

<活動報告書>

2022年10月17日

遠征名/合宿名:

2022海外派遣代替キャンプ報告(エペチーム)

報告者: ミニム委員 小玉 和成 FJE

エペコーチ 本間 孔一 株エクストリーム・スポーツ

エペコーチ 高見 憲 山口クラブ

実施期間: 2022年10月8日～10日(3日間)

実施場所: 星槎レイクアリーナ箱根

参加選手: 【エペ男子】

井下田 ノア輝 NEXUS FENNSINNGU CLUB  
 石原 健成 はしまモア  
 佐藤 袖希 川俣町フェンシングスポーツ少年団  
 田島 健裕 大阪読売千里クラブ

【エペ女子】

山田 糺暖 はしまモア  
 石黒 莉愛 はしまモア  
 甲 愛梨 台東ジュニアフェンシングクラブ  
 井上 雅菜実 沼田フェンシングクラブ

日程及び活動内容:

| 活動日          | 活動時間          | 活動場所 | 活動内容  |
|--------------|---------------|------|---|
| 10月8日<br>(土) | 12:00         | 集合   | メインアリーナ 星槎レイクアリーナ箱根参加者受付(検温、提出書類のチェック、集金など)   |
|              | 13:00 ~ 14:00 | 座学   | 研修室 栄養講習  |
|              | 14:10 ~ 18:00 | 実技練習 | メインアリーナ エペ、サーブル分かれて実技<br>ウオーミングアップ、ランニング、ストレッチ<br>ダッシュ(50%、80%、100%)後ろ向き14:50まで<br>ネソジカルマツ<br>エペ、条件付き試合(男女混合)<br>・足突5点、グローブ3点、上腕下肢2点、その他1点(15点マッチ)<br>・フレッシュ3点、リポスト2点、他は1点  |
|              | 18:10         | バス移動 | アリーナ～宿舎 宿泊施設の説明、注意事項  |
|              | 18:30 ~ 19:00 | 夕食   | 夕食会場へ移動(徒歩)<br>食事の盛り付けを毎回エペ班、サーブル班交互に担当した   |
| 10月9日<br>(日) | 19:30         |      | 入浴/セルフケア  |
|              | 22:00         | 就寝   | 巡回指導  |
|              | 6:30          | 起床   | 朝食会場へ移動(徒歩)   |
|              | 7:00          | 朝食   |   |
|              | 8:45          | バス移動 | 宿舎～アリーナ   |
|              | 9:00 ~ 12:00  | 実技練習 | メインアリーナ エペ、サーブル分かれて実技<br>ウオーミングアップ、<br>様々なステップワーク<br>ストレッチ・マッサージ<br>フットワーク<br>グローブ使ったゲーム<br>11:00～レッスン(アソウ)<br>決まり事を10種類・ゆっくりストレスの無いように相手を誘う。<br>フリーでファイティング  |
|              | 12:10         | バス移動 | アリーナ～食堂   |
|              |               | 昼食   | 食事休息  |
|              | 14:00         | バス移動 | 宿舎～アリーナ   |
|              | 14:10 ~ 18:00 | 実技練習 | メインアリーナ 午前中と同様にウオーミングアップ、フットワーク<br>15:50～ファイティング(7人総当たり予選ブル戦)<br>石原健成選手足の具合悪く<br>【エペ予選ブル 結果】<br>1位: 山田 糺暖 5位: 井下田 ノア輝<br>2位: 田島 健裕 6位: 甲 愛梨<br>3位: 石黒 莉愛 7位: 井上 雅菜実<br>4位: 佐藤 袖希<br>予選ブルの結果によりシード順位を決めトーナメント戦を実施した<br>残りは翌日に持ち越した |

