

## 小学生エペ・サーブル海外派遣代替キャンプ報告（サーブルチーム）

実施日 2022年10月8日（土）～10日（月）  
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

神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 827-255

JAPAN



## 1, 参加選手・指導者

	種別	性別	氏名	所属
1	エペ	男	井下田ノア一輝	NEXUS FENCING CLUB
2	エペ	男	石原 健成	はしまモア
3	エペ	男	佐藤 柚希	川俣町フェンシングスポーツ少年団
4	エペ	男	田島 健裕	大坂読売千里フェンシングクラブ
5	エペ	女	山田 栞暖	はしまモア
6	エペ	女	石黒 莉愛	はしまモア
7	エペ	女	申 愛梨	台東ジュニアフェンシングクラブ
8	エペ	女	井上 雅菜実	沼田フェンシングクラブ
9	サーブル	男	長良 樹	アスルクラロフェンシングアカデミー
10	サーブル	男	佐藤 海成	アスルクラロフェンシングアカデミー
11	サーブル	男	畠山 海威	NEXUS FENCING CLUB
12	サーブル	男	金刺 慶一郎	NEXUS FENCING CLUB
13	サーブル	女	酒井 祐理	川俣町フェンシングスポーツ少年団
14	サーブル	女	江上 はな	SEISA
15	サーブル	女	石原 こころ	はしまモア
16	サーブル	女	下平 美雪	東京ガーデンフェンシングクラブ
1	スタッフ	エペコーチ	本間 孔一	エクストリーム・スポーツ
2	スタッフ	エペコーチ	高見 憲	山口クラブ
3	スタッフ	サーブルコーチ	江村 宏二	エクストリーム・スポーツ
4	スタッフ	サーブル補助	宮崎 孝司郎	星槎国際高等学校
5	スタッフ	指導スタッフ	吉澤 博通	FJEミニム委員
6	スタッフ	指導スタッフ	小玉 和成	FJEミニム委員
7	スタッフ	栄養講師	片岡 沙織	神奈川県立保険福祉大学

## 2. 日 程

月日	時刻	内 容
10/8 (土)	12:00	集合
	12:30	開講式 オリエンテーション
	13:00	栄養指導
	14:00	ウォーミングアップ フィジカルトレーニング
	15:30	レッスン ファイティング
	18:00	終了 バス移動 宿舎へ
	18:45	夕食
	19:30	入浴
	22:00	就寝
10/9 (日)	6:30	起床
	7:00	朝食
	8:45	バス移動
	9:00	ピストを使ったウォーミングアップ フィジカルトレーニング
	10:00	エペ・サーブル別にレッスン フットワーク 課題ファイティング
	12:00	終了
	12:10	バス移動
	12:30	昼食
	14:00	バス移動
	14:15	ウォーミングアップ
	15:00	レッスン ファイティング
	18:00	終了 バス移動 宿舎へ
	18:45	夕食
	19:30	入浴
	22:00	就寝
10/10 (月)	6:30	起床 部屋の清掃 チェックアウト準備
	7:00	朝食
	8:45	チェックアウト バス移動
	9:00	試合前、ピストを使ったウォーミングアップ
	9:30	フィジカルトレーニング
	10:30	団体戦
	12:00	終了
	12:30	昼食 (弁当：体育館で食べる)
	13:00	キャンプの振り返り
	13:30	閉講式
14:00	解散	

### 3. 技術指導内容

○エペ・サーブル共通

○フィジカルエクササイズ



- ・ランニング
- ・下半身の筋力を高める運動
- ・体幹を鍛える運動
- ・柔軟性を高める運動など

○フットワーク

- ・小さいマルシェの方法。かかとから入りつま先が床に着くと同時に後足を引きつける。
- ・マルシェ、マルシェ・・・ゆっくり・・・小さく速くマルシェ
- ・マルシェ、マルシェ・・・足踏み・・・マルシェ
- ・マルシェ、マルシェ・・・（合図）小さく前足を出し、すぐにロンペドフォア
- ・ロンペの方法：前足で蹴るように、肩が残らないように素早く
- ・ファーント
- ・マルシェ・ファーント（ステップを小さく）
- ・マルシェ、マルシェ・ファーント（ステップを小さく）



○立ち会い

1. 互いに、マルシェ、マルシェ、ファーント
2. 切り返し（マルシェ、ロンペ、カット又はファーント）
3. 切り返しと見せて（マルシェ、足踏み、マルシェ、マルシェ、ファーント）
4. マルシェ、ジャンプ、ファーント



