

## 2022NAVI ミニムキャンプ(小6フルーレ)報告書

実施日 2022年7月29日～31日

会場 星槎レイクアリーナ

参加者 競技者22名 (女子15人 男子7人)

キャンプ全般指導スタッフ (高橋宏、山崎豊、小野恵里香 (エクストリーム))

技術指導 オレグ・マツエイチュク、江村宏二 (技術・フットワーク)

佐藤秀明 (フィジカル・測定)

講習 上村多香子 (栄養) 阿部成雄 (メンタル) 東方 (AD)

AD講習参加 約10名



参加予定者25名のうち、3名は新型コロナ感染者との接触が疑われるため欠席となり、22名の参加となった。グループ分けは女子2班、男子1班の3班としたが、人数も多くはなかったので班としての行動管理はあまり必要なかった。

班としての行動は、女子の入浴時間に時間差を設けたことと、最初の試合の時に同じメンバー同士にならないようにAグループは1-2ピスト、Bグループは3-4ピストで開始した。など

### 【会場間移動】

- 練習会場と宿舎との移動は、マイクロバスを利用し 10 分程度の時間であり、スムーズに行われた。



### 【宿舎内 全般】

- 要項にコロナ対策として「個室とする」と書かれていたが、実際には 2 人または 3 人部屋であった。個室でないので参加者に事前に PCR 検査を行い陰性を確認してから参加させた。
- 食事は、食堂で一斉に行った。セルフサービスであったが、まず、育成事業のスタッフ側(高橋、山崎、小野、江村)が手袋をつけ、ご飯、みそ汁、副菜を盛り付ける役割を担い、参加選手が一人ひとり順番にお盆に取っていく形にしたのでスムーズに配膳を行なえた。そして、用意ができた者から食べ始めることにした。仮に参加選手が一人ずつ自分で盛っていく方式だとしたら、かなりの時間がかかったと思う。



- 決められた就寝時間後に指導スタッフが、巡回を行った。部屋に入ることはしなかったが、特に問題はなかった。ごみの分別は、宿舎内の廊下に「燃えるゴミ、ペットボトル、缶」の 3 種別であった。概ね分別し、捨てられていたが、ペットボトル内に水分を残したままで捨てられたボトルもあり、注意はしたが、そもそも、これについては家庭内で指導してほしい。

- 【保護者説明】 7/29 (13 : 00~)
- 栄養指導の時間帯に指導コーチより保護者への説明を行った
- ◇フェンシングを選択したが、フェンシ



ングに限らず。長く楽しく続けていけるようにしてほしい。

- ◇先般、世界選手権で優勝した江村美咲選手は、小学生のときはフェンシングがあまり好きではなく、積極的ではなかったが、ある時に覚醒した。無理強いしなくても好きになって目覚めるときがある。等々

#### 【栄養指導・食事】（上村香久子氏）7/29（13：00）

- 栄養指導については、学校教育その他の教育が進んでいるためか、全般的にある程度の知識を持っているように思えた。（炭水化物、タンパク質、などを多く含む食べ物など）
- 質問）ビタミンはどのような役割ですか？



2日目、3日目の昼食は弁当食であった。広い体育館の観客席での食事であった。バスケットの合宿も行われており、同時にバスケットの選手も昼食をとっていたが、エリアも分かれており、特に問題はなかったと思う。

一部の選手から、弁当のご飯が固かった、スパゲティにソースがかかっていなかった(袋入りの中華ソースは入っていた)声があった。

#### 【メンタル講習】（阿部成雄氏）7/29（20：00～）

- ① 昨年までは織田氏の講義であった。今回、初めての講師である

- ② 目標設定が重要 など
- ③ 講師からは、選手たちは予想以上に書けているとの談があった



【AD 講習】(東方氏) 7/31 (13:00~)

- 参加した保護者は 10 名程度であった。会場での対応があったためスタッフは参加しなかったが例年通りだと思う。

【フィジカルフィットネスチェック】(佐藤氏) 7/30(9:00~)

- モニターを使って、トレーニングの必要性。発達曲線とゴールデンエイジについて説明(動作を目で見ても体が動かせる年代)。
  - ※ゴールデンエイジの言葉の意味が分からないとの質問が後であった。  
(エイジは世代と直訳すればわかるが、なぜ、ゴールデンと呼ぶのか(黄金、最高の)時期であるとの意味が理解できなかったようだ)
- 体力テスト・スムーズに行われた
  - 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
- 2日目の午前中にテストし、最終日の昼食後に結果表を配布した。
- 順位は関係無いと説明し、配布した。データは参考であること、自らの長所、弱点を知ることなどを説明した。例えば、全般が平均値以上だが、握力数値の低い者の中には、普段から握力の弱さを感じているようで、理解はできたかと思う。



【技術指導】江村氏 マツィチェック氏 (7/29-31)

