

学会等報告

## 仙台大学陸上競技部投てきブロックの台東大学を拠点とした 春季強化合宿報告

宮崎 利勝    名取 英二    門野 洋介

Toshikatsu Miyazaki, Eiji Natori, Hirosuke Kadono: Report of Sendai university track and field throwing team spring training camp in National taitung university: Bulletin of Sendai University, 49 (2) : 195-202, March, 2018.

Key words: Track and field, Throwing, National taitung university, training camp  
キーワード: 陸上競技, 投てき, 台東大学, 強化合宿

### I. はじめに

仙台大学陸上競技部では、競技力の向上を図るための強化合宿を、短距離などのブロックごとに年間2回程度実施している。種目の特性に応じた練習環境を考慮して合宿先を選定しているが、今般投てきブロックの平成28年度春季強化合宿を、台東大学を拠点とした台湾・台東地区で実施した。陸上競技部として初めての海外での強化合宿であり、仙台大学と国際交流関係にある台東大学を拠点として実施できたことは、今後の競技力向上や国際交流などに大きく貢献できるものと考えられるため、強化合宿が実施されるまでの経緯と合宿の内容について報告するものである。

### II. 強化合宿が実施されるまでの経緯および計画の作成

#### 1. 投てきブロックの合宿先選定について

投てきブロックでは、冬季トレーニングのまとめとシーズンへ向けた技術的トレーニングを中心とした強化合宿を実施するため、温暖な地

域での合宿地を探していたが、日本国内では投てきの練習を行える競技場が極めて少なく、場所の選定に苦慮していた。そんな折、台東大学からの交換留学生「謝智陽」君が陸上部の練習に参加するようになり、謝君から台東大学での陸上競技の練習環境等の情報を得ることとなった。謝君の情報によれば、我々が合宿地として求めている環境が十分備えられており、台東大学を強化合宿の候補地とする案が浮上した。その後、台東大学での強化合宿実施の可能性について、台東大学の関係先に照会するため、本学にサバティカル研修生として在籍していた台東大学の陳玉枝教授に相談したところ、十分可能であるとの見解を得たことから、具体的な確認作業に入ることにした。

#### 2. 合宿地としての適性等を確認するための現地事前調査の実施

強化合宿が実現可能かどうかを確認するため、台東大学の練習環境等を事前調査することとした。台東大学では梁忠銘教授が本件担当となり、各種調整等を図っていただくことになった。梁教授に強化合宿の内容等を伝達したとこ

ろ、合宿先として①台東大学②台東大学附属体育高校③台東県陸上競技場の3箇所について合宿先としての提案があり、それぞれの施設について①練習環境（投てき練習を含む陸上競技全般の練習環境、ウェイトトレーニング施設、体育館等陸上競技以外のトレーニング環境等）②宿泊環境（宿泊場所の広さや使いやすさ、食堂の有無、食事の内容、洗濯場所の有無、日用品の買い物等商店の有無等）③移動方法（仙台大学から台湾までの移動方法、台湾国内での移動方法、合宿地内での移動方法等）④経費（移動のための経費、食費を含む滞在費、施設使用料等）の4項目について調査を行った。

1. 写真1～4に示す。



写真1 台東大学陸上競技場

### 3. 現地事前調査の結果

それぞれの施設について調査した結果、練習環境等に優れ宿泊環境と全てについて申し分がない内容であった台東大学附属体育高校を強化合宿の合宿地として選定した。施設や設備は高校の施設とは思えないくらい充実しており、投てきの用器具に一部不足があったものの、投てき練習はもちろん総合的なトレーニングが可能であること、宿泊環境は教員の寄宿舍を利用して食堂なども使いやすい配置となっていること、更に低廉な利用料で利用できることも選定する判断の要因となった。調査結果の詳細を表



写真2 台東大学附属体育高校陸上競技場

表1 事前調査の結果一覧

調査項目	台東大学	台東大学附属体育高校	台東県陸上競技場
練習環境	陸上競技場は新しい施設で十分な機能を有している 用器具等が不足しており投てきの合宿には不適である	体育専攻の高校であるため、すべての施設・設備が充実している 一部投てき用具の不足が見られた	公認競技会が開催される競技場で、施設は充実していた 多くの市民が常にジョギング等で利用している
宿泊環境	新しい施設で清潔感にあふれていた 食堂や洗濯場、コンビニ等も完備し敷地内で合宿が完結できる環境であった	高校生も寄宿している建物で、機能的に配置されていた 食堂や洗濯場も完備され、合宿には十分の環境であったが、施設内や近隣に商店はなかった	食堂や洗濯場も完備され、合宿には十分の環境であったが、施設内や近隣に商店はなかった 建物はかなり古く、利用するためには一部補修が必要とのことであった
移動方法	台湾国内での移動等は別途検討することとした。台東地区の移動は台東大学で手配してもらえらることとなった		
経費	食費のみ約 500 円 /1 日 /1 人 宿泊費は無料 施設利用料は無料	宿泊費は食費を含めて約 1000 円 /1 泊 /1 人 施設利用料は無料	食費のみ約 500 円 /1 日 /1 人 宿泊費は無料 施設利用料は調査せず



