

2023NAVI事業 中学生フルーレ海外派遣代替キャンプ報告書

実施日：2023年8月24日～27日

開催地：星槎箱根キャンパス体育館

報告者 ミニム担当 小玉和成

ミニム担当 岩橋恵美

◇参加名簿

- 1選手 田代 圭 NEXUS FENCING CLUB
2選手 志賀世怜 沼田フェンシングクラブ
3選手 幸田朋優 法政大学第二中学校
4選手 吉田京雅 岐阜クラブ
5選手 前田将志 NOVA FENCING CLUB
6選手 飯村 要 龍谷大学付属平安高等学校・中学校
7選手 安武龍杜 鹿児島南クラブ
8選手 山下翔生 はしまモアフェンシングクラブ

9選手 佐藤穂花 秋田市ジュニアフェンサーズ
10選手 木村莉緒 沼津フェンシングクラブ
11選手 後藤結衣 はしまモアフェンシングクラブ
12選手 山畑花乃子 高松北中学校
13選手 高野杏奈 F+FENCING CLUB TOKYO
14選手 白石瑠花 NEXUS FENCING CLUB
15選手 三輪楓華 はしまモアフェンシングクラブ
16選手 成田和叶 秋田市ジュニアフェンサーズ

17コーチ 江村宏二 (株) エクスドリーム・スポーツ
18 コーチ 岡崎直人 警視庁
19スタッフ 小玉和成 ミニム委員会
20スタッフ 岩橋恵美 ミニム委員会8/25から参加
21 講師 上村香久子 管理栄養士栄養講習担当



