

2018NAVIミニムキャンプ(小5・小6)報告

(公社) 日本フェンシング協会
育成・普及委員会



小学5年
参加者

小学6年
参加者



当事業の謝金、旅費、使用料等の一部は、
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. 会場

5年：中京大学 フェンシング場

〒470-0383 愛知県豊田市貝津町床 101

6年：日本メディカルトレーニングセンター (生命の森リゾート)

〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野 521-4

2. 実施期日及び参加者

	男子	女子	計
小学5年生の部 2018年8月11日(金)～8月13日(日)	19名	18名	37名
小学6年生の部 2018年8月10日(金)～8月12日(日)	31名	7名	38名

3. 指導者

江村宏二（メインコーチ：エクストリーム・スポーツ）
米澤和洋（トレーナー：Ateer） 織田憲嗣（メンタル指導：アスリート心理相談室）
池田めぐみ（FJE アンチドーピング委員） 小久保友貴（栄養指導：愛知淑徳大学）
飯野直美（栄養指導：日体協スポーツ栄養士） 湯田 猛（秋田県フェンシング協会）
吉澤博通（FJE 育成委員） 添田康雄（FJE 育成委員） 天利かをる（FJE 育成委員）
斉藤三枝子（FJE 育成委員） 森田敦也（FJE 育成委員） 竹田さゆり（はしまモア）
高橋 宏（FJE 育成委員） 岩橋恵美（FJE 育成委員） 川村 聡（FJE 育成委員）

4. 研修内容

○開会式

スタッフの紹介
参加の心構え
保護者への説明

○ウォームアップ

○フィジカルテスト



垂直ジャンプ



折り返し走

※フィジカルテストの個人データは下記宛てメールして確認できます。

kaz@ather-sports.com 米澤和洋

○試しのファイティング

試合の進め方の問題点を把握

- ・ファートの崩れ
- ・攻撃時、大きすぎるマルシェ
- ・遠間合いから届かないアタック
- ・剣を振りすぎる
- ・ガードポジションが内寄り



課題

重心を両足の真ん中に置くフットワークとスピード変化のファート。
小さいマルシェのプレパレーションで近づき、速いマルシェ・ファート。
近い間合いから、相手のマルシェ・ファートを、ロンペでかわす（寸止め）。



○フットワーク

- ・両足の真ん中に重心を置くマルシェ
- ・前足を蹴りすばやいロンペ
- ・小さいマルシェのプレパレーション
膝を柔軟に使い、跳ねるように
- ・大きいマルシェと小さいマルシェ

○正しいファート

- ・前膝内側に向かない
- ・おしりが出ない
- ・上体を突っ込まない
- ・小さいマルシェのマルシェ・ファート



○マルシェファート対決

(どちらのアタック?)

- ・小さいマルシェで入る方がアタックに見える (審判にアタックと見せる)

○ロンペ

- ・前足を後方へ蹴る力ですばやく下がる。
- ・向かい合って、相手のマルシェの気配を感じ取ってロンペ。
- ・握手できる距離で構える。
A:プレパレーションで近づきマルシェファアント。
B:ロンペで下がり、A にタッチされないようにする。

○レッスン

- ・小さいマルシェのプレパレーションから、速いマルシェ・ファアントで突く。
- ・相手のマルシェ・ファアントをロンペでかわし（寸止め）マルシェ・ファアントで突く



○条件付きファイティング

- ・アタックはドウマルシェ・ファアントまで、それ以上追わない。
- ・剣が10 cm くらい交差する近間合い
- ・パレーなし、足で間合いを切る。

○栄養指導

- ・スポーツ選手の食事の基本
基本の6つの皿
主食、主菜、副菜1、副菜2、果物、乳製品
- ・捕食：試合前、試合の合間、試合後
炭水化物 多、脂肪 少
- ・水分補給
水分、ミネラルの消失→競技力落ちる
水分が体重の3%喪失→キケン
こまめな水分補給を



○フィジカルトレーニング

トレーニングには2つの種類がある
体力を鍛えるトレーニング
考える力を強くするトレーニング



後出しじゃんけん
先生に、右手で勝つ、左手で負ける

○メンタルトレーニング

- ・心と体は強くつながっている
 - ・心の迷いが体に表れる
- 呼吸：速い、心拍数：増加、皮膚温：低下
神経過敏、キョロキョロ
- ・体を使ってリラックスする方法
- 呼吸法：4秒で吸って、8秒で吐く
筋弛緩法：肩に力を入れて、息を吐きながら一気に力を抜く



体と心のつながり→念じると糸でつった5円玉が動く

○保護者と選手にアンチドーピング研修

アンチドーピング検査は世界共通
知らなかったでは済まされない。
多の人から渡されて飲んだとしても、飲んだ選手が責任を負う。
薬剤、漢方薬、サプリメントのいずれにも禁止薬物が入っている可能性がある。

5. 所感

今回は、江村宏二氏をメインコーチに迎え技術指導を行った。また、日本代表チームをサポートした経験のある講師陣で座学を実施した。

今回の基本技術は、攻撃権を得てアタックを行うフルーレの技術の神髄であり、トップ選手にまで通じる大切な基本の動きである。剣の接触の攻防やアタックコンポゼを使った時にも応用できるフルーレのベースとなる動きである。フットワークからレッスン、ファイティングまでの一貫した指導により、選手は、徐々にねらいとする動きのファイティングができるようになってきた。

また、フィジカルトレーニング、メンタルトレーニング、栄養指導、アンチドーピングにおいても、日本のトップ選手を支えた講師の指導は選手の心に響き、選手の確実な変容が見て取れた。さらに、トップ選手を目指す日頃の心構えについても指導してくれた。