写真3 台東県陸上競技場



写真4 台東大学附属体育高校

### Ⅲ. 合宿の実施内容報告

#### 1. 期間

本合宿は平成29年3月22日(水)から27日(月)までの5泊6日で実施した。

#### 2. 場所

台東大学附属体育高校 (Nationai Taitung University Affiliated Physical Education Senior High School)

No.1, Tjihong road, Taitung City, 95062, Taiwan (R.O.C)

#### 3. 参加者

参加者は指導者2名(名取准教授, 宮崎講師), 選手13名(男子6名, 女子7名)であった。

#### 4. 行程

行程を表2に示す。

#### 5. 合宿の状況

##### 1) 渡航および台東大学附属体育高校までの移動(往路)

学生の自己負担を可能な限り抑えるためにさまざまなルートを検討した結果, 往路は東京羽田空港に現地集合し, 東京羽田空港から台北松山空港へ移動するルートをとることにした。現地での移動については梁教授に相談をしながら計画を進め, 経費を抑えるための手段として, 台北から台東までの移動を飛行機ではなく鉄道を使用することが良いとの助言から, 鉄道での移動を選択し, 切符購入は台東大学の范春源教授に協力をいただいた。台北松山空港から台東駅までは謝君に協力をもらって移動し, 台東駅から台東大学附属体育高校までは梁教授, 范教授をはじめとする台東大学や体育高校に勤務する先生方の自家用車にて移動することができた。

##### 2) 投てき物の輸送

本合宿では, 現地での投てき物が不足しているとの事前視察の報告を受け, 投てき物を持参することとした。4種の投てき物(砲丸, 円盤, ハンマー, 槍)の中で, 全長が2.7mになる槍の輸送については苦勞した。羽田から台北までは事前の申請通りに輸送し, 台北から台東についても空輸する予定だったが, 空港カウンターにおいて断られることになってしまった。選手たちは鉄道で移動するので, 列車の車内へ持ち込むことを考えたが, 空港から鉄道の駅へ向かう地下鉄(MRT)に槍を持ち込もうとした際に改札で係員に持ち込めないと止められてしまう事態となった。やむを得ず空港へ戻り, 再度, 謝君に交渉してもらい, なんとか空輸してもらうこととなった。道具の輸送については, 簡単にはいかないことと, 事前の入念な準備が必要であることを改めて感じさせる出来事であった。

表2 行程

日時	時刻	行程			
22日(水)		各自羽田空港へ移動		高速バス(夜行) / 新幹線	
	10:30	羽田空港集合		3F国際線出発ロビー	
	12:15	羽田空港発		エバー航空 BR191	
	15:00	台北松山空港着		MRT「文湖線」松山機場駅→忠考復興駅	
	17:30	台北駅着		「板南線」忠考復興駅→台北駅	
	18:20	台北駅発		Tze-Chiang Limited Express 438	
	22:10	台東駅着		自家用車送迎	
		宿舎着			
23日(木)		AM	トレーニング①	PM	トレーニング②
24日(金)			トレーニング③		トレーニング④
25日(土)			トレーニング⑤		国際交流
26日(日)	午前	台東大学見学ツアー			
	17:00	宿舎発		自家用車送迎	
	17:50	台東駅発		Tze-Chiang Limited Express 441	
	21:20	台北駅着		タクシー	
	22:00	ホテル着 (サンワールドダイナスティ)			
27日(月)	05:45	ホテル発		タクシー	
	06:00	台北松山空港着			
	07:45	台北松山空港発		エバー航空 BR192	
	11:45	羽田空港着			
	13:00	解散			

### 3) 生活について

宿泊棟は教職員の寮を使用した(写真5).



写真5 宿泊室

寮での生活は、すぐに慣れて快適に過ごすことが出来た。食事は3食とも附属体育高校の食堂

(300人ほどが収容できる広さ)を利用した(写真6, 7, 8)。できたての温かいものをbuffet方式で食べることができ、体を大きくしたい投てき選手にとってはありがたい内容だった。味付けや内容についても、日本人の好みのものが多く、選手たちは楽しみながら食事を摂ることができた。

施設内の移動についても、宿泊棟、食堂、陸上競技場は全て至近距離にあり、徒歩10分以内で移動できたため、まったくストレスなく生活でき、栄養や休養をしっかりと取りながら効率的なトレーニングを行うことができた。



写真6 食事の様子①



写真7 食事の様子②



写真8 食事の様子

#### 4) トレーニングについて

(1) 専門種目トレーニング (23日, 24日午前)  
天候は曇りや小雨のコンディションであったが、気温が20度以上であったために選手の動

きは良かった。参加した全選手が海外でのトレーニングは初めてであったが、体調不良を訴える者もなく、普段どおりのトレーニングを行うことができた。主に投てき練習を実施し、冬季トレーニング中に課題としていた投げる技術のまとめに各自が取り組んだ(写真9, 10)。夕方の時間帯は附属体育高校の陸上競技部も活動をしていた。



