

羽根田卓世選手からの近況報告です

後援会の皆様、いつも多大なるご支援ご声援ありがとうございます。簡単ではありますが2014年度の活動報告をさせていただきます。

2014年はロンドンオリンピックから2年が経ちました。次のリオオリンピックまでは、あと2年となる中間のシーズンです。ロンドンオリンピックの反省をリオオリンピックに向けて徐々に力にしていく年と考え過ごしました。2014年度の最も重要な大会は、9月にアメリカで行われた世界選手権、そして10月に韓国仁川で行われたアジア大会です。他にも日本選手権やワールドカップなど重要な大会はありましたが、全ての大会にピークを持っていくのは非常に困難なため、この2大会に特にフォーカスを絞って年間トレーニング計画をコーチと立てました。昨年のシーズン終了後、一年間酷使した体を休ませた後、冬季トレーニングに入りました。

冬季トレーニングでは、カヌートレーニングの練習量の割合を大幅に減らし、その分陸上トレーニングに費やします。具体的なトレーニング例として筋力アップのためのウエイトトレーニング、持久力アップのための走り込み・水泳、バランスボールや様々な器具を使ったコーディネーショントレーニング、そしてカヌーに近い動きをするため効果的な筋力及び持久力アップが図れるクロスカントリートレーニングなどです。これらのトレーニングを組み合わせながらおよそ3ヶ月ほどカヌーとは離れたトレーニングをしました。基礎体力アップは僕の課題の一つであり、世界で戦うためには必ず越えなければいけない壁の一つです。一冬ではなかなか克服することが難しい壁ですが、着実に成果がでてきています。

2月からは南半球のオーストラリアのシドニーへ6週間の合宿へ行きました。ヨーロッパはまだ真冬のためカヌーが漕げません。かと言って春を待ってしまうとあまりにもカヌーを漕がない期間が長すぎてしまうため、毎年オーストラリアへ合宿に行きます。この合宿では冬季トレーニングで培ったものを、久しぶりのカヌーに徐々に慣らしつつ繋げていきます。



この期間は試合などが何もないため、レース形式などの実戦的トレーニングはせず、基礎技術の反復練習などを丁寧に繰り返していきます。6週間怪我や病気などもせず非常に良い合宿ができ、2014年の良いスタートが切れました。

4月に富山県で開催された日本代表選考会を兼ねた日本選手権(NHK杯)では10連覇を飾る事ができました。

その後はまた活動拠点でありスロバキアに戻り、6月から始まるワールドカップに向けてトレーニングをしていきました。

ここではオーストラリアで行っていた基礎練習とは変わり、レース形式的なトレーニングを取り入れ大会に向けて準備をしていきました。



最初のワールドカップが行われる場所はロンドン、第2戦がスロベニア、第3戦がチェコ、第4戦がドイツです。初戦が25位、第2戦が13位、第3戦が15位、第4戦が7位という結果でした。トップ10入りをノルマとし、目標をメダル獲得として臨んだのですが、最初の3戦ではノルマさえも達成できない非常に悔しい結果になってしまいました。第4戦ではトップ10入りはしたのですが、決勝で細かいミスがつづき7位でした。準決勝で上位10人に進まない、決勝のメダル争いには参加できないのでこれからは更に確実に決勝10人に入れるようにならなければなりません。

ワールドカップの反省を生かしつつ、今年最大のフォーカスの一つである世界選手権に向けてトレーニングを重ねました。僕と同じように各国の選手がこの世界選手権にむけてフォーカスをあて、万全のコンディションで臨んできます。1年間の大会の中で最もレベルの高い大会です。自分もこの大会に向けてトレーニングをこなし、フォーカスをあてていたため、自分の中でも最高のコンディションが仕上がりました。どんなに調子が良くても一つのミスが命取りになってしまいますが、ベストコンディションで臨める事は、良い結果を出すためのプラス要素の一つに違いありません。

予選では18位と内容も順位も納得のいく出来ではありませんでしたが、無事上位30人の準決勝へと駒を進める事ができました。準決勝では自分の漕ぎができ、6位で上位10人の決勝進出を決めました。決勝では序盤にタイムロスがあり、終盤で取り戻そうとしましたが、トップタイムには届かず5位という結果でした。表彰台の3位までには、あと0.5秒届かず非常に悔しい思いをしました。

しかし世界選手権というのは文字通り世界で何番目かを定める大会であり、事実上オリンピックよりも競争率が高い最もハイレベルな大会です。



その大会で5位という順位は次に繋がる評価に値する成績と考えています。世界選手権の2週間後がアジア大会となっており、2つの大きな大会の間が2週間という非常に短い期間でした。

また今回のアジア大会は湖で行われ、水流の全く無い湖に設置された障害物をスラロームしてタイムを競うという形式でした。なぜならば韓国ではカヌースラロームが普及しておらず、カヌースラロームコースが無いため、今回のアジア大会ではこのような特別な形式が採用されました。僕としてもこの形式の大会は小学生以来初めてであり、非常に不安が残る中で臨んだ大会でした。と言うのもこのような水流の全く無い場所は、通常の激流のコースのための練習とは全く違ったトレーニングが必要だからです。世界選手権とアジア大会、最も重要な2大会が全く違う両極端の環境であり、そして期間を空けず続けて行われたわけです。

また日本以外のアジア諸国は世界選手権には出場せず、このアジア大会のためにトレーニングを積んできた選手ばかりでした。以上の理由などがあり、厳しい戦いが強いられる覚悟で臨みました。

とにかく今持っているコンディションを100%発揮すること、そして考える戦略を尽くしてその100%の上限を最大限まで引き上げる事に全力を注ぎました。予選準決勝と非常に厳しい戦いが続きましたが、優勝候補の中国を準決勝で0.2秒差で下し、決勝へと駒を進めることができました。その決勝では台湾の選手を下し、自身初となる金メダルを獲得することができました。今大会では、逆境の中でいかに勝つかを学ばさせていただきました。金メダルよりもこの経験が僕の中で大きな財産になりました。

来年からはよいよオリンピックイヤーが始まります。

来年9月にロンドンで行われる世界選手権が、リオオリンピックの切符を賭けた一次予選となります。ここで必ず出場を決め、早い段階から本番のオリンピックに準備する事が第一段階です。

またリオの切符だけではなく、世界選手権メダル獲得も成し遂げなければいけない目標の一つです。厳しい戦いは必至ですが、今シーズンの経験を糧に最大限の努力をしていきたいと思えます。

これからも皆様変わらぬご支援、ご声援をよろしくお願い致します。