

NAVI2015 カデ エペキャンプ報告

報告者 山本迪也

■本キャンプの目的

2015 年度 NAVI 事業では支部での継続的で安定した競技力の向上を図るため、過去複数回実施してきた。本キャンプでは、中央コーチによる世界で勝つことを目標とした「技術指導」、スポーツ選手に必要な栄養摂取やトレーニングを行うための「からだ作り」、目標設定や映像分析などの「考える力」を指導する専門家を招き、実践を経験する場を提供して、自ら考え、目標と課題を作り出し、行動へ繋ぐことの出来る選手の育成と、それを育成できる指導者を養成することを目的とし、NAVI キャンプを開催した。

■実施期間および場所

2015 年 8 月 1 日～8 月 3 日 山口県岩国市総合体育館

■実施内容

同プログラムでは、はじめにキャンプに参加することの意義や目的意識に触れ、個々人の「目標設定」の重要性についてトップフェンサーの熟達過程を例に説明を行った。また、このキャンプでは世界トップフェンサーの試合を分析したことで浮き彫りになった日本人選手の課題に焦点を絞り、各プログラムを展開した。

「技術」については、体格の大きい相手に対する距離を詰めるための様々なステップワーク技術を紹介した。また、剣の操作で相手の動きを引き出す「フェンシングアソー」について実践を交えて説明を行った。



「からだ作り」については、管理栄養士の長坂聡子氏より日々の食事を意識して食べることの重要性についての説明がなされた。また、自分で選択した食事内容をチェックするためのシートや練習中に必要な水分量を確認するための評価表を使い、自分自身で食事や体重の変動の把握を行うよう、長坂氏よりアドバイスがなされた。



トレーナーの鈴木洋氏からは、W-up 及び W-down の必要性について、器具を使わないフェンシングの特性を踏まえたトレーニングについて、実践しながら説明がなされた。





スポーツアナリストの千葉洋平氏からは、「自らを知る」をテーマに試合の自己及び映像を用いた他者分析を行った。自己及び他者分析した項目と一緒に考察を行い、課題の明確化の過程を体験してもらった。



技術練習の後、指導した内容についての確認とチャレンジの場として、参加者同士の個人戦・団体戦を出来るだけ多く組み、実施した。



■参加者の声（一部抜粋）

〈選手〉

・今回のキャンプでは、フェンシングの技術だけではなく、栄養面や体調管理などの基本の部分を学ぶことが出来るとても良い機会となった。また、自分のファイティングを客観的に見たり、自分とは違う視点で見たりすることで、考えの幅が大きく広がりました。そして、疑問や目標を持つ大切さを学ぶことができました。

・フットワークの練習が全種目で行うことが多かったため、エペのみのフットワークを学べる事ができてとてもよい経験になりました。また、コーチの方々もとても専門的な知識を持っているので、多くの話を聞いて知識をたくさん増やすことが出来て本当に良かったです。

〈指導者〉

・興味深い内容で、本当に勉強になりました。こういう機会はやはり複数回あった方がよいと思います。スタッフの皆さま、ご苦労様でした。

・実験的な取り組みが多く今後に期待が持てました。これからも既存の概念にとらわれない斬新なプログラムを期待しています。また、ペアでの参加というのは意義深いですが、かえって参加しづらくなっている選手や指導者もいると思いますので、そういった方々が情報収集できる場もあればと思います。

■まとめ

今回の NAVI カデエペキャンプでは初めての取り組みが多く、手探りでのスタートした。キャンプ中に撮影した映像は、キャンプ終了後でも確認出来るよう Youtube にて限定配信を行った。

一方で、選手の指導者に対しての指導の時間を設けることができず、選手の練習を見学する時間が長くなってしまったこと、情報提供の機会が不十分であったことが検討課題である。今後、指導者の方々に対して、技術指導、情報提供を充実させていくよう十分検討していくことが必要である。