

ドイツトレーニング合宿滞在記

武庫川女子大学スポーツセンター

浅田 鈴佳

私は2010年に武庫川女子大学文学部健康・スポーツ科学科卒業し、現在はスポーツセンターアドミニストレーターとして勤務しています。仕事の傍ら、陸上競技ハンマー投選手としても活動しています。2017年には第101回日本陸上競技選手権大会3位入賞、自己記録62m02です。この度ドイツにトレーニング合宿に行ってきた内容をご報告します。

2017年11月29日～12月6日までドイツのベルリン、12月7日～9日までケムニッツ、12月10日～18日までラーベンベルグにてトレーニング合宿を行ってきました。

1. どのような目的で行ったのか？

一般財団法人大阪陸上競技協会が大阪から2020年東京オリンピックに選手を輩出できるように、大阪出身の選手をサポートするプロジェクト「OSAKA 夢プログラム」を立ち上げました。今年度、私はその強化指定選手に選出され、サポートしていただけることになり、東京オリンピックに出場するための強化合宿としてドイツでトレーニングを行ってきました。

2. 今回の合宿地としてドイツを選んだ理由

陸上競技がヨーロッパで盛んなこと、ヨーロッパ選手のスムーズな回転を行う投法を採り入れたい、学びたかったこと、ドイツには世界記録保持者(2011年時) Betty Heidler 選手がいること、そして本学の伊東太郎教授(健康・スポーツ科学部)を介し、2016年7月に初めてドイツで合宿でき、熱心に指導してくださる Steve Schneider コーチ(ザクセン州ケムニッツトレーナー)と巡り会えたことです。

3. ドイツの練習環境

12月は日照時間が8時～16時頃まで、気候は日中が1℃程度と薄く雪が積もっています。今回私が訪れたベルリン、ケムニッツには屋内陸上競技場、屋外陸上競技場があり、冬は屋内陸上競技場でトレーニングをするので、服装は半袖で過ごすことができます。またフットボール場、テニスコート、ウエイトトレーニングルーム、体操場、プール、スケートリンクなどが併設され、スポーツ活動の拠点となっており、どの施設も競技の垣根を越えて利用することが可能です。またこのような施設はその他の州にもいくつかあり、その地域のクラブチームが利用します。(ドイツは学校に部活動がありません。)クラブチームには、陸上競技では各種目に国家資格を持つ専属のコーチがおり、1年を通して選手の状態を

