

2023NAVI ミニムキャンプ(サーブル)報告書

1. 実施日 2023年9月16日(金)～18日(日)
2. 会場 星槎レイクアリーナ箱根
3. 参加者 ・競技者13名 (女子6人 男子7人)



- ・キャンプ全般指導スタッフ
吉澤博通(ミニム委員会)、斉藤三枝子(ミニム委員会)
- ・技術指導(メインコーチ)
江村宏二、稲垣武人
稲垣武人(フィジカルテスト)
- ・講習
織田憲嗣(メンタル)
東方裕論(アンチ・ドーピング) 講習参加 保護者14名、選手13名
上村香久子(栄養)



4. 指導内容(全体)

第1日目(9/16)

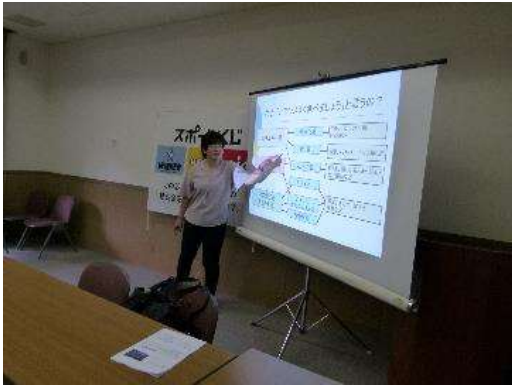
「開講式」

- ・開講式では、吉澤ミニム委員より、ミニムキャンプの意義と、ミニム世代への今後の期待が話された。
- ・自己紹介を行い、合宿での目標やサーブル選手としての目標を発表して意識を高めた。
- ・各指導者より、この合宿での過ごし方についてのポイントが話された。



「栄養講習」

- ・栄養講習では、柔道ナショナルチームの栄養指導を担当している、上村香久子氏が、「フェンシング選手の基本的な食事のとり方・栄養素の働き」と題し指導した。食事によるエネルギー源（炭水化物）、タンパク質とミネラル、ビタミンと食物繊維、の必要量の確保やそれらが含まれる食材について学んだ。特に、タンパク質源としては魚が良いこと。ビタミンと食物繊維としては緑黄色野菜が重要であることを学んだ。また、朝食をしっかりとることの重要性や効果的な水分補給の在り方を学んだ。



「ウォーミングアップ」

- ・稲垣コーチによる、様々なウォーミングアップの方法を指導して頂いた。アスリートにとって怪我は最小限に抑えなければいけないので、体の隅々まで動かし、体の使い方を学んだ。



「体力測定」

- 各選手の基礎体力の確認の為、測定した。
①反復横跳び ②-1 クロスステップ（右） ②-2 クロスステップ（左） ③5-10-5 走
④上体起こし ⑤握力（利き腕） ⑥立ち幅跳び ⑦立ち三段跳び



- 1日目の午後に体力測定を実施し、最終日に結果を配布した。ミニム世代の選手は、体の動きや神経が大きく発達する時期であり、筋力よりも、体の動きを高めるトレーニングが必要との説明があった。結果を見て自分の運動能力の特性を知り、劣っている能力を高めるよう心がけることが大切である。

「技術指導フットワーク」

- 江村コーチによる実技指導では、先ず基本的な構えとガードポジション、グリップの握り方を確認した。
- 次に、サーブルに必要な小さいマルシェ・ロンペの仕方から応用まで行った。
小さいマルシェ→ファント
小さいマルシェドゥ→ファントに対して →ロンペドゥ、小さくマルシェ・ファアント
- 二人組で立ち会い練習
互いにマルシェドゥ・ファアント
マルシェドゥ・ファアントに対してロンペドゥ・マルシェファアント



・ファイティング

立ち会い練習のフットワークを活かして開始線4m内でオフェンス、ディフェンスを決めてファイティングをした。

次に、実戦的な約束事なしの立ち会いファイティングで相手との読み合いによる駆け引きを学んだ。



一日目の終わりに、汗をかいたユニフォーム等をイスに広げて乾かす。
靴やバッグ等もきちんと揃え、見苦しくない整頓が大切。



第2日目 (9/17)

「実技指導」

○フットワーク

- ・小さくマルシェドウ ・マルシェドウ — ロンペ
- ・小さくマルシェドウ→ファーント
- ・小さくマルシェドウ — マルシェファーント

この時コーチが①停止、テットをカット ②パレーキント、フランをカット

○二人組で オフェンス側 ディフェンス側

- ・マルシェドウ — ファーント マルシェドウ — ファーント
- ・マルシェドウ — ロンペ — マルシェファーント (互いに)
- ・マルシェドウ — ファーント 小さくマルシェ前足ではねてファーント
- ・大きいマルシェ — その場で足踏み (弾みをつけて) 繰り返し
- ・大きいマルシェ — 足踏み — 後足ロンペ・マルシェファーント

