

小学生エペ・サーブル海外派遣代替キャンプ報告

実施日 2023年10月7日(土)～9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



1, 参加選手・指導者

	種別	性別	氏名	所属
1	エペ	男	丁 致懐	明石ジュニアフェンシングクラブ
2	エペ	男	前納 碧人	柿の木台スケルマ
3	エペ	男	柴草 斗真	墨田フェンシングクラブ
4	エペ	男	島村 大翔	八王子フェンシングクラブ
5	エペ	女	石崎 結衣	上三川フェンシングクラブ
6	エペ	女	波田 芹捺	岩国ジュニアフェンシングクラブ
7	エペ	女	田广 小春	和歌山ジュニアフェンシングクラブ
8	エペ	女	渡邊 結	大穴フェンシングクラブ
9	サーブル	男	山本 侑利	アスルクラロフェンシングアカデミー
10	サーブル	男	井出 創大	BDP NFC
11	サーブル	男	甲斐 蒼大	福山フェンシングクラブ
12	サーブル	男	織田 蒼晴	愛媛フェンシング区タブ
13	サーブル	女	直野 莉羽	NOVA FENCING TEAM
14	サーブル	女	小林 ひな	沼田フェンシングクラブ
15	サーブル	女	西川 エイラ	NOVA FENCING TEAM (欠席)
16	サーブル	女	井森 京夏	福岡県フェンシング協会
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	臼井 壮太郎	株式会社臼福本店
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	サーブルコーチ	藤根 大輝	エクストリーム・スポーツ
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	添田 康雄	FJEミニム委員
7	スタッフ	栄養講師	上村 香久子	管理栄養士

2. 日 程

月日	時刻	内 容
10/7 (土)	12:00	集合
	12:30	開講式 オリエンテーション
	13:00	ウォーミングアップ フィジカルトレーニング
	14:00	フットワーク ファイティング
	17:30	終了 バス移動 宿舎へ
	19:00	夕食
	20:00	入浴
	21:00	部屋交流終了
	22:00	就寝
10/8 (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
	11:30	終了
	12:00	バス移動
	12:30	昼食
	13:30	バス移動
	14:00	ウォーミングアップ
	15:00	レッスン ファイティング
	18:30	終了 バス移動 宿舎へ
	19:00	夕食
	20:00	入浴
	22:00	就寝
10/9 (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
	10:00	団体戦
	12:00	終了
	12:30	昼食 (弁当：会議室で食べる)
	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

○フィジカルエクササイズ（共通）



- ・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

「エペ技術指導内容」

○一日目

- ・エペ剣を持った 構えからのガードポジション。
 - ・外足外体重, 後足から前進（マルシェ）・戻る時は前足から下がる（ロンペ）。
- 足先から動く中での体重移動前後。
- ・マルシェはかかとをつけないなどドゥミマルシェ・ロンペのステップ
 - ・ファートからのフレッシュの初速を早める技術。
 - ・試合途中、考えてプレーを切り替える練習等

○二日目

フルーレと平行してエペをプレーしている選手が多く改めて種目の違いに真剣に取り組み、また楽しそうにも見えた。

- ・レッスンでは、特に間合いを重点にした、防御を交えた攻撃のタイミング。
- ・相手の剣をとらえることが出来る出来ない有利不利のレベルの高いレッスンであった。
- ・フルーレのようにプレパレーションのないエペでは、相手の足先を意識した「出鼻」のアタックまた「戻り際」の攻撃など、

小学生である、普段フルーレと掛け持ちで練習をしている選手たちにとってどこまで理解し、ついていけるかと思いきや、さすが遠征チームベスト4の小学生達は1時間ごとに動きが良くなってきている選手達に驚きました。

- ・3本連続ポイント練習、手/足へのポイントと攻撃、ドゥブルを意識した試合練習。
- ・イエロー、レッド、ブラックカードとエペ特有のルールに沿った試合練習
- ・午後はルール上でのハンディを加えて男女総当たり試合をした。

体力はあると感じた。



○総当たり個人戦

2日目の午後はルール上でのハンディを加えて男女総当たり試合をした。
フレッシュでトウシュしたら3点、



○団体戦

2日目の試合結果で3チーム作り 団体戦のルールとマナーの試合練習をした。



「サーブル技術指導内容」

○フットワーク

- ・小さいマルシェを主体としたフットワーク。
- ・小さいマルシェ・ドウ — ファアント
- ・小さいマルシェ・ドウ — ロンペ — マルシェ・ファアント
- ・大きくマルシェ・ドウ — 小さく足踏み を繰り返し—ファアントなど



○立ち会い

1. 互いに、マルシェ・ドウ、ファースト
2. 切り返し（マルシェ、ロンペ、カット又はファースト）
3. マルシェ・ドウ、止まる — マルシェ・ファースト
4. マルシェ、前足ジャンプ、ファースト