### ○レッスン

- ・小刻みに2回カット、さらにカットシリポスト
- ・ファースト、その姿勢を維持したままリポスト
- ・マルシェ、ファーストで空いているラインをカット
- ・相手がカットしようとして腕を上げたところを下小手へアレ（下がりながら）、マルシェ、ファースト
- ・相手の剣を捉える動作をしながらさがる。相手が剣を上げたらたたいてファースト  
この時、プリーズドフェールの後
  - 1, マルシェ、ファースト（後足を大きく引きつけ）
  - 2, マルシェ、マルシェ、ファースト
  - 3, マルシェで追って、マルシェ、ファースト
- ・さがりながら下にある剣をプリーズドフェール→マルシェ、ファースト
- ・バッテ、上小手、バッテ、カット（テット）→ティアスリポスト



### ○課題ファイティング

- ・さがりながら、相手を止める動作（前足を半歩出し、剣も前へ、すぐロンペ）  
相手がカットに入るところをコントロールアタック
- ・立ち会い（4つの方法を練習）



### ○ファイティング



### ○団体戦

- ・エペは1チーム4人、一人はリザーブの団体戦を1回。サーブルはメンバーを組み替えて2回の団体戦を行った。
- ・団体戦では、チームで励まし合うこと、アドバイスし合うこと、相手が強い時は、なるべく失点を少なくするように工夫すること等を重視して行った。



### ○栄養指導

- ・身体は食べ物でできている。勝利の鍵は、食べることをおろそかにしないこと。
- ・アスリートの三本柱・・・「運動」「休養」「栄養」
- ・アスリートの基本的な食事：1，主食 2，主菜 3，副菜 4，乳製品 5，果物
- ・よい睡眠のために ・毎日同じ時刻に起床、規則正しい3度の食事、仮眠は15時前に

・勝つために必要なこと（以下を日常から続ける）

- 1, 自己管理能力を鍛える。
- 2, 1日3回の食事をとる。
- 3, 血色しない。好き嫌いしない。
- 4, 脱水を防ぐ。
- 5, 質の良い睡眠をとる。



#### ○食事

・アスリートの基本的な食事の5要素（主食、主菜、副菜、乳製品、果物）が入った食事であった。



朝食



夕食



食事の盛りつけは当番制

#### ○宿舎

・廃校になった中学校を改装した星槎大学の一角に新築の宿舎。部屋はツインのベッド。風呂は温泉。ランドリー有り。新しく、清潔な宿舎で快適であった。



#### 4. 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 事前のPCR検査キットで検査し、陰性を確認して参加する。
- ② 合宿の前後2週間の体温と行動を「体温記録表」に記録する。
- ③ 37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。
- ④ フェンシングマスク内側に、飛沫防止ガード（主催者が用意する）を着用。
- ⑤ 合宿中、朝夕体温を計り、手洗い、うがいの徹底をする。
- ⑥ 練習あるいは自室待機中以外はマスクを着用する。
- ⑦ 私物を共有しない。（タオル、衣類、飲み物等）
- ⑧ 宿舎では、他の部屋との交流はしない。
- ⑨ 合宿途中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。

#### 5. 所 感

コロナウィルス感染拡大の影響により、昨年に引き続き、今年も海外派遣は中止となり、国内キャンプを実施した。国内キャンプであったが、全国小学生大会上位者らしく、練習に対する態度や合宿全般の生活等では、指示やきまりををしっかりと順守し、向上への意欲が感じられた。

このキャンプでは、基本的なフットワークやカットの方法、フットワークとカットの組み合わせ方等を練習した。

また、海外に試合に行くことを想定し、試合前のウォーミングアップの方法や試合に望む準備や試合をする上での心構えを指導した。

さらに、選手のフェンシング技術の実態をコーチがよく観察し、ステップアップへの改善点についてレッスンを通して指導した。

男子選手は技術レベルが高く、メインコーチのレッスンによく反応できていた。女子選手は技術レベルが男子ほど高くなく、基本的な技術重視の練習であった。

選手達は、熱心に練習に取り組み、フェンシングに変化が出てきた。普段の練習では、勝つことに集中するあまり、体勢が崩れたり、無理なディスタンスでの攻撃をしたりすることが多いが、その弊害に気づかせ、正しいフォーム、正確なディスタンスを心がけ、フェンシングの質を高めることができたと思う。

また、ミニムキャンプでいつも感じることだが、全国各地から集まった同世代の仲間と切磋琢磨し協力しながら、友人関係を構築することも大きな目的であろう。子ども達は仲良く良好な友人関係を築いていたようである。

来年こそは、コロナウィルスが収束して、海外派遣が再開し、海外の同世代と剣を交える機会が来ることを祈ってやまない。

報告者 吉澤博通