

【活動報告】

羽島市ホストタウン事業、コーチ・選手 トレーニングプログラム指導に参加して

塚中敦子*¹

I. はじめに

2018年12月17日から21日の日程で、スリランカ民主社会主義共和国（以下、スリランカ）の国立スポーツ科学研究所にて陸上競技のジュニア選手のコーチ・選手に対するトレーニングプログラムの指導が行われた。私はそのコーチ派遣のひとりとして参加させて頂いた。そのお話を頂いたときに、中学校から大学まで全日本の名がつく大会に出場した経験がわずかな私にできるのだろうかと心配したが、1968年のメキシコオリンピックに走り幅跳びと4×100mリレーに出場され、その後県内の高校で教鞭をとり、現在は岐阜県陸上競技協会の名誉副会長をされている小倉新司先生がメインでご指導して頂けるということで、私は食事について話ができるようにということであった。それでも、話の内容についてはスリランカの食文化や選手の情報が少なかつたため困っていたところ、様々な方からアドバイスを頂き、スポーツ栄養の基本となるアスリートのバランスのよい食事について、試合に向けての食事の摂り方、疲労回復のための食事の摂り方、水分補給についてなどの話を行った。また、技術指導について小倉先生の指導を見学させて頂いた。ここでは、その活動の報告とその活動を通じて感じたことを述べる。

II. 羽島市ホストタウン事業について

羽島市ホストタウン事業は、2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催に向けて地域を活性化しよう、盛り上げようと、参加する国と様々な制度を自治体として国から受ける「ホストタウン」という制度を利用して行われている。羽島市では、ホストタウン事業の円滑な運営と効果的な実施を実現することを目的とし、羽島市ホストタウン実行委員会を設置し、その事務局を企画部市民協働課が担っている。

そもそも、羽島市では小学生が使わなくなった鍵盤ハーモニカや市で役目を終えた消防自動車などを寄付するというボランティア活動が、市民の方を中心として行われてきた。そして2017年7月には内閣官房東京オリンピック・パラリンピック競技大会推進本部事務局よりスリランカのホストタウンに登録された。また、羽島市は、2018年6月に岐阜市で行われたアジアジュニア陸上競技選手権大会終了後、スリランカの選手団をおもてなしの精神で招待し、若い世代を中心に相互交流を図り、友好の絆を深めている。

III. スリランカについて

スリランカについては、地球の歩き方2018-2019スリランカ、るるぶスリランカ、羽島市役所からの資料、外務省ホームページ、スリランカの食文化に関するホームページを参考とした。

スリランカは、インドの南西部に位置するインド洋に浮かぶ島国で、涙の形をしていることから「インド洋の真珠」とよばれている。スリランカは現地の言葉で「光輝く島」を意味するそうである。また、旧国名は紅茶の名前で聞いたことがある「セイロン」である。面積は65,610km²（北海道の80%程度、九州より

受付日 2020.1.20

*1 朝日大学保健医療学部健康スポーツ科学科

ひとまわり大きい)、人口は約 2,103 万人である。首都は“スリジャヤワルダナプラコッテ”というところであるが、事実上はスリランカの財政の中心となるコロンボとなっている。気候は熱帯気候で、南西部は平均気温が 27℃、高原地帯は約 16℃、北東部は南西部より気温の差が大きいものの、平均気温は 30℃近くと暑い。

民族は、シンハラ人（主に仏教徒、74.9%）、タミル人（主にヒンドゥー教、15.3%）、ムスリム人（主にイスラム教徒、9.3%）で構成されている。言語はシンハラ語、タミル語で、英語も都市部で話されている。

日本からスリランカへのアクセスは、成田空港から国際バンダーラナーヤ空港（スリランカ国のコロンボにある）までの直行便が週 4 便あり、8 時間 30 分かかる。日本との時差は -3 時間 30 分となっており、サマータイムは導入されていない。

