

ニュージーランドトレーニング情報

2004Rotorua Training Camp リポート

報告者：今枝 誠

日時：2004年11月6～8日

開催地：ニュージーランド(以下NZ)・ロトルア

コーチングスタッフ：Stephen Farrell(NZ), Brent Foster(NZ), 今枝 誠(JAP)

NZも11月に入るといよいよレースシーズンの到来となり、いたるところでレースが開催されるようになりました。今回のキャンプはレースシーズン開始に合わせた実戦トレーニングを目的に行われ、開催地のロトルアは温泉と豊かな自然を持ち、NZでは有名な観光地です。

コーチングスタッフは主催者としてNZ ナショナルチームアシスタントコーチ兼マネージャーでもあるStephen Farrell氏、スイムコーチにアイアンマンのスイムでは44分を記録しており、オークランドでスイムセッションを持つBrent Foster氏、そして私、今枝誠の3人が担当しました。

初日のトレーニングはなんといきなりバイクレースに出場(42km、84km)。ゲストライダーとしてツール・ド・フランスでも活躍しているスチュアート・オグレディ選手が出場、会場には実際に選手がツール・ド・フランスで使用した後のバイクが量りにつるしされた状態で展示してありました(6,7kg!持ってみました『えっ』と驚くくらい軽い!)

レースはラスト15kmで抜け出した10人程の集団からスチュアート・オグレディ選手が賞祿の優勝、私はラスト15kmのアタック時にあと数秒のところまで逃げ集団に加われず、10人程の第2集団の中で懸命に先頭交代に加わりましたが目の前に見えている先頭集団との差は縮まらずそのまま第2集団でのゴールとなりました。スチュアート・オグレディ選手とはラスト15kmまでの殆どを同じ集団で走ることができ、彼のライディングをしっかりと脳裏に焼き付けることができました。キャンプ参加者もそれぞれの状況でレースを楽しんでいました。

昼食をとった後、60分間じっくりストレッチングを行いスイムトレーニングへ。Brent Foster氏と私の指導で主にハイエルボー獲得のためのドリルを中心に紹介。その後ビデオ撮影を行い、帰宅後に解説を行いました。皆積極的に質問するので終了時間が延長となったのはいうまでもありません。

2日目は昨日のレースの疲れも忘れ、朝8時から森の中へランニングへ。レベルごと数グループに分かれて80分走りました。私はコーチ陣3人で走りましたが山の中で道に迷い、約束の時間を大幅に遅れて皆と合流。でも誰一人怒りもせず『君達のことだからそうだったよ』とおおらかに受け止めてくれるあたりにこの国の人々の人柄を感じました。その後そのまま湖でスイムトレーニングへ。模擬レース時、私はBrentに何とかついてこうと試みましたが500mで10m程引き離されてしまいました。さすがに速い!昼食を挟んで昨日のバイクレースを題材にバイクについての討論会が始まり、その後バイクトレーニングを行い2日目終了しました。

3日目はフリーとなっており、MTBで山へ出かける人、カヤックをしに湖へ行く人、トレッキングへ行く人など様々でしたが観光に行く人がいないあたりにアスリートであることが伺えました。私は湖でカヤックを楽しませてもらいました。

3日間の指導を終えた感想は『アスリートに国境はない』のひとつに尽きます。もちろん国民性からくる細かな特徴の違いはありますが、私が肌で感じた感覚は日本で講習会を担当させていただいた時と同じ『スポーツを楽しんでいる人のポジティブなパワー』そのものでした。

現在、自分自身のトレーニングの傍らで数名のコーチングをNZにて担当していますが、今回のように10名ほどの参加者と生活を共にしながら海外で指導にあたるのは初めてのことで私にとって大変意義のある貴重な経験となりました。特に私が一人で担当したセッションは、言葉の面からうまく伝えられるか心配でしたが、何とか無事に進めることができました。同様にスイムのビデオ解

説の時も苦労しましたが、参加者の熱意が移ったのかいつもより滑らかに舌が回り、ひとりひとりの特徴や改善点などを自分の言葉で伝えることができたと思います。そして私が日本で練り上げてきたトレーニング理論を参加者が興味深く聞いてくれた時は本当に嬉しく思いました。

今回このような貴重な機会を与えてくれた Stephen コーチには本当に感謝しています。今後も同様の機会があれば積極的に参加し、少しでも多くの人に私なりのトライアスロン論を伝え、限られた滞在期間の中で多くのアスリートと出会っていきたくと思います。そしてその経験を自分自身のレースパフォーマンスとして思う存分発揮できるよう日々トレーニングに励んでいきたいと思っています。

今枝 誠

*写真(上) プロサイクリストのステュアート・オグレディ選手(中央)とレース後に



*写真(下) Brent Foster と筆者指導によるスイムトレーニング

