

公益財団法人日本オリンピック委員会では、選手強化事業ジュニア対策の一環として、JOC ジュニアオリンピック大会の上位入賞者を次年度の「オリンピック有望選手」として認定し、将来のオリンピック競技大会、世界選手権などの国際大会での活躍を目指すとともに、他競技選手と交流を深め、国際大会では他国の選手との交流を深め、見聞を広めることで、世界に通用するアスリートを育てるために標記研修会を開催しています。

NBA からは平成 25 年度のジュニアの優勝者と準優勝者の平口結貴と大塚雄豊の 2 名が、ナショナルトレーニングセンターでの 1 泊 2 日の(強烈な)合宿に参加しました。

主なプログラムは

- ① チームビルディング→共同作業をしなければならない課題を与える→個人種目でも、チームジャパンとしての考えや振る舞いも必要
- ② オリンピアンから学ぶ→オリンピックに実際に出場した選手たちとのグループディスカッション
- ③ 栄養管理プログラム
- ④ 外国語講座→国際大会では英語が話せないと、交流や大会の情報収集が難しい
- ⑤ 異競技トレーニング→レスリング・ボクシング・ウエイトリフティングのナショナルコーチが、実際にその種目で日頃行っているトレーニングを全員に指導 などでした。

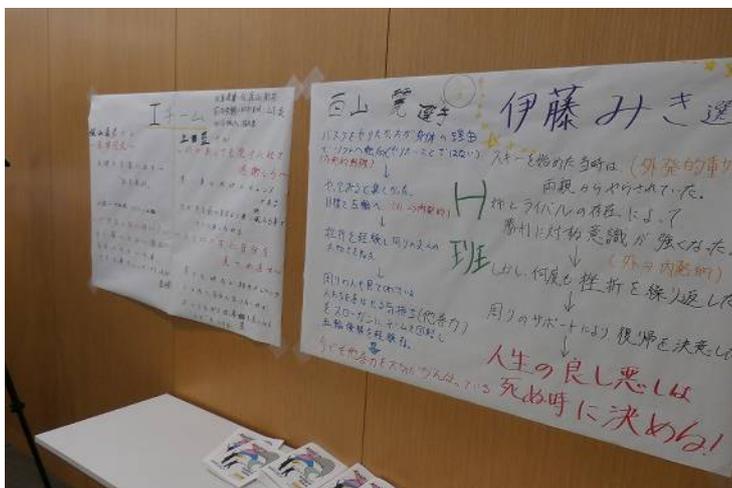


オリンピック競技大会に出場したことがある選手を「オリンピック」と呼びます。

各グループは 2 名のオリンピックの話から問題を提起し、ディスカッションの後、レポートとしてまとめます。

後ろのホワイトボードに書かれている曲線は、その選手の時系列に沿ったモチベーションの推移。

右から 2 人目が大塚



壁にはレポートがずらりと並ぶ





異競技トレーニングの実践

会場はレスリング室

入り口には卒倒セット(勝手に名前をつけましたが、気を失った選手に使用するようです)があったのが、いかにもハードな練習を想像させます。



ウェイトリフティング室でおもいっきり苦しむ大塚。 11種類のトレーニングをしました。

ちなみに大塚の持っているバーベルシャフトは単体で20キロあります。ここでトレーニングしている人たちはこれにプレートをつけて想像を絶するトレーニングをしているのでしょう。



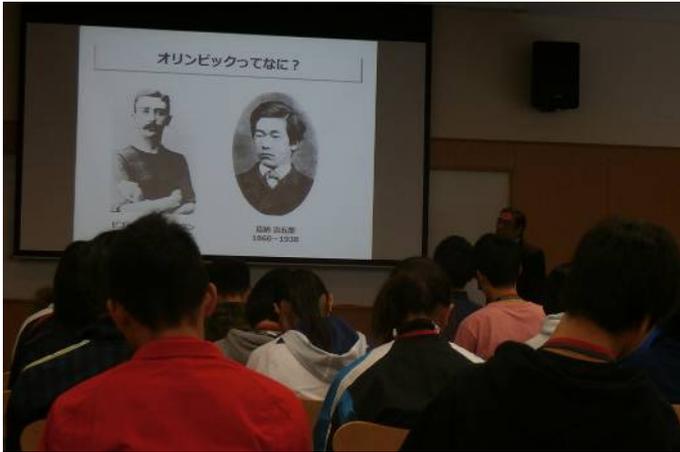
ロンドンオリンピックにもコーチとして参加した稲垣英二氏にマンツーマンの特訓を受ける平口。なんという名誉なことでしょう。直々に教えてもらえる人は国内にざらにはいません。体幹を鍛えるのは基本です。

笑っているわけではありません。苦しんでいるのです。





英語は国際的アスリートには欠かせません。外国人講師が8名います。上手にしゃべれなくても積極的に話しましょう。とはいうもの参加者は中高生がほとんどです。なかなかそのようにはできませんが、講師たちは面白おかしく楽しませながら英語に親しませていました。



なかなかレスリングっぽい格好になっている大塚。

2日目、最後の1コマ。JOC 藤原理事による講義。さすがにトレーニングの後は疲れている。うとうとする人がいても仕方ない。写真はクーベルタン男爵と加納治五郎氏。加納氏は日体協、JOC、講道館を設立するなど、日本の近代スポーツの生みの親です。

