

2023NAVI エペキャンプ(小 5～中1)報告書

実施日 2023年8月21日(月)～23日(水)

会場 星槎レイクアリーナ箱根

参加者 競技者 27名 (女子 17人 男子 10人)

キャンプ全般スタッフ (山崎豊、柴生田茜)

技術指導 本間孔一、稲山友梨 (技術・フットワーク)

(フィジカル・測定) 稲山、本間、鈴木慶樹、山崎、柴生田 (監修) 佐藤秀明

講習 岩間秀子、青木 (AD) 上村香久子 (栄養) 織田憲嗣 (メンタル)



参加予定者 28名のうち、1名は体調不良により不参加となった。27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ほとんどなかった。女子の入浴時間を 2つに分けた。

【会場・会場間移動】

- 練習会場は6ピスト設置、十分な広さ。
- 宿舎との移動は、マイクロバスを利用し10分程度。乗車定員が28名とのことだったので、競技者のみバスに乗って移動としたが、バスに持ち込む荷物が多く、初日は、2名はバスではなく、スタッフの車で宿舎まで移動した。コーチ・スタッフは自家用車にて移動。



練習会場・宿舎・移動



会場から移動 8/21

【宿舎内 食事】

- 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、スタッフ+コーチ側(柴生田、山崎、稲山、本間)と競技者3名が、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。
- 食事の開始は、連絡事項もあったので一斉に開始、食べ終わった者は随時、退席することにした。
- 食事を残す者が散見された。空腹にならないか、と尋ねたが大丈夫とのこと。普段から間食が多いようだ。栄養指導を受けても、意識が変わらないと効果がない。





8/21 食事風景



【宿舎内 入浴】

- 1日目は他団体がいたため、入浴時間が9:05~10:00であった。就寝時間は10:00としていたが10:00を過ぎた。2日目は8:00~9:00とし、就寝時間は10:00とした。
- 廊下を走る、大声で叫ぶ、室内で大きな声で話す。など、やや、多かったと思う。
- 決められた就寝時間後に指導スタッフが、巡回を行った。

【開講式】第1日目 12:00 受付~12:30 開講式



集合時間に若干の遅刻者がいた。交通渋滞のためと思われる。受付はエクストリーム(榊原氏)が行った。スムーズであった。

【AD 講習】8/20(13:10~14:15) 岩間秀子氏 青木氏

体育館にて実施、若干準備に手間取り、終了時間が遅れた。
例年通りの講習、保護者も参加。冊子は初日終了時に配布



【栄養指導・食事】(上村香久氏)8/21 (14:15~15:15)

- AD 講習が若干、長かったので開始が遅れた。
- 栄養指導については、例年通り。
- ポカリスエットとポカリイオンウォーターと OS-1 を飲むときはどんなときか、というクイズ等
P-糖分多め、エネルギー不測の時に効果的
ION-軽い脱水の時に接種、ご飯が食べられているときはこの程度でOK
OS-飲んだ時に美味しいと感じる場合は脱水症状が強くなっている。
- 質問は特になし



【実技指導】(本間氏 稲山氏) 8/21 (15:20~)

- ① ウォーミング アップ (2チームに分かれ、グローブ取りゲーム対抗戦)



- ② 技術指導

- ◆ 相手の剣をとらえて突く
注意すべきポイント／ガードで相手の剣をとらえ、突きあげるように突く。フルーレのように真っ直ぐにつくと、相手の剣をとらえられないので残されることがある。
速すぎてもいけない。タイミングを大切に
- ◆ 同様にコントロール・シクストから、とらえて突く。



指導は本間、稲山

- ③ 試合形式の練習

6ピスト使用 時折、巡回し本間コーチが指導した。



□第2日目 8/22 9:00 開始

- ウォーミングアップ (柴生田氏) 本間、稲山、鈴木はフィジカルチェックの準備

【フィジカル・フィットネスチェック】

- 担当の佐藤氏が急遽、来られなくなったため、本間、稲山、鈴木、柴生田、山崎で対応。測定器具等は前日に送られていたので、測定はできた。稲山氏が概ね準備から実施まで中心となって対応した。
- 9:00~10:00 の予定であったが、予想より時間がかかり、次の実技講習は中止した。佐藤氏の欠席により、若干時間はかかったかもしれないが、1時間内で行うことは難しいと思う。
- 競技者 27 名を 5 班に分け、順次測定 (クロスステップ、5-10-5m 走、握力、立ち幅跳び、立三段跳びの 5 種類)
- 5 種終了後、反復横跳びと上体起こしを 2 班に分け実施。



