

2017 NAVIブロック・フルーレ大分 報告

(公社)日本フェンシング協会
育成・普及委員会



当事業の謝金、旅費、使用料の一部は
スポーツ振興くじ(ToTo)の助成によって
まかなわれています

1. 期 日 12月1日(金)～3日(日)
2. 会 場 大分県立別府翔青高校
〒874-0903 大分県別府市野口原3088-91 Tel 0977-22-3141
3. 参加者 19名 競技者 17名(女子-5 男子-12) 指導者 2名(女子-1 男子-1)
4. 指導講師
渡部 達郎(FJEU20コーチ/大分県F協会) 中村 修(大分県F協会/大分豊富高校)
松岡 慧(FJEU20コーチ/秋田県F協会) 石井 聡(ロンドン五輪帯同トレーナー)
岩間秀子(FJE育成委員/オリンピック) 北田 葵(宮城県F協会)
秋岡 孔明(アシスタントトレーナー)

【1日目】 講義①フォロアージュとは(コーチの期待と選手の気概) 渡部先生



開講式に続きキャンプ参加者への心構えとして指導者と選手の関係性についての講義がありました「コーチの期待を選手が意識すること。そのためには報告、連絡、相談ができる信頼関係が大切である。」大谷翔平選手(MLB)が花巻東高校1年時に立てた目標達成シートを例に参加者も今日からの目標設定をシートに書き入れてみました

講義②スポーツを守る/アンチ・ドーピング 岩間先生
アスリートとして知っておくべきアンチ・ドーピングの基礎的な知識の講義です
「アンチ・ドーピング」を実践することがスポーツを守ることにつながることを学習しました

【第2日目】 ①フェンシングに必要なウォーミングアップ
ナショナルチームのストレングスコーチである石井先生から
フェンシング動作に有効なアップの方法と解説



体の準備、心の準備、用具の準備、万全の準備のうえに練習の成果が発揮できます

ケガを予防する為にもしっかりと準備をすること。用具を大切に扱うように体のケアも十分に

- ②基本の間合いと超スローフットワーク
- ③インターハイ優勝メンバーとファイティング
- ④クーリングダウン



☆石井先生のお弟子さんによるケアブース開設
2日間の実技研修中に傷んだところのケア
また 学校に戻ってから続けるストレッチ法など
個々の相談に対応していただきました

後方で指導されている方が石井先生です



講義③ 競技力を構成する要素 石井先生

体づくりに必要なことについて総合的に講義を受けました。
フィジカルトレーニング・ストレッチ・有効な栄養補給など日々の生活でしっかり習慣付けること。
思い通りにフェンシングをするのために近道はありません。毎日の積み重ねです。

【第3日目】 ① 参加指導者でのレッスン考察

今回参加された先生のなかに
NAVIキャンプの卒業生が
いらっしやいました。
「継続は力」です。



② インターハイ優勝メンバーとファイティング



③ 3名の指導コーチから全員個人レッスンの指導を受けました
一人当たり15分の設定でしたが、熱が入って時間が足りない！！

【参加者のこえ(アンケートより)】

- ・アスリートとしてフェンシングをやるうえでやるべきこと、してはいけないことを聞き自分の
 今後に生かそうと考えることができた
- ・毎時間自分の成長を感じることでできるプログラムで2日間充実した
- ・間合いの取り方がとても役にたった。普段どれだけ剣の接触に頼っているか、自分が
 アタックで入れる間合いが分かっていなかったがわかった。レッスンを取ってもらいしっかり意識し
 自分のプレースタイルに取り入れていきたい
- ・自分は今何を食べるべきか、何を飲むべきかとか何のためにアップが必要なのかということをし
 っかり知ることができた。レッスンを取ってもらって自分の課題を見つけられた。
- ・様々なウォームアップやダウン 栄養指導は大変勉強になった。日本のトップのコーチに
 指導していただいてすべてが為になった
- ・自分の所属は練習に活気がなく自分はこのままでいたくない、強くなりたい！という思いで参加し
 普段やったことのないフットワーク、レッスンなどすべて濃いものでした。すべてが全力で
 為になるものしかありませんでした。地元に戻って自分が〇〇〇〇を変えていきたいです。
- ・日本のトップの方のフェンシングについての考え方、戦術を知ることができ自身の幅が広がりました
- ・たくさんの方とのつながりができ 指導者同士の情報交換ができた

◎今後もこのようなキャンプを開催してほしい(全員から)