+2.2)	第2位
【女子】	400m	西尾 香穂	59秒36	第8位
	100mH	田中 佑美	13秒97(+1.3)	第2位
	走高跳	渡邊 有希	1m75	第5位
	走高跳	津田シェリアイ	NM	
	やり投	宮下 梨沙	57m13	第1位
	やり投	佐藤 友佳	53m69	第2位
	やり投	的場葉瑠香	49m96	第3位

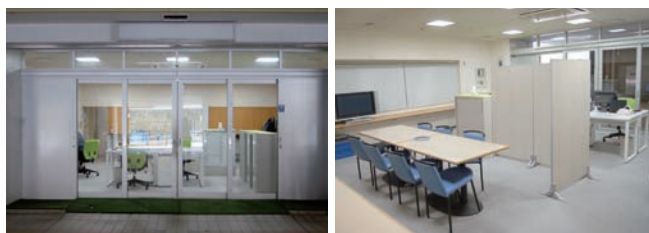
OSAKA2020夢プログラム事業計画予定

第1期(2015年9月~2016年6月まで) まだ実施していないプログラム
 ・第4回ナショナルトレーニングセンター(NTC) 合宿練習会(4月)
 ・各種グランプリ(4月・5月) 競技者派遣
 ・日本選手権(6月 瑞穂で開催) 競技者派遣

第2期(2016年7月~2017年6月まで)

1. メディカルチェック(7月上旬)
2. 国内合宿練習会(夏季)北海道
3. 第1回ナショナルトレーニングセンター(NTC) 合宿練習会(9月)
4. 第2回ナショナルトレーニングセンター(NTC) 合宿練習会(10月)
5. コントロールテスト・バランスチェック(11月)
6. パフォーマンスチェック11月上旬(鹿児島・鹿屋体育大学) 短距離・ハードル・跳躍対象
7. 練習会(大阪)12月上旬
8. 国内合宿練習会(1月上旬)(沖縄)・海外コーチ招聘予定
9. 第3回ナショナルトレーニングセンター(NTC) 合宿練習会(2月)
10. 練習会(大阪)3月上旬
11. 海外合宿練習会(春季)(オーストラリア他)
12. コントロールテスト・バランスチェック(3月)
13. メディカルチェック(3月上旬)
14. パフォーマンスチェック3月下旬(鹿児島・鹿屋体育大学) 短距離・ハードル・跳躍対象
15. 各種グランプリ(4月・5月) 競技者派遣
16. 日本選手権(6月 長居で開催) 競技者派遣

TOPICS ① ゼネラルマネージャー執務室開設



TOPICS ② OSAKA2020夢プログラムの ロゴマークが決定しました!



**DREAM
PROGRAM**
Track & Field

OSAKA 2020



OSAKA2020 夢プログラム協賛社一覧

住友電気工業株式会社	西日本電信電話株式会社
大阪ガス株式会社	三井住友海上火災保険株式会社
阪急電鉄株式会社	住友ベークライト株式会社
レンゴー株式会社	住友林業株式会社
岩谷産業株式会社	住友金属鉱山株式会社
株式会社ケイ・オブティコム	ダイハツ工業株式会社
ダイキン工業株式会社	株式会社ニシ・スポーツ
株式会社住友倉庫	コスモ警備保障株式会社
株式会社椿本チエイン	株式会社シミズオクト大阪支店
関西ペイント株式会社	まねき食品株式会社
大阪工機株式会社	関西国際空港サービス株式会社
住電商事株式会社	東武トップツアーズ株式会社
住友大阪セメント株式会社	長居パークホテル
住友電設株式会社	マット株式会社
大和ハウス工業株式会社	有限会社オーラ
テクノアソシエ株式会社	株式会社邦文社

株式会社金化堂宮川商店
 長谷川体育施設株式会社関西支店
 株式会社U-RINS
 大阪国際女子マラソン大会事務局
 奥アンソウカ株式会社
 片山スポーツ社
 株式会社つむら工芸
 株式会社電通
 ミズノ株式会社
 株式会社大阪城ホール
 株式会社大広
 大阪シティ信用金庫
 株式会社タブチ
 学校法人エール学園
 朝日ウッドテック株式会社
 白山殖産株式会社
 株式会社マンダム
 (株)シェル石油大阪発売所

大同生命株式会社
 株式会社曲田商店
 株式会社小倉屋山本
 株式会社大西
 辰野株式会社
 株式会社サクラクレパス
 がんこフードサービス株式会社
 鴻池運輸株式会社
 阪和興業株式会社
 田淵電機株式会社
 日清食品ホールディングス株式会社
 丸紅株式会社
 東京海上日動火災保険株式会社

個人募金 125名

(平成28年4月20日現在)

編集後記

「さくら咲く」第2号をお届けします。創刊号を1月にお届けしましたが、その前後より練習会や合宿を数多く行いその報告で紙面が賑わっています。執務室も開設しロゴマークも決まり、このプログラムも一歩一歩着実な歩みを進めています。新しい年度を迎え前半のメインは日本陸上競技選手権です。次号では指定競技者の活躍がお送りできればと思っています。

(A.T)

〔発行日〕 2016年(平成28年)4月28日

〔発行者〕 一般財団法人大阪陸上競技協会
専務理事 竹内 章

〔事務局〕

〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園1-1

ヤンマースタジアム長居内

電話:06-6697-8899 FAX:06-6697-8766

HPURL: <http://www.oaaa.jp/>

〔夢プログラムGM室〕

電話:06-4703-5465 FAX:06-4703-5463

E-mail: yume2020@oaaa.jp