産業については、スリランカの輸出 3 大商品は、紅茶、天然ゴム、ココナッツであり、紅茶はセイロンティーとして世界に名高い。スリランカの食事は、カレーが基本で 1 日 3 食食べる。何種類もあるカレーをご飯の周りを取り、それを手でかき混ぜて食べる。また、主食はご飯で、それ以外はお米できている麺やホッパーというクレープの皮のようなものもよく食べられている。

IV. プログラムの内容とその様子

トレーニングプログラムの参加者は、スリランカ陸上競技連盟から選出された陸上競技のジュニア選手の指導者約 30 名で、職業は教員が多いようであった。プログラムは 12 月 17 日（月）から 21 日（金）までの 5 日間の日程で行われた。

その概要を表 1 に示すとともに、また、詳細は以下に記した。

表 1. トレーニングプログラムの日程

12 月	午 前	午 後
17 日（月）	開会式・オリエンテーション	栄養について（講義）
18 日（火）	コーチングについて（講義）	コーチングの実践
19 日（水）	トレーニングについて（講義）	トレーニングの実践
20 日（木）	トレーニングの説明と実践	指導法の実践
21 日（金）	これまでのまとめと質問	修了式

1 日目（17 日、月曜日）：午前中は開会式とオリエンテーションが行われた。午後は塚中が栄養についての話を 2 つのテーマで行った。その内容について、1 つ目はアスリートのエネルギー必要量についてであった。アスリートのエネルギー必要量は男女・種目・体重当たりになわかれており、アスリートのエネルギー必要量は一般の人より多く、種目によって異なることを説明した。2 つ目はアスリートの食事について、日本の基本的なバランスの取れた食事（一汁三菜）に乳製品と果物を加えるとよいと話をした後に、スリランカでは日本でいう主食、主菜、副菜 2 つ、果物、乳製品はどのような食品や料理があるかを配布資料に記入してもらった。休憩をはさみ、指導者から食事や栄養についての質問があり、答えられる範囲は答え、できないものは持ち帰り、後ほど返答することになった。この講義について振り返ると、ジュニアアスリートにとって大切な「成長」とのかかわりについて話をすることが抜けていたこと、参加者が記入したスリランカの食事についての情報を収集したらよかったと反省した。（図 1）



図 1. 1 日目 栄養についての話の様子

2日目(18日、火曜日):午前是小倉先生によるコーチング理論の講義があった。心理学で用いられる「ジョハリの窓」を用いての指導者の心構え、ロシアの「トロイカメソッド」という技術・体力・メンタルの3点のコーチングの重要性が説明された。午後はグラウンドにおいて受講者のひとりが選手に指導するところを見学し、そのコーチングについての質疑応答が行われた。



図2. 3日目午後 ラダートレーニングの実践指導の様子

3日目(19日、水曜日):午前中は小倉先生からトレーニングについての講義があった。その後受講者から足を速く動かすトレーニングについて質問があり、小倉先生からラダートレーニングの説明が行われた。午後はそのラダートレーニングの実践が行われた(図2)。

4日目(20日、木曜日):午前は国立スポーツ科学研究所内にあるトレーニングルームで、小倉先生よりジュニアの筋力トレーニングの説明と実践が行われた(図3)。その際に、ジュニアの選手は成長期であることから、この時期に重い負荷でのウエイトトレーニングを行わず、軽い負荷で量を増やして行うことが望ましいと説明があった。午後はグラウンドにおいて、小倉先生より走り幅跳びの指導ポイントの説明と実践が行われた(図4)。その後、ジュニアの選手の練習の観察と指導が行われた(図5)。



図3. 4日目午前 トレーニングルームでトレーニング方法を指導する様子



図4. 4日目午後 ジュニアの選手たちの練習とそれを観察する様子



図5. 4日目午後 コーチたちへの指導の様子(体重移動の動作について)