5-10-5m走



クロスステップ



握力



立ち幅跳びと三段跳び



反復横跳び・上体起こし

- 鈴木氏が各人の測定記入用紙を写真撮影し、佐藤氏に送信。佐藤氏が集計分析し、閉講式までに結果を返信するとのことであったが間に合わず、閉講式で、「後日、参加者にメールで送信する」ことを伝えた。

【メンタル講習】（織田憲嗣氏）（14：30～15：30）

- ① 目標設定が重要 など
- ② どのような姿勢の時に集中できるかのテストを行った。多くの者が 座位よりも立位、立位よりもオンガードの姿勢 の方が、集中力が高まる。 となった。
自分が最も集中力が高まる姿勢を知ることも大切 等



【試合形式の練習 1】

- 27人を3人×9チームに分け、試合形式の練習
- 攻撃側、防御側を決め、攻撃側のポイントのみ加点。1試合30秒×3試合とし、3試合終わったところで攻守交替し3試合実施。
- 課題
 - ／攻撃側は短時間でポイントを取る練習、残り何秒で何点取れるか。
 - ／防御側は、試合時間を使わせる。自分が突かれない。ピストの長さを有効に使う。などの工夫。
 - ／コーチより、タイムアップで負けるような戦い方はしない。普段からこのような練習も必要。



【試合形式の練習 2 フリー】

男女別の個人戦総当たり戦(5本先取)を実施



【第3日目】雨天

□9:00 ウォーミングアップ(稲山氏)



□レッスン(本間氏、稲山氏)

／攻撃側の準備動作(フェイント)に対し、防御側が腕を伸ばし、攻撃側の動作を止める。(アレ)
タイミングが重要(早すぎない、遅すぎない)



□～11:30 フリーファイトイング(前日のつづき、個人総当たり) 柴生田氏も女子グループに参加

12:00 【昼食～引き続き閉講式】

□昼食は弁当 場所は会議室

□感想文

- 3名の感想文を発表した。
 - ・たくさん書き込んである3名(女子2名、男子1名)を選び、発表してもらった。
 - ・ミニムキャンプの一つのテーマとして、「仲間を作ること」があると思うが、感想文の中には、ともだちができたと数人が記載していた。
- 全国大会であった時にはお互いに声を掛け合うようにしてほしい。
- 本間氏からの講評
- 諸注意等
 - ・鍵の紛失、
 - ・宿舎のごみの処理が悪い。室内にのみ残しのペットボトル、タオルは所定の場所に戻すなどのルールを守っていない 等

13:30 閉講



【総合所感】

(コーチより)

①講習の中に**審判講習を組み入れて欲しい**。外国チームはルールを熟知し、違反にならないぎりぎりのことをやってくる。ルールを知ることは大切。Pカードの対策など

(スタッフより意見)

◇薬品等の準備は必要

◇技術指導などについての感想

若干レベル差はあるが、指導可能な範囲のレベルは有していたと思う。多くの者が速く突くことを意識しすぎて、正確さに欠ける場合が多い。できるまでは丁寧に正確に、を心がけて欲しい。

所属クラブの指導方法の違いが垣間見える。良い指導を受けているクラブの選手は、(勝ち負けに関係なく)良いスキルを持っていると思う。

◇テキスト、記録MEMOについて

① 技術指導は3~4種類程だったと思うが、たいせつな基本であり、貴重であったと思う。このような指導を積み重ねたものをテキスト化してほしい。

② 可能であれば動画を作成し、指導レッスンの内容を見られるようにしたい(期間限定、閲覧者限定)

◇その他(昨年も一昨年も書いたが)

ミニムキャンプに担当理事が視察してほしい。(誰が担当理事か知らないが)

◇参加申し込みについて

他事業は、**Google Form**を活用しているケースが多い。次年度は採用したらいかがか

◇来年から海外キャンプが再開されると聞いた。ミニムキャンプに参加した者の内2~3名に参加の機会を与える。といったことを加えると、モチベーションも上がるのではないか。

◇海外キャンプの引率者の一部は、ミニムキャンプのアシスタントコーチ・スタッフの中から選ぶことにしたい。アシスタントコーチやスタッフの知見も広がり、モチベーションも高まる。

以上(山崎、柴生田)