

2015 NAVI フルーレ指導者・男子アスリートキャンプ宮城実施報告

日程：2015/11/27~29

会場：宮城県総合運動公園 グランディ 21 サブアリーナ

11/27 キックオフミーティング (千葉洋平)

NAVI キャンプの目的 キャンプに参加する意義 スケジュール

講習① (市ヶ谷廣輝)

キャンプに際しての心構え、現在活躍している選手の行動、思考の特徴 自分の将来像

講習② (長坂聡子)

ジュニア期のアスリートのための食事の意義を確認 合宿中の食事内容について各自で評価 早朝空腹時体重の測定及びモニタリング 適切な水分補給量を確認するために練習前後の体重を測定し体重の減少率を算出し評価



11/28 ウォームアップ/ウォームダウン (富田智子)

ウォーミングアップの目的：心拍数、体温、の上昇 関節可動域拡大

注意するポイント：大きく動く 正しく行う トップアスリートの様に堂々と

ダイナミックストレッチを中心に、肩関節、股関節、フェンシング競技の動作特性を考慮

おろそかになり易い練習後のウォームダウンこそ、翌日の為の重要な活動

ペアストレッチにより、上肢・下肢 左右の動作上の偏りを解消する

実技①② (市ヶ谷廣輝)

フェンシング競技に必要な判断力、調整力、体重移動などを縄跳びによって体感

練習を行う時に「意識」すること 反応 重心 声 バランスなど

実践的な技を基本から応用迄幅広く紹介 選手同士でレッスンを行った

ファイティング：レッスンで習った技を試す、初めての相手と試合をする経験

映像撮影 (千葉洋平)

後日映像によって確認が出来る様、合宿全体の様子を映像に納め、ファイティングでは選手同士で映像撮影を試みた。

講習③（市ヶ谷廣輝）

指導者としての姿勢 常に心が得ている事 成功事例 失敗事例など、講師の長年の経験から導かれた指導指針について具体例を元に紹介された

競技者向け講習①練習の振り返り（千葉洋平）

キャンプに参加して感じた事をシートに記入する事を通して、充実した体験は何か？うまく行かなかった事は何か？情報を整理し、今後どのように取り組んで行くか、振り返る機会を設けた。



11/29 実技③（市ヶ谷廣輝）

今後日本のフェンサーが目指すべき理想の選手像について、「太田雄貴選手」を例に挙げ、判断力、思考回路、行動パターンについて紹介された。

昨日のレッスンを参加指導者によるレッスンで再度確認し、レッスンのコツ、注意点等の解説を受けた。

