平成 29 年 12 月 5 日

平成 29 年度　アスリートパスウェイの戦略的支援事業　フェンシング競技
国内　第 14 回練習会活動報告

１．実施期間　平成 29 年 11 月 23 日（木）～11 月 26 日（日）　3 泊 4 日

２．実施場所　山梨県山中湖

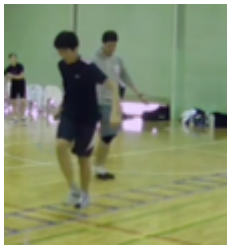
３．実施内容

H29 年度「アスリートパスウェイの戦略的支援事業（ナショナルタレントハブの整備）」において、第 14 回練習会を男女合同開催で実施しました。

男女それぞれ海外遠征から引き続いた国内練習会となりました。国際大会で経験した事や各選手の課題を振り返り、改めて基本動作を確認し、4 日間に渡るトレーニング・実戦練習を行いました。

全体ウォーミングアップでは、主にコーディネーショントレーニングを中心に体を動かしました。頭で考えている事や感覚、体の動きを状況の変化によって素早く判断し動作を切り替えることは、実戦でも役立ちます。チーム対抗の競走等も取り入れて選手たちは楽しみながらトレーニングを行いました。

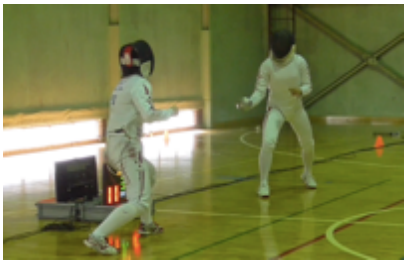
（合同ウォーミングアップの様子）



種目別の練習では、基本動作の再確認をするため、フォームのチェックやレッスンでのポジション確認などを行いました。基本動作の確認後は、技術的な要素をふまえたエクササイズで実戦に取り入れるための習得練習を行いました。最終日は実際の試合を想定して総当りプール戦・トーナメント戦を行い、合宿を終えました。

フェンシングの技術的な練習のみではなく、選手としての過ごし方、練習への取り組み方、体のケアの方法等も学び、選手達は充実した 4 日間を過ごすことができたと思います。

（女子エペ練習の様子）



（男子サーブル練習の様子）

（その他練習の様子）

本事業次回の練習会は年内最後となり、12 月 22 日から男女合同で年末合宿を行います。

以上