|               |               |         |                              |  |
|---------------|---------------|---------|------------------------------|--|
| 10月10日<br>(月) | 18:10         | バス移動    | アリーナ～宿舎                      |  |
|               | 18:30 ～ 19:00 | 夕食      |                              | 夕食会場へ移動(徒歩)  |
|               | 19:30         |         |                              | 入浴/セルフケア   |
|               | 22:00         | 就寝      |                              | 巡回指導   |
|               | 6:30          | 起床      |                              | 朝食会場へ移動(徒歩)  |
|               | 7:00          | 朝食      |                              |  |
|               | 8:45          | バス移動    | 宿舎～アリーナ                      |  |
|               | 9:00 ～ 12:00  | 実技練習    | メインアリーナ                      | エベ、サーブル分かれて実技<br>エベ班は前日のトーナメント戦残り試合と団体戦を実施した<br>【トーナメントの結果】(10本勝負)<br>1位: 山田 純暖                      5位: 井下田 ノアー輝<br>2位: 田島 健裕                      6位: 甲 愛梨<br>3位: 石黒 莉愛                      7位: 井上 雅菜実<br>4位: 佐藤 袖希<br>【団体戦の結果】   |
|               |               |         |                              | 山田 純暖                      5                      2                      甲 愛梨<br>佐藤 袖希                      3                      8                      田島 健裕<br>井下田 ノアー輝                      7                      4                      石黒 莉愛<br>井上 雅菜実                      4                      5                      石原 健成<br>山田 純暖                      6                      4                      石黒 莉愛<br>井下田 ノアー輝                      5                      9                      田島 健裕<br>佐藤 袖希                      4                      5                      石黒 莉愛<br>井下田 ノアー輝                      6                      2                      甲 愛梨<br>山田 純暖                      4                      3                      田島 健裕<br>井上はリザーブ                      44                      42                      石原はリザーブ |
|               | 12:10 ～       | 昼食      | 観覧席                          | 最後に記念写真撮影を実施、一人一人の感想を発言して終了した  |
| 14:00         | 解散            | メインアリーナ | メインアリーナに昼食弁当を届けていただき観覧席で食事した |  |

備考

•アクセスについて

練習会場と宿舎間の移動は3日間星槎専用のマイクロバスで往復した。(10分程度)ドライバーは親切で運転も対応も紳士的であった。

•食事について

食事は宿舎敷地内食堂で3日間専属のシェフが献立に従い食事を提供してくれた。主菜、副菜、乳製品、果物等バランスを考慮したメニューであった。味付けや分量も適切でほぼ満足していた。練習中の水分補給もこまめに行っていた。最終日の昼食は弁当を配達していただき練習会場の観覧席で食事した。

•練習内容について

エベ男子4人と女子4人がサーブル選手と別れて本間コーチ、高見コーチの指導の下に実技練習を行った。ウォーミングアップ、ストレッチ、フィジカルトレーニングを入念に行った。全国大会上位入賞者の合宿ということもあり、楽しそうにであったが、中には普段の練習が週2回程度の選手もおり疲れが出ていたようだ。男女混合で個人戦や団体戦を行ない実践力の向上を図った。

•選手について

全国大会の上位者ということもあり一定レベルの技術を持ち将来性を感じる選手が多かった。指導やアドバイスに対しての反応も良く、自分で考えながら試合に臨んでいた。個人戦での実力は男女差がなく、女子では山田選手がトップシードとなるなど将来が楽しみな選手がいた。今回は海外派遣はできなかったものの、小学生のエベ・サーブルのトップ選手が集い3日間の合宿ができたことは意義深い。コロナが終息し、海外派遣ができる日が早く来てほしい。子供たちもその日が来ることを待ち望んでいるようだ。

•コーチについて

本間コーチ、高見コーチがエベを担当した。二人とも山口県出身ということもあり、連携して指導に当たっていた。高見コーチは理学療法のプロでもあり身体の機能や場所に応じたストレッチについて子供たちにもわかりやすく指導していた。本間コーチは選手ともよくコミュニケーションをとり初顔合わせの選手に対しても適切にアドバイスを提供していた。

【8日】





【9日】

