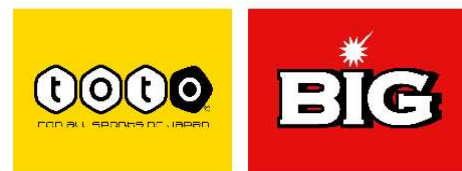


## 2022NAVI ミニムキャンプ(小5フルーレ)報告書

1. 実施日 2022年8月5日(金)～7日(日)
2. 会場 星槎川口学習センター
3. 参加者
  - ・競技者 23名 (女子 16人 男子 7人)
  - ・キャンプ全般指導スタッフ
    - 吉澤博通、頼藤俊夫 (ミニム委員)
    - 榊原綾子、小野恵李奈 (エクストリーム)
  - ・技術指導
    - 江村宏二、狩野愛美 (メインコーチ)
    - 佐藤秀明 (フィジカルテスト)
  - ・講習
    - 織田憲嗣 (メンタル)
    - 東方裕論 (AD) AD講習参加 保護者 18名
    - 上村香久子 (栄養)

# スポーツくじ



#### 4. コロナウイルス感染対策

- \*会場内に入る時に手指消毒、道具、器具の消毒、
- \*会場内ではマスク着用
- \*選手を2班に分け、フェンシング実技指導と座学を交互に実施し、密を避ける。
- \*手などを接触して行うメニューはその都度消毒
- \*朝、夕2回の体温測定、チェックシート記入
- \*朝の集合時に体調確認
- \*朝食時間を合わせず個々にホテルの自室内で摂る
- \*昼食は弁当、夕食はケータリングで、ディスタンスを保ち外部との接触を減らす。
- \*ホテルの部屋はシングルルームとし、部屋間の交流禁止、外出禁止

#### 5. 指導内容 (全体)

##### 第1日目 (8/5)

##### 「開講式」

- ・開講式では、ミニムキャンプの意義やミニム世代への期待が話された。
- また、キャンプでは、自ら行動し、協力してよい仲間づくりをして欲しいことやキャンプ参加の心構えが話された。



開講式後、保護者を対象に、「アンチドーピング講習」を実施した。(18名参加)

##### 「ウォームアップ講習」



- ・試合前のピストを使ったウォームアップを班毎に考え発表した。
- 各クラブで、ウォームアップの指導がなされているようで、選手達はいくつかの動作を提案していた。その後狩野コーチが、柔軟性を高めるエクササイズを指導した。

## 「フィジカルチェック」



- ① 反復横跳び ②クロスチェック右 ③クロスチェック左 ④5-10-5m走  
⑤握力(利き腕) ⑦立ち幅跳び ⑧立ち三段跳び

1日目の午後テストを実施し、最終日に結果表を配布した。ほとんどの子どもがこのような体力テストは初めてであり、グラフ化された結果表を見て自分の体力傾向を知ったようである。この年代は、ゴールデン世代と呼ばれ、体の動きや神経が大きく発達する時期であり、筋力よりも、体の動きを高めるトレーニングが大切との説明があった。

## 「栄養指導・食事」



栄養講習



夕食ケータリング



朝食



昼食

・栄養講習は、柔道ナショナルチームの栄養指導を担当した上村香久子氏が担当した。「フェンシング選手の基本的な食事・捕食のとり方」～食べることもトレーニング～バランス良く食べること、水分補給、エネルギー必要量について学んだ。

食事は、事前にメニューを上村氏がチェックし、栄養バランスやアレルギー代替食品について指導してもらった。今回、食物アレルギー2名であった。

朝食、昼食は弁当、夕食はケータリングであった。朝食はホテルの部屋でとり、昼食、夕食はフェンシング場の講義室でとった。

### 「トレーニング」



- 体幹トレーニング

体幹を鍛えるエクササイズをいくつか学んだ。

- フットワーク

正しいアングルド姿勢、マルシェ、ロンペ、ファアント姿勢

前足2歩のマルシェ、後ろ足を引きつけファアントなど

- ファイティング

コーチ陣は、自由ファイティングで選手のレベルを見る。長所、短所を見る。



### 「試合の分析」

今年の世界選手権大会の男女フルーレの映像を見て、トップ選手の試合の仕方を学んだ。最近のフルーレの傾向として「一足一刀の間合い」「じわじわとプレパレーション」「速いサンプルアタック」などが読み取れる。