○アタック・プレパレーションの方法

- ・ジワジワとマルシェ — 足踏みを繰り返す
- ・大きくマルシェ・ドウ — 小さくマルシェ・ドウを繰り返す
- ・ジワジワとマルシェ — 足踏みを繰り返す — マルシェ・ファースト
後足ステップ・マルシェ・ファースト
- ・小さくマルシェ・ドウ — 後足だけロンペ — マルシェ・ドウ・ファースト

○デフェンスの方法

- ・相手の件を捉える動作を入れてロンペを繰り返す
- ・上記をしながら、前足だけマルシェ — ロンペ・ドウ — マルシェ・ファースト
- ・上記で最後のアタックを後足ステップ — マルシェ・ファースト

○課題ファイティング

- ・（オフェンス）：プレパレーションで前進し最後にアタック
- ・（ディフェンス）：剣を捉えながらロンペ、相手のアタックをロンペで交わしカット。
今まで学習した様々な方法を駆使して行う。



○レッスン

- ・ 小手ヘアレ、カルトパレーリポスト
- ・ マルシェ・テットヘカットー下がりながら小手ヘアレ、各種リポスト
- ・ マルシェ、ファアントでテットヘカットー上記
- ・ マルシェ、ファアントでテットヘカット（マルシェの時相手がキントのパレーしたらフランヘカット）ー下がりながら小手ヘアレ、各種リポストーマルシェ、ファアント



○総当たり個人戦

- ・ 5本勝負+1本勝負
- ・ 5本勝負だけでなく、立ち会いで繰り出す技を決めて勝負する1本勝負を実施。



○団体戦

- ・ 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」

- 身体を動かすエネルギーを生み出す食事。
エネルギー源は炭水化物。ご飯茶碗一杯 = 200g = おにぎり2個 = 食パン2枚
- なぜバランス良く食べるのか？
エネルギー源となる食べ物
身体材料になる食べ物
身体の調子を整える食べ物の3種の栄養が必要だから。
- 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
- 朝食をしっかりとることが大切である。
朝食をしっかりと食べる人は、スポーツの能力も学力も高い。
- 海外派遣時の時差ぼけ対策と機内食をとるタイミングについて学んだ。
機内食を食べなかったり、食べる時間を調整することにより時差ぼけを緩和できる。
- スポーツドリンクのとり方を学んだ。
スポーツドリンクは0.1~0.2%の塩分、3~6%の当分を含み、水より吸収が早い。
さらに吸収が良いのは、経口補水液。
- 運動後の身体の冷却について学んだ。
深部体温は前進の疲労感と深い関わりを持つ。
 - ① 外部から適切な部位を冷やす。
 - ② 身体の中から冷やす。



「食事」

海外遠征チームである選手達は流石に好き嫌いは誰も口にはしなかった。

食欲や量に関してもさほど問題は感じられなかった。

ただ 食事時間の早い遅いには個人差があり 周りの食事の状況や仲間のペースをみて楽しく食事ができたらベストと感じた。そこで、焦らせることなく指導した。

短い時間ではあるが小学生とは言え、遠征選手として自分の時間、起床、食事など体調の自己管理はフェンシング練習同様必要不可欠である。また、スポーツ全般で欠かせない要因である。

食事は男女当番制で全員で協力しながら配膳を行い問題はなかった。

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。

今回の宿舎はフェンシング選手とコーチスタッフのみの宿舎だったので選手達と身近に接することができた。

消灯時 鍵を掛けないように指示をした。何かあった時、コーチが入れるためである。

消灯時間過ぎても起きている選手はいたが、仲間に迷惑をかけることなく問題はなかった。

班ごとに班長を決め集合時間厳守に関しては目立つ問題はなかった。

入浴時間は8:00~9:00

練習着の洗濯希望者が3名いた。

使用済みゴミ、ペットボトル、ゴミ、タオル、スリッパ、忘れ物など皆 整理整頓は出来ていたと評価したい。



「会場」

練習会場はメタルピスト6設置、コーチスタッフ6名 15選手にとって恵まれた環境でフェンシングを学べた。

「宿舎移動」

会場から宿舎への移動はマイクロバスを利用し10分程度。

▼初日の夜 食事中急に顔色が悪くなった選手が出て、保健室で休ませた。

熱はなく、気持ち悪いとのこと 様子を見たあと親に状況を説明して、本人の自宅がキャンプ地から近かったことで迎えに来てもらうことにした。

自宅で就寝し、翌日午前中様子を見て回復したので、2日目の午後練習に参加でき、3日目も問題無く練習に参加できた。

5. 所 感

今回のエペ・サーブル海外派遣代替キャンプで、派遣選手にとって荷物の整理、時間厳守、コミュニケーションが自然に身につくような体験ができたと確信している。そして、キャンプで初めて会話をした選手同士が、ライバル意識のある中で、互いに仲間として溶け込み、よく協力し合う姿を見て安心した。

改めて小学生選手たちのフェンシングに対してのモチベーションの高さを確認出来た。

今回の代替キャンプに参加した選手は、将来、日本代表遠征チームのリーダーとなってももらえる選手であると確信します。

来年、同じメンバーで、海外試合を体験し、成長してもらいたいと願っている。

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 添田康雄
吉澤博通