写真9 トレーニング①



写真10 トレーニング②

#### (2) 基礎トレーニング (24日午後)

基礎トレーニングはジャンプトレーニングとウエイトトレーニングを実施した。ジャンプトレーニングは陸上競技場の跳躍走路を使用して実施した。立ち幅跳び、立3段跳び、立5段跳びなど、普段のトレーニング同様に行うことができた。ウエイトトレーニングは陸上競技場内に併設されているトレーニングルームで行っ

た。フリーウエイトの設備を利用し、スナッチ・スクワット・ベンチプレスなど普段のトレーニングと同様の種目を実施することができた。附属体育高校の部活動時間と利用時間が重なったために高校生と一緒に器具を使用しながら実施したが、お互いにそれぞれのトレーニングの仕方に興味があるようであった。しかし、コミュニケーションをうまく取ることができず親しい交流を図ることはできなかった。

(3) トライアル (25日午前)

強化合宿のまとめとして、試合形式でのトライアル(3投試技を行い、最も良い記録を計測する)を実施した。この日は晴天、気温28度と絶好のコンディションの中で行われた。数日ではあるが、台東での温暖な気候下でのトレーニングによって調子が上向いている者が多く、このトライアルで3名が自己新記録をマークするなどの成果となった。冬季トレーニングの仕上げとシーズンへ向けての準備期と位置付ける本合宿においては、理想的な成果を得ることができた。

(4) 台東大学附属体育高校との合同トレーニング (25日午後)

台東大学附属体育高校の学生との交流を図り、合宿に参加した学生の国際交流の意識の高揚を図る目的で合同トレーニングを実施した。我々は午前中のトライアルを終えた後だったので、基礎トレーニングを中心に実施することとした。ウォーミングアップの一環として普段取り組んでいる2人組みでの走りやジャンプ、補助トレーニングを、選手と附属体育高校の学生のペアで実施した(写真11, 12)。今まで競技場や食堂で一緒になっても、コミュニケーションを取ることが難しく、なかなか会話をすることもできなかった者同士であったが、この合同トレーニングによってお互いの距離感が非常に近くなった。声を掛け合い、励まし合いながらさまざまな動きを一緒に取り組む様子が見られ、非常に良い交流の場となった。活動終了後は全員で記念写真を撮り、部員たちには附属学校の陸上競技部のTシャツをプレゼントされた(写真13)。次年度も来ることを約束してトレーニングを終えることができた。



写真11 合同トレーニング①



写真12 合同トレーニング②



写真13 台東大学附属体育学校陸上競技部と記念撮影

5) 台東大学附属体育高校長訪問及び投てき用具寄贈式(25日)

25日(土)に台東大学附属体育高校の林鴻源校長へ参加者全員で挨拶することができた。

その際に、今回の合宿で持ち込んだ投てき用具を台東大学附属体育高校へ寄贈する寄贈式を行い、非常に感謝された(写真14, 15)。



写真14 台東大学附属体育高校校長訪問



写真15 投てき用具寄贈式



写真16 台東大学見学ツアー  
マウンテンバイクでの移動



写真17 台東大学見学ツアー  
ウエイトトレーニングルーム

## 6) 台東大学見学ツアー(26日)

台東滞在の最終日に陳教授、謝君の引率で台東大学の見学を行った。移動は附属体育高校のマウンテンバイクを借用して行った(写真16)。片道30分程度のマウンテンバイクでの移動は良いトレーニングも兼ねることができた。台東大学では体育館、トレーニングルームやプール、陸上競技場などの体育関連の施設、学生生活センター(売店や食堂、寮)を見学した。最後に世界的にも有名な図書館を見学し、附属体育高校へ戻った(写真17, 18, 19)。



写真18 台東大学見学ツアー  
陸上競技場



写真 19 台東大学見学ツアー  
図書館



写真 21 帰国

### 7) 帰国にむけて (復路)

復路は台北発の飛行機が早朝となったために、帰国前日に台北へ戻るルートとなった。26日(日)夕方に往路同様、台東大学や附属体育高校の先生方の送迎で台東駅まで移動し、電車で台北へ移動した。その後、全員で台湾名物の「夜市」へ出かけ、少しの時間であったが異国の雰囲気を楽しむことができた(写真20)。



写真 20 台北市内「夜市」

翌朝、予定どおり台北松山空港を出発し、全員無事に帰国した(写真21)。

## IV. まとめ

本合宿は本学陸上競技部では初の海外での強化合宿となった。温暖な気候下での投てきトレーニングが国内では困難な状況であることから、本強化合宿が企画され実現したわけであるが、選手たちにとってはトレーニングについてはもちろん、現地学生との国際交流や異なる生活環境下での生活、異文化に触れることによる人間的な成長をうかがうことのできた貴重な体験となった。今後も台東での強化合宿を継続し、さらに内容が充実するよう努力したい。最後に本強化合宿を実施するにあたり、現地での移動や生活のあらゆる場面で協力をいただいた梁忠銘教授、范春源教授、陳玉枝教授、留学生の謝智陽くんをはじめとする台東大学、台東大学附属体育高校のみなさまに心から感謝いたします。

( 2017年11月30日受付 )  
( 2018年1月30日受理 )