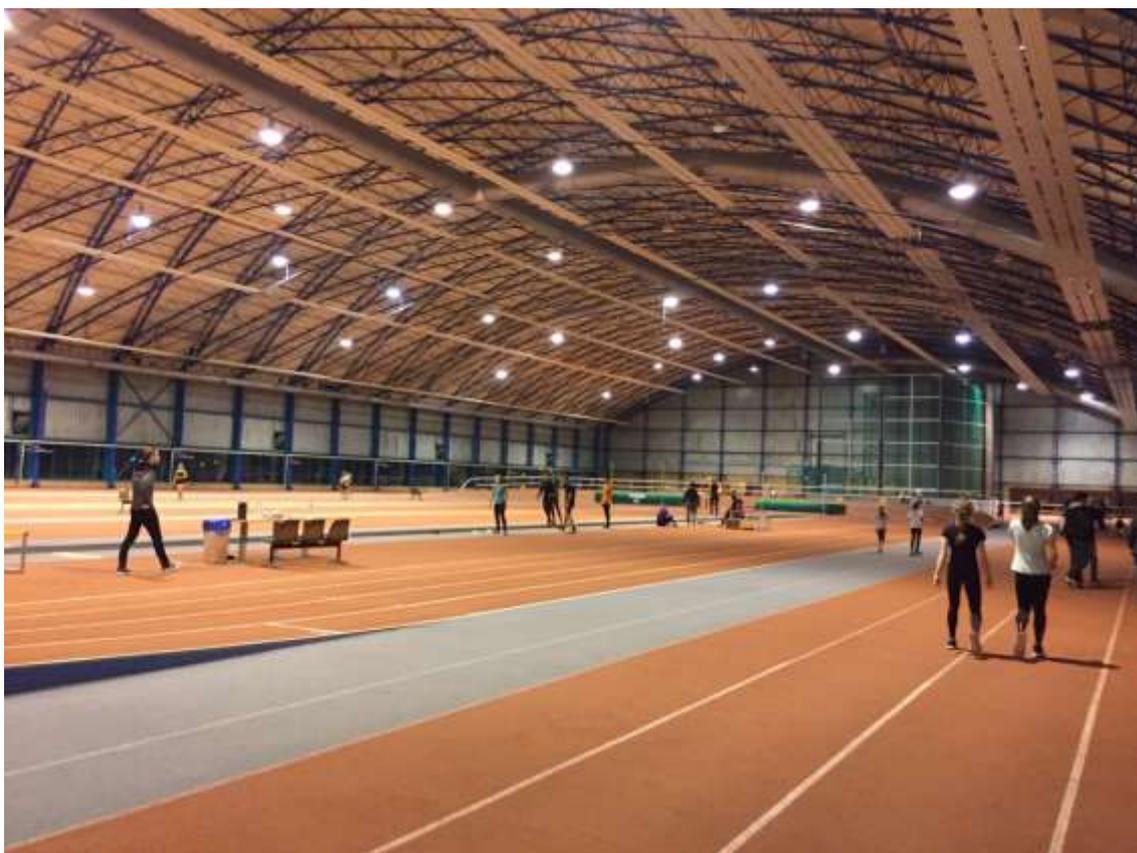
綿密に把握し、育成しています。また1回の練習時間はウォーミングアップを含めて2時間程度と短く、集中して行います。練習メニューも同じものを何十回も繰り返すことはなく、選手を飽きさせないようにバラエティに富んだトレーニングが多いです。

4. 今回の合宿で得られた成果について

コーチに「自分の限界を決めず、もっと大胆に練習に取り組み」と言われことが刺激になりました。何となくオリンピックを目指して取り組む練習と、本気でオリンピックに出場すると思って取り組む練習では、力の発揮の仕方、指導に対しての吸収率が違うことを体感しました。またコーチとのディスカッションで自分の課題が明確になったので、それに取り組むことで、また強くなれると考えるだけでワクワクします。

5. 今後の抱負

今年の目標は日本選手権で優勝し、アジア大会で日本代表として戦うことです。東京オリンピックまで地道さと大胆さを融合して、邁進していきます。これからもご声援のほど、よろしくお願いします。



ベルリンスポーツフォーラム

(約 200m×4 レーンのトラック、100m のストレート×4 レーン、奥にはネットに向か

って投擲物を投げられる場所があります)