——準備体操 フットワーク アームワーク 駆け引き 試合 チーム戦——

- ピストの上で行う準備体操
- コーチからいくつかの動きを学んだあとに、6 グループに分かれ、ピスト上で各自が試合前を想定して、ウォームアップを行う
- 全般的に下半身に偏ってしまったが、上半身もアップするようにとの指導を受けた。
- 自らウォームアップをできる選手もいる。普段からそのように指導されているようだが、反面、何をしてもよいのかわからない選手もいる。意欲、意識の差が大きい。

第2日目 (30日午後)

◇ゲーム性をもった練習

- 人差し指と親指を使い、ブレードをつかみ、上げ下げする指先の筋力を鍛える練習
- 両手で支えたタオルを素早くとる練習、取るときに手を上に振り上げ無い。ノーモーションで。
- 手、指の上に、剣を立てバランスをとる (感覚)
- 互いに向き合い剣を床に立てる。一方が剣を話したときを合図に、互いに相手の剣が倒れる前につかむ、最初は手を伸ばせば取れる距離から徐々に距離を話し、マルシェファートで剣をとりに行く  
等々



- 8つのガードポジションについて学ぶ(プリム～オクターブ)  
基本的な剣の操作をほとんどの選手が知らない。ポジションを知っていてもパラードの仕方がわからない、またはカルトからセプティムへの移動が正しくないなど。
- まず、静止したままで各ポジションの防御の形を学ぶ
- おおよそ、へそを中心として上下左右の4方向に剣を動かすように練習
- できるようになったら、コーチ側の攻撃に対し、フットワーク(ロンペ)も使いながら8つのポジションの防御を連続して行う。スピードを出しすぎず、丁寧に行う
- 高いラインから低いラインへの剣の移動、手首の使い方などを学ぶ
- カルトからセプティム、シクストからオクターブなどの練習の際に、例えばシクストからセプティムへと体の内側に巻き込むようなパラードをしたり、カルトのパ

ラードで剣の先を大きく動かす選手が見られた。もう少し、基本的な動きを習得してほしい。

- ガードポジションが下がらないように補佐役がブレードで高さを固定し、手の位置をほとんど動かさずに上下左右の動きができるようにと指導していた。



- デガージュマンはボタンを押すように指で操作するのではなく、手首を柔らかく回すように操作する。コーチ側がいろいろ方向から剣をとらえ、生徒側が手首を柔らかく使い、デローベする練習  
攻撃防御側も剣をたたかない。相手の前進攻撃を予測し、相手との距離をぎりぎりで見切る。(ロンペ) ただし後退しすぎない。(リポストができる距離)
- フットワーク  
後退の最初の一步が遅れないようにするためには、相手の動きを見て、感じ取ること、第1歩が重要ロンペで見切った後の反撃、単純リポストやマルシェファアントなどがある



攻撃に対し、警戒しながら後退



攻撃を素早く見切る(予測・遅れない)



反撃(慌てない)

### 【試合形式の練習】

初日、2日目とフリーファイティングを行った

3日目は22人を6チームに分け団体戦45本方式で各2試合を行った

- 初日に各選手のレベルを把握するために試合をさせたが、全体的なレベルの把握はしたもの、一人一人を記録していなかった。
- 3日目の団体戦は各選手のレベルを考慮し、チーム分けをしたが1日目、2日目の記録をしっかりしておけば、もっとチーム力のバランスをはかれたと思う(スタッフ側の反省)

※なお、各チームにポイントゲッターを配置したので大差にはならなかった。

- 初めてのメンバーのチームのため、最初は結束力が弱かったが、徐々にチームを応援したり、出る順番をどうするかといった作戦を組み立てたり、また、メンバーにアドバイスを送るなどしていた。
- (はしまモアの) 女子選手に見られた戦い方だが、アタックの権利を保持したまま、ゆっくりとした前進を続ける。それに対し相手選手は我慢できなくなってストレートでファイントをしたり、剣を叩こうと大振りしたりして、一本取られるという試合が散見した。同クラブの女子選手はルールを生かして戦う練習をしていることが伺える。一方、敗れた対戦相手の選手はスピードに頼ったり、剣を叩くことに固執したりして、相手の戦術にはまっている感があった。



- 全体所感
  - 技術指導などについて
  - 参加者のレベル差があるが、概ね指導可能な範囲のレベルは有していたと思う
  - プリム～オクターブまでの名前など、基本的な知識や技の習得を意識して指導してほしい。最近では youtube など動画での技の紹介も多いため、感覚的には理解しているが、文字や言葉として覚えていないので、理論としての整理はできていないのかもしれない。
  - 小学生なので、まだ不要という考え方もあるが、6年生なので動きを見るだけではなく理論としても習得した方が良い面もある。
  - 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持つこと」、などがあると思うが、女子はいくつかのグループができたようだ。一方でグループに属せない選手もいて、やや疎外感を感じた者もいたようだ。
  - 技術指導は多岐にわたり、貴重であったと思うが、今回のような指導を行うというテキストがあれば、時間短縮が図れるのではないかと(別紙参照)
  - エクスドリーム(小野氏)が、QRコードを作成し、このQRよりキャンプ中の写真を保護者が見られるようにした。良い試みであった
  - 可能であれば動画を作成し、指導内容を見られるようにしたい(期間限定、閲覧者限定)