5日目(21日、金曜日):午前は、これまでの講義等についての質疑応答が行われ、午後には修了式が行われ、受講生には美濃和紙で作成された修了証が渡された(図6)。



図6. 修了式での集合写真

V. スリランカの陸上競技について

1) ジュニア選手について

スリランカの陸上競技ジュニア選手の競技種目と競技レベルについて、2018年6月7日～10日まで岐阜で行われた第18回アジアジュニア陸上競技選手権大会に出場した選手の出場種目と成績を表に示した。結果は、メダルは金が3個、銀が5個、銅が2個の合計9個獲得し、アジア地域15カ国中5位に位置している。(表2)

2) スリランカでの陸上競技を行う環境

スリランカでは、公認の陸上競技場へは行けなかったが、実技指導を行ったグラウンドは、公園のようなところで、トラックの整備がほとんどされていない状況であった。練習環境は決して恵まれているとはいえないと感じた。

表2. 2018年第18回アジアジュニア陸上競技大会の出場種目と成績

男子		女子	
種目	結果	種目	結果
400m	1位	100m	2位
	2位	200m	2位
400m H	6位	400m	2位
4×400m	1位	800m	3位
走高跳	8位	3000mSC	1位
		走幅跳	6位
		4×400m	3位

VI. スリランカで感じたこと

1. スリランカの人々の体形

スリランカ人の体形は、痩身な人と腹部だけが突出している上半身肥満の人に分かれていた。その理由のひとつに、午前と午後の休憩時間にたくさんの砂糖が入った紅茶を飲み、その紅茶と一緒に甘いお菓子を食べていることが原因のひとつではないかと推測した。また、国立スポーツセンター内に糖尿病予防に関する部署があり、そこでの詳しい業務はわからないが数名の管理栄養士が常駐していることから、スリランカ人にも糖尿病は多く発症している疾病になっているのではないかと推測した。

2. 言語について

スリランカの公用語はシンハラ語とタミル語で、通訳の方はシンハラ語で通訳をされていたことから、シンハラ語が主な言語であると感じた。英語でも多少は通じたが、私の力が足りずに十分にコミュニケーションを図ることができなかったことが残念であった。

VII. その他

その他、プログラムの合間には、スリランカのスポーツ担当大臣と会食があった。スリランカの大統領との面談では、身体検査や持ち物検査（身につけているもの以外、ほとんどのものを預けた。）など厳重なセキュリティチェックを受けた。そして、プログラム終了後にはジュニア選手の住んでいる家を訪問したり、ラール先生（羽島市の英語指導助手兼国際交流員）のお宅に宿泊し、ラール先生のお母様お手製のスリランカの家庭料理を頂くなど、貴重な体験をした。

また、プログラム会場以外はホテルと引率で行ったところだけで、スリランカの自然を感じることはできなかったが、プログラムにおける小倉先生のご指導から、これまで学んできたトレーニング方法やコーチングの理論を実践で学ぶことができたこともあり、今回のスリランカ訪問は、大変よい経験と勉強になり、実りのあるものであった。

VIII. 謝辞

このプロジェクトに参加するにあたり、よい機会をくださいました羽島市松井市長、本学の太友克之学長、健康スポーツ科学科の山本英弘先生、海外出張に際して事務手続きをしてくださりました総務課の野田様・学事一課の篠田様をはじめとした事務の方々、羽島市役所企画部市民協働担当部長の北垣様、企画から現地までお世話になりました企画部市民協働課市民協働係長の上野様、上野様と一緒に本プログラムの企画の遂行と通訳をしてくださったラール先生、コーチングの指導者をしてくださった岐阜陸上連盟名誉副会長の小倉新司先生、スリランカで行動を共にしてくださった羽島市ホストタウン実行委員会副会長の田路（とうじ）京子様、いろいろな方々のおかげで貴重な体験をさせていただきました。最後に、企画部市民協働課市民協働係長の上野様にはこの報告書作成のご協力と写真のご提供を頂きました。このご報告をもちまして感謝の意を申し上げます。