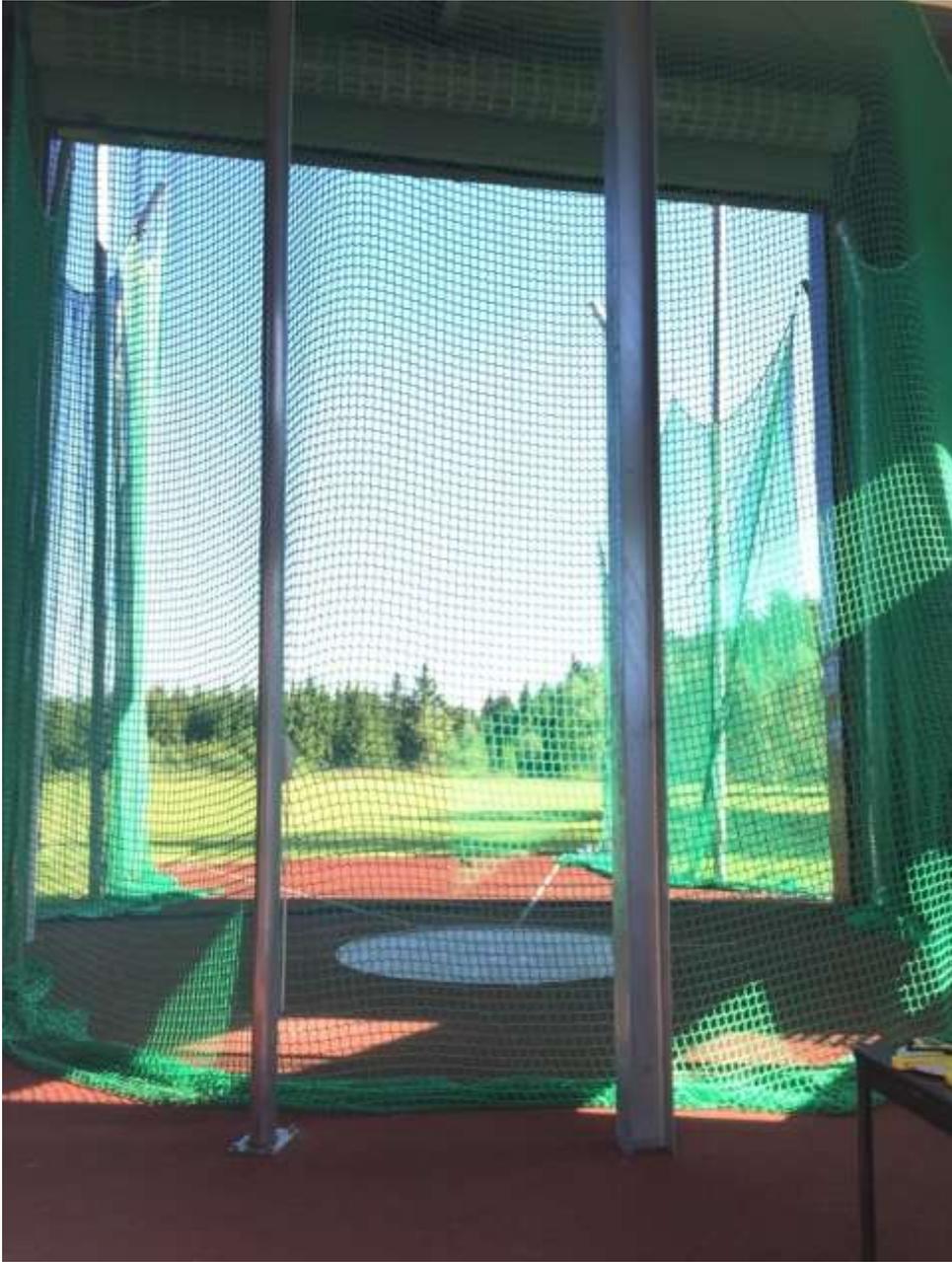
ケムニッツスポーツフォーラム 投擲スペース

(透明のカーテンに向かって投擲物を投げることができます。投擲者にとって何十 m も先の投擲物を取りに行かなくてもよいので便利です。)



ラーベンベルグトレーニングセンター 屋外投擲場 (冬)

(雪の中ではコーチがハンマーを取ってきてくれるので、選手は投げるのみ。寒くても集中できます。)



ラーベンベルグトレーニングセンター 屋外投擲場 (2016年夏撮影)



ドレスデンスポーツフォーラムのウェイトリフティング場（2016年夏撮影）



ドイツブンデストレーナーRon さんによる技術指導
(今回のベルリンにて1週間ほど指導していただきました。)



Schneider コーチと奥さん

(2016年より3度にわたり、Schneider コーチの元で練習しました。現在はメールでトレーニングに関するの連絡をとっています。)



ドレスデンのクリスマスマーケット