○ディフェンス

- ・相手がブレパレーションで前進 — 下がりながら、前足出し—ロンペ
- ・相手がブレパレーションで前進 — 下がりながら、剣を捉えながら前足出し—ロンペ



「メンタル講習」

- ・ナショナルチームのメンタルトレーナーであった、織田憲嗣氏に指導をして頂いた。
- ・練習で身につけていない技術を試合でできないのは当たり前。考えなくても身体が反応するレベルまで技術を身につけることが大事。
- ・人間の反応時間は0.2秒。それ以上のスピードには見てから対応できない。
練習で相手の動きを予測したり、身体の部位変化から相手の意図を感じ取り対応できるように技術を磨くことが大事。
- ・そのうえで、自分の持てる力を試合で発揮できるよう心を落ち着かせることを学んだ。



「総当たり個人戦」

午後は、男女混合総当たり個人戦

5本勝負+1本勝負で記録をする。

5本勝負で負けても集中して1本勝負で勝つ場合もあるので、よい方法だと思った。

午前ステップ練習の成果が見られることもあるが、試合となると、いつもの癖が出る場合が多いように思われる。



第3日目 (9/18)

・試合 (団体戦)

2日目の総当たりの順位を参考にし、チームの力が均衡するようチーム分け、団体戦の試合方法やメンバーの出場順の決め方・記録のとり方について指導した。全部で4チームのリーグ戦、1チーム3戦を行う事ができた。チームで応援やアドバイスなどをして協力して試合を盛り上げるよう指導した。団体戦では、仲間意識が見られ、即席結成のチームであるが、盛り上がった試合が見られた。国内のミニム世代の試合は、個人戦が多いので
キャンプで団体戦を経験するのは意義深い。



「アンチ・ドーピング講習」

- 選手13名、保護者14名の参加で、親子でアンチドーピングについて学んだ。講師はJADA フェンシング担当の東方裕諭氏であった。

日本のフェンシング界ではドーピング違反はないが、フェアスポーツの観点からスポーツの価値について学んだ。スポーツは同じ条件で競い合うもの。世界中同じルールで競い合うことが基本。そのためには、薬物等に頼らず、練習で鍛え上げて競技力をつけていくことが大切である。



5、「宿舎」流星館（新館）

- 宿舎は星槎大学箱根キャンパス敷地内にある、流星館（新館）であった。
宿舎ではコロナウイルスの感染回避のため、21時以降は各部屋の行き来を禁止した。各自部屋では、その日に学んだことや1日の反省などをキャンプのしおりのメモ欄に記入していた。部屋は新しくきれいである。全館、フェンシング貸し切りとなり、風呂は天然温泉であり、コーチ、選手ともに練習の疲れを癒すことが出来た。
- 移動の時は5分前に集合をさせたが、選手達は5分前行動が問題無くできた。



6, 食事

・食事は3食とも星槎大学箱根キャンパス内の食堂でケータリング形式でとった。盛りつけは男子班、女子班の交代制で行った。選手は、学校給食で慣れており、手際よく実施できた。男子は残さず食べたが、女子で2〜3人食事内容により残食があった。



・次の写真はある日の食事内容である。栄養バランスを考えてあり、主食、主菜、副菜等でタンパク質や炭水化物、脂質、食物繊維のバランスは良いと思われる。ただ、乳製品や果物が欠ける（又は少量）こともあった。



朝食



夕食



最終日弁当

・食物アレルギーの選手が1名いたが、事前の情報交換が行き届きノンアレルギー食材調理の食事が用意され、問題無く食事を楽しめたようである。

7, 全体所感

- ・毎年、サーブルミニムキャンプは参加者が少ない傾向だが今年も13人と少なかった。しかし、選手同士はすぐに打ち解け、仲良く過ごしていた。全国から集まった選手が仲良しになり、サーブル大好き仲間として共に技術の向上を目指す。これがミニムキャンプの目的の一つになっている。
- ・選手は、意欲的に練習に取り組み、教わったことをファイティングに活かそうとしていたが、試合になると従来のやり方になってしまう面も見られた。もちろんすぐに身につくわけではないので、ミニムキャンプでの指導をきっかけとしてクラブへ持ち帰り繰り返し練習して身につけるべきである。
- ・技術指導でパラードポジションの指導を行ったが、肘の位置、剣の角度といった基礎基本が出来ていない選手が多く見られた。また、小さいステップを意識したフットワークからの攻守の展開がメインであった。これは、攻守両者のほとんどの動作に繋げることができる基本的なものであるため、繰り返し練習して習得させるよう指導していく事が望ましいと感じた。このように基礎基本をしっかりと確認する機会となるのもミニムキャンプの意義である。
- ・星槎レイクアリーナ箱根での練習環境は素晴らしいが、日程が3連休であることや箱根までの交通事情により交通渋滞に巻き込まれ、アクセスに課題が残った。