## 第2日目 (8/4)

### 「技術指導」

#### ・フットワーク

ジワジワマルシェ (小さいマルシェ) →マルシェファースト

ジワジワマルシェ→普通マルシェ→ジワジワマルシェ→マルシェファースト

ロンペは前足で蹴る→つま先から着地

ロンペドゥフォア→マルシェファースト

ロンペドゥフォア→後足ボンナバン→マルシェファースト

#### ・レッスン

- 1, 近い間合いでデガジェ 剣先が相手のガードに届く距離で、止まったままで行う。  
この間合いのまま、ロンペしながらデガジェを行う。
- 2, カルトアンガジェから素早くデガジェ (ワンモーション) 止まったまま、動きながら。
- 3, シクストアンガジェから素早くデガジェ (ワンモーション) //
- 4, ジワジワとマルシェを続け→デガジェ (ワンモーション。ファーストで)



### 「メンタル指導」

ナショナルチームのメンタルトレーナーであった、織田憲嗣氏が講習を担当した。

「からだで覚えた正しい技術 (動き) を、しっかりと試合で出すことができる選手」を目指して心の働きを学んだ。練習で身につけてないものは出ないので、練習でからだは勝手に動くまで技術を高めることが重要であると話されたくまで技術を高めることが重要であると話された。



### 「自由ファイティング」

2時間の枠の中で、A班の座学が役1時間で終了し、B班と合流し残り1時間をフリーファイティングとした。選手は生き生きとファイティングに取り組んだが、剣が荒い、プレパレーションで間合いを詰められない、最終アタックでパッセが多い等の課題が見つかった。

### 第3日目 (8/7)

#### ・試合 (団体戦)

チームの力が均衡するようチーム分けをし、団体戦の試合方法やメンバーの出場順の決め方について指導した。全部で6チームとし、4人のチームでは、リザーブの選手を途中交代で出場させ、2回戦を行う事ができた。応援やアドバイスなどをしてチームで協力して試合を盛り上げるよう指導した。



### 「宿舎」ホテル coco stay

宿泊は、西川口駅西口にあるホテル coco stay であった。このホテル利用はミニムキャンプとしては初めてである。やや古いタイプのホテルであり、部屋に Bath や洗面台はなく、水が欲しい場合は共同流しから君で来なければならない。風呂は共同浴場である。部屋は、コロナウィルス感染回避のため、全員シングルルームであった。

ホテルに朝食をとれるレストランはなく、朝食は弁当業者のおにぎりを、各自の部屋でとることにした。ホテルに滞在するのは夜20時から朝8時45分までであり、部屋同士の行き来を禁止した。



## 6, 全体所感

- ・ミニムキャンプ初めの学年の選手達であり、中には、初めて親元を離れた宿泊を伴う練習の子もいて、親の方が心配している様子も見られた。しかし、子ども達は、新鮮な体験に興味をもって意欲的に取り組んでいた。
- ・23名の参加選手を2班に分け、トレーニングと座学を組み合わせで講習を行った。フェンシング場が狭いため、密を避けるための策である。ファイティングにおいては、班別だと、対戦相手が限られるので、途中から全体で実施した。
- ・今回は、選手のフェンシング技術の差が例年より少なかった。全体的に、レベルは低かったが、2～3人、高い技術を有する者もいた。

技術指導で「ワンモーションによるデガジェ」を実施したが、デガジェの時、肘が出る。腕全体を動かす。剣の振りが大きい等の選手が多く、基本の技術が身につけていないのを感じた。試合で点を取る技術指導に偏り、基礎的な技術の指導がおろそかになっている傾向かもしれない。
- ・ミニムキャンプの一つのテーマとして、「全国にフェンシング仲間を作ること、仲間ができることによってフェンシングを続けるモチベーションを高めること」、などがあると思うが、今回も良い仲間づくりができたようである。

しかし、それを超えて、ホテルでは部屋の行き来禁止にもかかわらず交流をしていたグループもあった。コロナウィルス感染が懸念される時期であり、指示はしっかりと守らせたい。
- ・今回の技術テーマが、間合いを重視したフットワークであり、オフENSEでは間合いの詰め方、ディフェンスでは、下がり遅れないロンペを指導した。また、8つのガードポジションや効率的なデガジェなどフェンシング技術の基礎基本を指導した。

ミニムキャンプの技術テーマとしては、このように、基礎基本をしっかりと習得させ、より上のレベルでの技術の基礎を養っておくことが望ましいと感じた。