

2019NAVIミニムキャンプ報告

(小5F・小6F・小5～中3E・小5～中3S)

(公社) 日本フェンシング協会
育成・ミニム委員会



小5フルーレミニムキャンプ



サーブルミニムキャンプ

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。

今年のミニムキャンプは、小学校5年の部、6年の部は従来通りフルーレを実施するが、中学1年の部は、エペとサーブルを別々に実施することにした。しかし、エペ、サーブルについては申し込み期限を過ぎても参加者が少なかったため、小学5年生から中学3年生まで募集枠を広げ、定員の30名を確保して実施した。最近の小・中学生のエペ、サーブルへのニーズに応えるミニムキャンプを実施できたと思う。

1. 会場

星槎国際高校川口キャンパス
埼玉県川口市並木3-4-26

2. 実施期日及び参加者

	男子	女子	計
小学5年生の部 2019年7月23日(火)～25日(木)	10名	17名	27名
小学6年生の部 2019年8月2日(金)～4日(日)	15名	18名	33名
エペの部 2019年8月9日(金)～11日(日)	25名	8名	33名
サーブルの部 2019年8月12日(月)～14日(水)	25名	8名	33名

3. 指導者

江村宏二、本間孔一、江村美咲（メインコーチ：エクストリーム・スポーツ）
浦野寧斉、大島伸矢（トレーナー） 織田憲嗣（メンタル指導）
岩間秀子、富田智子、池田めぐみ、東方裕論（FJE アンチドーピング委員）
飯野直美、上村香久子（栄養指導：日体協スポーツ栄養士）
佐藤秀明（日本フェンシング協会） 齋藤みどり（星槎国際高校）
吉澤博通、添田康雄、天利かをる、斉藤三枝子、山崎 豊、相場平光、高橋 宏、
岩橋恵美、江村凌平、柳岡真人（コーチ：FJE 育成委員）

4. 研修内容

○開会式

日本フェンシング協会役員挨拶
スタッフの紹介
参加の心構え

○フィジカルテスト

走る能力
ステップ
バランス力
持久力
スイング
敏捷性
ジャンプ

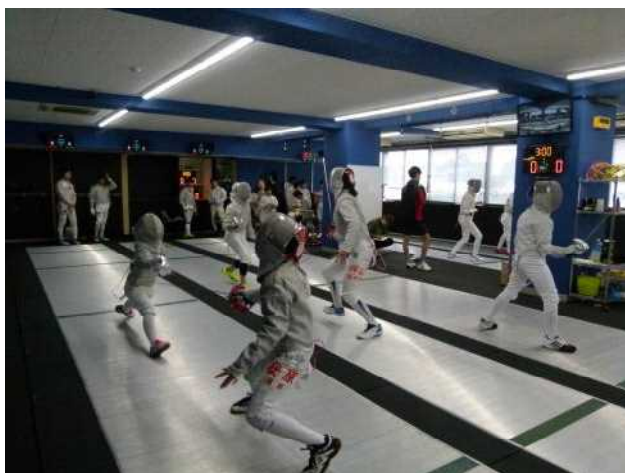


※フィジカルテスト後、個人データを出し、運動能力特性を把握。

○試しのファイティング

試合の進め方の問題点を把握

- ・ファントの崩れ
- ・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
- ・相手の攻撃に対してロンペの遅れ等の問題点に気付かせる。



○ウォームアップとクールダウン

ウォームアップやクールダウンの方法を学び、試合前や試合後、各自、自分で行うようになる。

○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
- ・歩幅の小さい速いマルシェファント



○正しいマルシェファント

- ・突っ込みすぎて崩れないように
- ・歩幅を小さく小さく速いマルシェのマルシェ・ファント

○ドゥマルシェ、ドゥロンペの

切り返し

- ドゥロンペからマルシェファントで切り替える





○レッスン

- ・正しいガードポジション
- ・フェーントによる正確な突きやカット（ストレート。デガジェ）



- ・フットワークで学んだことに剣の操作を加える。

○ファイティングの中で、レッスンで学んだことを活かす。

サーブルの例

- ①シミュルタネ
- ②マルシェ・ロンペで相手のアタックノンを誘いリポスト
- ③互いにアタックノンを誘い、相手より小さく速いマルシェフェーント
- ④素早いロンペで相手のアタックをノンさせ、ゆっくり追い詰めアタック



○スポーツビジョン

速読トレーニング

コンピュータを使って
動体視力、瞬間視、
周辺視野のトレーニング
をする。



○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



ある選手の選んだ朝食：栄養指導の効果がみられる



○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



○保護者向け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
も禁止薬物が入っている可能性がある。



5. 所感

最近、中学生のエペ・サーブルのレベルの向上が著しく、全国中学生大会の参加者も増えている。このような状況の中で、ミニムキャンプの役割として、エペ・サーブルの基本をしっかりと伝えたいと願い、今年のエペとサーブルのミニムキャンプ実施となった。

キャンプの技術指導では、フットワークで重視する点を伝え、2人組でやってみる。レッスンでもフットワークでの動きを剣を操作する中でやってみる。そして、ファイティングでもレッスンで学んだことを課題としてやるという流れで行った。

エペ・サーブルでは、学年差、技術レベルの差があったが、3班に分けて技術指導をするなど工夫し充実した研修ができた。

また、初めての試みとして、スポーツビジョンアップにつながる速読トレーニングを実施した。これにより、動体視力、瞬間視、周辺視野のアップにつながるものである。

クールダウン法、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に指導をお願いし、豊富な経験から出る言葉は選手の心に響いたようである。

フェンシング技術においても、栄養やアンチドーピングにおいても、小学生のうちから、自分の考えで正しい選択ができる選手になることを重点に指導を展開した。その結果、少しずつ変容が見られた。