24日(木) 1日目

12:00～ 受付 星槎箱根キャンパス体育館

13:00～14:00 栄養講習 星槎203号室 講師 管理栄養士 上村香久子



15:00～18:00 フェンシング 体育館

15:00～15:30 ウォーミングアップ

肩甲骨周りのストレッチ・パワーポジションジャンプ・バランスゲーム・幅跳び・大幅跳び・他
お互いのオンガードの修正・グローブ落としファント・多様なフットワーク・他



16:15～17:30 フリーファイトイング



19:00～ 夕食 食堂

21:00～ 入浴

他の利用グループあり、時間指定となった。

22:00 就寝



25日（金） 2日目

7:00～ 朝食 食堂 全員元気に食事をした

9:30～11:30 フェンシング 星槎箱根キャンパス体育館

・フェンシングに必要な筋力とバランス感覚を養うトレーニングを行った。

10:15～10:45 フットワーク 体幹を意識し重心のぼらつきをなくす

・ステップしながらバランスを整え素早いマルシェファント・マルシェ2ファント

・構えからワンステップ→マルシェドウ 上体から突っ込まない

・二人向かい合っのフットワーク 細かなステップで間合いが変わらないように

・アタックの権利をとるタイミングを考えたステップ 丁寧に スピードに変化する

・マルシェ3回→ロンペー2ステップ↔マルシェ2回→ロンペー3ステップ（交互に）

・重心を意識 前足の振り出しかかとを上げない ロンペドウ→ファント（前足を高く長く）

11:00～11:30 団体レッスン *サンプル（単純攻撃） *コンポーゼ（複合攻撃）

・デガジエ（アタックサンプル）コンポーゼになつて 違いを理解するレッスン

・デガジエ→囲いの中から外に出るを意味する。

・腕を伸ばしてからのデガジエはコンポーゼ 踏まえたデガジエの練習（シクストからカルトも）



12:00～ 昼食 食堂

15:00～18:00 フェンシング 体育館

15:00～15:30 ウォーミングアップ

15:45～16:00 フットワーク（基本を重視）

・普通の歩幅でマルシェ5の距離を小さいステップで10ピッチの距離感で→アタックに繋げる

・足首を柔らかく、到達まで時間がかかるのでスピードを加える。バランスを崩さない

・細かいステップからのファント・マルシェファント

・ステップ（その場でジャンプ）→ファント（バランスよく上体から突っ込まない）

・マルシェ→ポナーファント アタックにつなげる（見せる）ステップ

17:00～17:20 ノーマルファイティング

・接近戦の練習

17:30～18:00 フリーファイティング

最後にミーティングを行い今日の練習を振り返った。



19:00～ 夕食 食堂

21:00～ 入浴

他の利用グループあり、時間指定となった。

22:00 就寝

26日(土) 3日目

7:00～ 朝食 食堂

全員元気に食事をした。

9:30～11:30 フェンシング 星槎箱根キャンパス体育館

9:30～ウォーミングアップ ストレッチ中心に念入りに行った。

10:00～10:30 フットワーク 剣を持って二人ペアで

- ・マルシェ・ロンペしながらバツテ・シャンゼバツテを行う。
- ・手で合図(動きながら)一方の選手はファント マルシェファント 他

10:30～ユニフォーム着用 フェンシングレッスン

- ・シクストクベール→パレ *フェントはよけない*相手の足が出て初めてパレ
- ・最終アタックをパレすること。*リポステ踏み込まなくてよい。
- ・パレせずに間合いを切り、反撃の権利を取る。

*マルシェファントの応酬、間合いを切りあう*相手のファントの距離を読む

・パレせずに間合いを切る→ファイティング(ノーマル試合)

*アタックのステップは2歩までとする。

*なぜ突くことができないか、男女別にデスカッション→発表(ホワイトボードに書く)

11:00～11:30 審判器でファイティング パレなし

*下がりすぎないように、適切な間合いで切り返す。



12:00～ 昼食 食堂

15:00～18:00 フェンシング 星槎箱根キャンパス体育館

15:00～18:00

試合(個人戦男女別) 5本勝負+1本勝負

・男子は団体戦も実施した。

最後にミーティングを行い今日の練習を振り返った。



19:00～ 夕食 食堂

20:00～入浴

22:00 就寝



27日（日） 4日目(最終日)

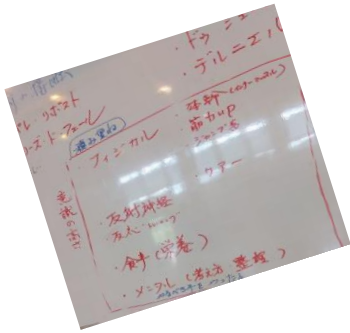
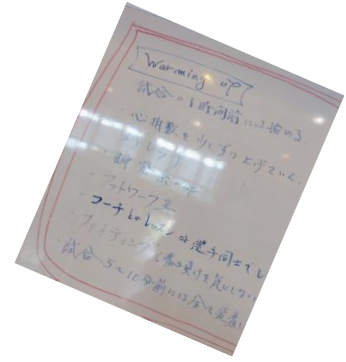
7:00～ 朝食 食堂

全員元気に食事をした。

9:30～11:30 フェンシング 星槎箱根キャンパス体育館

・団体戦 男女別に2試合行う予定で実施。

男子は2試合できたが、女子は時間の関係で2試合目は紅白戦で行った。

A scoreboard for a fencing match, showing the names of the participants and their scores. The scores are: (1) 0-0, (2) 0-0, (3) 0-0, (4) 0-0, (5) 0-0, (6) 0-0, (7) 0-0, (8) 0-0, (9) 0-0, (10) 0-0.A scoreboard for a fencing match, showing the names of the participants and their scores. The scores are: (1) 0-0, (2) 0-0, (3) 0-0, (4) 0-0, (5) 0-0, (6) 0-0, (7) 0-0, (8) 0-0, (9) 0-0, (10) 0-0.

12:00～ 昼食 食堂

13:00～ アンケート・健康チェックシートの仕上げ提出 後片づけ
最後に写真撮影を行い4日間の代替えキャンプを終了した。

