

2022NAVI 事業 小学生フルーレ海外派遣代替キャンプ報告書

JAPAN●

スポーツくじ



期日 2021年12月25日(日)～27日(火)
会場 星槎レイクアリーナ箱根
神奈川県足柄下郡箱根町元箱根 164-1

2022NAVI 事業 小学生フルーレ海外派遣代替キャンプ

(本事業はスポーツ振興くじの助成を受け実施しています。)

- 【目的】 COVID-19 コロナウィルス感染症の感染状況が収まりを見せず、未だ厳しい状況のため、小学生大会上位者を対象とした海外派遣ができないが、選手たちの競技活動の機会を提供することを目的に国内での代替キャンプを開催するもの。
- 【期 日】 2021年12月25日(日)～27日(火)
 ○集合 12月25日(日)12時
 ○解散 12月27日(火)14時
- 【会 場】 星槎レイクアリーナ箱根
 神奈川県足柄下郡箱根町元箱根 164-1
- 【宿 舎】 星槎仙石原総合型スポーツクラブ流星館(新館)
 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 817-255
- 【参加者】(敬称略)

No.	区 分	氏 名	性別	所 属
1	選 手	渡 辺 裕	男	河南町フェンシングクラブ
2	〃	伊 藤 湊祐	〃	RITZ FENCING ACADEMY
3	〃	川 巧汰	〃	香川ジュニアフェンシングクラブ
4	〃	平 本 理志	〃	ISCOFENCINGCLUB
5	〃	高 橋 麗人	〃	スターフェンシングアカデミー
6	〃	荒 尾 尚麻	〃	札幌クラブ
7	〃	坪 上 魁里	〃	HAIKU フェンシング
8	〃	田 代 ゆう	女	NEXUSFENCINGCLUB
9	〃	三 輪 楓華	〃	はしまモア
10	〃	志 賀 結月	〃	沼田フェンシングクラブ
11	〃	後 藤 結衣	〃	はしまモア
12	〃	浜 田 あい	〃	大穴フェンシングクラブ
13	〃	小 林 ひな	〃	沼田フェンシングクラブ
14	〃	山 田 栳暖	〃	はしまモア
15	〃	石 津 愛美	〃	三島フェンシングクラブ
16	コーチ	オレグ マツエイチュク	男	株式会社エクストリーム・スポーツ
17	〃	江 村 宏二	〃	株式会社エクストリーム・スポーツ
18	スタッフ	青 木 伸行	〃	ミニム委員
19	〃	矢 口 力也	〃	ミニム委員
20	講 師	上 村 香久子	女	フリーランス

※選手は第8回全国小学生フェンシング選手権大会フルーレ上位入賞者

【日程】

期日	時間	内容	備考
12/25 (日)	12:00	集合 開始式、オリエンテーション、 自己紹介	メインアリーナ
	13:00	栄養講習	研修室
	14:00	トレーニング ・ウォーミングアップ ・体幹トレーニング ・フットワーク ・フリーファイティング	メインアリーナ
	18:00	終了	
	18:30	バス移動	
	18:40	宿舎到着・夕食	
	19:30	入浴	宿舎・食堂
	20:30	セルフケア・振り返り	宿舎
	22:00	就寝	各自の部屋にて
	12/26 (月)	7:00	起床 朝食
8:45		バス移動	
9:00		トレーニング ・ウォーミングアップ ・体幹トレーニング ・条件付きファイティング ・個別レッスン ・フリーファイティング	メインアリーナ
12:00		終了	
12:10		バス移動	
12:20		昼食	宿舎・食堂
12:50		休憩・振り返り	各自の部屋にて
15:15		バス移動	
15:25		トレーニング ・ウォーミングアップ ・個別レッスン ・2人組によるフットワーク ・条件付きファイティング ・フリーファイティング	メインアリーナ
18:10		終了	
18:30		バス移動	
18:40		夕食	食堂
19:20		入浴	宿舎
20:30		セルフケア・振り返り	各自の部屋にて
22:00	就寝		



12/27 (火)	7:00	起床 朝食	メインアリーナ 2階観客席 メインアリーナ
	8:50	バス移動	
	9:00	団体戦の説明	
	9:20	各グループでの ウォーミングアップ	
	10:00	団体戦開始 ・審判 コーチ 2人 ・2試合実施	
	12:20	終了・昼食(弁当)	
	13:10	振り返り ・各選手の発表、報告 ・体温記録用紙提出	
	13:50	解散・あとかたづけ	

◎活動内容

○栄養講習

- ・講師上村先生による栄養に関する講習
- ・テーマ
「フェンシング選手の食事と捕食のとり方」

○ウォーミングアップ

- ・身体を温めるジョギングなどの運動
- ・ピストを利用したステップの運動
- ・上肢、下肢、体幹のストレッチング

○体幹トレーニング

- ・フェンシング(アスリート)のための体幹トレーニング
立位、座位、四つん這い姿勢、二人組など姿勢や態勢を変えて20~30秒
静止で2~3セット実施
- ※フェンシングの攻撃・防御、前進・後退、初動・フィニッシュなどのあらゆる場面での体幹の重要性を強調

