

2020NAVI ミニムキャンプ報告

(小5・小6F・小5～中3E・小5～中3S)

(公社) 日本フェンシング協会
ミニム委員会



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、コロナウィルス感染の影響を受け、実施期日を冬に変更したが、さらなる感染拡大により、参加者は激減した。フルーレは、小学校5・6年合同で実施し、エペとサーブルは、それぞれ、小5～中1まで参加で実施した。

12月になり、コロナウィルス感染は収束が見えないが、キャンプでの感染対策を万全にして実施した。

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5～中1 エペ 2020年12月25日(金)～27日(日)	5名	8名	13名
小5～中1 サーブル 2020年12月27日(金)～29日(日)	6名	4名	10名
小5・6 フルーレ 2021年1月4日(月)～6日(水)	12名	11名	23名

3. 指導者

オレグ・マツエイチュク、江村宏二（フルーレメインコーチ）

本間孔一、本間邦彦（エペメインコーチ）

江村美咲、星野剣斗（サーブルメインコーチ）

織田憲嗣（メンタル指導）

岩間秀子、東方裕諭（FJE アンチドーピング委員）

上村香久子（栄養指導：日体協スポーツ栄養士）

佐藤秀明（体力測定：日本フェンシング協会）

吉澤博通、斉藤三枝子、岩橋恵美、（指導スタッフ：FJE ミニム委員）

添田康雄、天利かをる、高橋 宏、（指導スタッフ：FJE ベテラン委員）

4. コロナウィルス感染対策

①手指の消毒、用具の消毒をする。



アルコール消毒液、除菌シート



非接触型体温計測器

②朝夕2回体温測定→体調チェックシートに記録する。

③空間除菌剤を常時発生させる。



空間除菌剤発生装置



空間除菌剤カウンター

④マスク内に飛沫防止ガードを装着する。



⑤練習時以外はマスクの着用をする。



⑥練習は15人以下とし、班毎に交代制で行う。



⑦食事は、朝食のみディスタンスを保ってホテルの食堂でとる。

昼食、夕食は弁当。



⑧ホテル⇄練習場の移動 混雑した電車を避け、バスで移動

⑨ ホテルは全員シングルルーム。部屋間の交流禁止。外出禁止。

5. 体カテスト

反復横跳び
クロスステップ
5-10-5m 走
上体起こし
握力
立ち幅跳び
達三段跳び



※体カテスト後、個人データを出し、個人の運動能力特性を把握する。

6. フェンシング実技

○エペ



第1日目

基本的なフットワーク
ディスタンスを崩すフットワーク

第2日目

身体の仕組み、動かし方、
ウォーミングアップ
足の運び、ディスタンスの変化を
取り入れたフットワーク
カルト・シクスト・セプティム・
オクターヴのポジションを確認する
対面レッスン



メソディカルマッチ：ディスタンスの変化のみで5本／合計10本になるように組立

第3日目

団体戦（男女・年齢に対するハンデつき）

○サーブル

第1日目

サーブルの特性を説明

フットワーク

相手のアタックを見切るフットワーク

相手のアタックに対してロンペ、切り返し
のアタック



第2日目

- ・ 剣の握り方とカットの仕方を確認
- ・ フットワークの重視
- 相手のアタックをフットワークで 間合いを切る
- ・ シミュルタネ+パレーリポスト or アタックノン
- ・ 何をするか、どこをカットするかを決めて構える
- ・ 規制ファイティング

アタック・・・2点

リポスト・・・1点

コントロールアタック・・・0点

第3日

団体戦（チームの競技力が拮抗するようチーム編成）

○フルーレ



第1日目

- ・ フットワーク
- バランスの重要性と足裏の感覚を自覚するためのフットワーク練習

ファントを伴うフットワークにおけるガードポジションへの復帰の重要性を体得する反復練習

第2日目

剣の操作

- ・パレードの基本8ポジションについて
オレグコーチより説明
- ・選手同士の対面練習による
- ・パレードリポスの応用練習
- ・コントロールパレードリポスの反復練習



第3日目

オレグ、天利、高橋コーチによる前日の講習内容に沿った個人レッスンとフリーファイティング

7. 栄養指導

・今年も、オリンピック柔道チームのスポーツ栄養士「上村久子」氏を迎えて、トレーニングと栄養の関係や試合前後や試合中の食事の取り方について学んだ。



8. メンタル講習

・昨年度に引き続き、2012 ロンドンオリンピック、日本フェンシングチームのメンタルトレーナーを務めた「織田憲嗣」氏を講師として、心と体のつながり、良いパフォーマンスができるための心の持ち方などを学んだ。



9. アンチドーピング講習

・保護者を対象に、アンチドーピング講習を実施した。講師は、JADA から派遣された岩間秀子氏、東方裕諭氏で、スポーツにおける薬物使用の弊害や薬物の入っていることを知らずに、誤飲しないための注意点などを学んだ。

今回、東方氏は、コロナウィルス感染対策として、on-line で、リモート講習を行った。

10. 所感

コロナウイルス感染で揺れるスポーツ界の中で、ミニムキャンプを実施すべきか中止すべきか思い悩むところであった。まずは、実施時期を年度後半にずらし、感染の減少を待ったが、感染が収まる気配はなかった。ミニム事業のうち、全国小学生フェンシング選手権大会、全国中学生フェンシング選手権大会がそれぞれ中止、それに伴い海外派遣も中止となった。そのような中で、感染対策をしてスポーツ活動を開催する動きが出てきており、フェンシングの試合もいくつか実施されてきたので、万全の感染対策をしてミニムキャンプを実施することにした。

しかし、11月から東京都や埼玉県、神奈川県、千葉県感染者が増え、感染第3派の到来となってしまった。そのため、キャンプ申込者が減少し、さらに実施時期近くなってキャンセルという事態もでてきた。全キャンプ募集人数120名に対し、実際の参加者は46名、3分の1となってしまった。参加人数は少ないが、感染対策を万全にして、充実した内容となるよう工夫してキャンプを実施した。

メインコーチに現ナショナルチームコーチや選手、元ナショナルコーチなど実績のある講師を配し、栄養指導やメンタル講習、アンチドーピング講習も実績のある講師にお願いし、基礎基本の重要性やトップ選手に繋がる技術など内容の充実したキャンプとなった。また、キャンプ後、PCR検査陽性者1名が出たが、日本フェンシング協会の指導の基、保健所や医療機関との対応、参加選手・コーチへの連絡等を綿密に行った結果、濃厚接触者なしとのことで、参加者への検査等は不要となった。このことは、ミニムキャンプの感染対策が万全であったことの表れであり、今後のフェンシング活動に一石を投じたと言えるのではないだろうか。