○フットワーク

- ・マルシェの姿勢やバランス
- ・ロンペの姿勢やバランス
- ・マルシェやロンペのバリエーション
いろいろな足運び
- ・ファントの姿勢やバランス
- ・ファントのバリエーション
- ・マルシェファントのバリエーション
いろいろな足運びとショートファントやフルファントの組み合わせ
- ・2人で向き合い、突かれない距離の維持
相手の攻撃(ファント)をロンペで距離を切る
相手の攻撃(ファント)をロンペで距離を切り、切り返してアタック





○条件付きファイティング

- ・キャンプで学習した内容に重点をおいたファイティング
- ・本数に関係なく3分間で入れ替わり
(上肢と下肢の姿勢やバランス、防御のポジションなど)
※勝敗は重視しない

○個人レッスン

- ・コーチ2人による個人レッスン
(1選手につき20分から30分程度)

○実戦練習

- ・フリーファイティング
一般的な5本勝負の勝ち残り
- ・団体戦(男女混成)
※1チーム3~4人で構成する。
1回戦と決勝戦で各チーム2試合実施
試合の審判をしたコーチからの寸評



◎コロナウィルス感染予防について

日本フェンシング協会感染対策ガイドラインを遵守し開催する。

①合宿の前後2週間の体温と行動を記録する。

②37度以上の発熱、体調の悪化がみられる場合は参加できない。

※体調不良により参加できない場合は、当日までに次の情報を日本フェンシング協会に報告する。 「選手指名、種目」

③合宿期間中は起床後・就寝後に検温し、体調チェックを記録する。

④ユニフォーム着用時以外は原則マスクを着用し、ソーシャルディスタンスは1.5mを保つこと。

⑤競技中はフェンシングマスクの内側に、飛沫防止ガード(主催者が用意する)を着用する。

- ⑥むやみに大声を発せず、体の接触をしないこと。
- ⑦合宿参加に際し、日常生活から手洗い、うがいの徹底をする。
- ⑧一日の練習終了後、各自マスク、剣、使用した備品等をアルコール消毒する。
- ⑨食事以外は原則マスク着用するとともに、不要不急の会話は控える。
- ⑩私物の共有は禁止とする。(タオル、衣類、飲み物、食べ物、筆記用具等)
- ⑪自室以外、他選手の部屋の利用は禁止とする。移動が確認できた場合は合宿の運営自体に影響が出るので厳守のこと。
- ⑫合宿中に体調不良となった場合、保護者に連絡し帰宅できる体制を事前に整える。
- ⑬帰宅後 2 週間は体調記録を必ずつけ、協会から依頼があった場合は速やかに提出に応じること。

◎所感

昨年度に続き、コロナ禍で海外派遣が中止となり、その代替としての箱根でキャンプが開催されました。今回は令和 4 年 9 月に開催された小学生全国大会の上位入賞者にあらかじめ 12 月箱根キャンプの開催を案内できたこともあり、選手にとっては、モチベーションを維持してキャンプに参加できたように思います。

コーチ陣も昨年度に続きオレグ、江村両氏にお願いできたこともあり、前回からの内容の改善、将来的に日本代表としての海外遠征を見据えた技術指導もあり、選手もキャンプでの意識に変化がありました。

選手自身も全国大会上位者が集うこのキャンプにおいて、ファイティングができることを期待、楽しみにしていたようで、男女関係なく選手たちが進んでファイティングに参加し、その中でお互いに刺激を受けながら、意識や技術を高め合い、交流が深まっていったようです。

また、江村コーチはフェンシングノートのつける事の重要性を説き、それまで意識していなかった選手たちもフットワーク後、ファイティング後にその都度、気づき、改善・改良、課題など思い思いに書き込んでいました。今後の競技生活において宝物になることでしょう。

そして、江村コーチが強調していたように、前回からの改善点として、選手一人につき 20 分から 30 分の個人レッスンが取り入れられ、全体練習やグループでの練習とは異なる個別の指導があったことは選手たちにとって刺激があったようです。

今回のキャンプは、海外遠征の代替キャンプであるものの有意義かつ有効なキャンプであることから、海外遠征直前のキャンプとして実施されるとより良い成果が得られるのではないのでしょうか。(日程、費用等の調整が困難であろうと思いますが。)

最後に、ミニム委員として、そして一クラブの指導者としてこのキャンプに参加させていただきましたが、これ程の充実した実のあるキャンプが一部の選手の特典になるのではなく、全国で頑張っている選手たちに波及、普及していく事が大切であると痛感しました。

報告者 青木 伸行
 矢口 力也