

2023NAVI ミニムキャンプ(小6フルール)報告書

1. 実施日 2023年7月28日(金)～30日(日)
2. 会場 星槎国際川口キャンパス フェンシング場
3. 参加者
 - ・競技者 28名 (男子14人 女子14人)
 - ・キャンプ全般指導スタッフ
小林勇氣(太田市役所)、矢口力也(ミニム委員)
 - ・技術指導(メインコーチ)
江村宏二(エクストリームスポーツ)
坪颯馬(日本体育大学)
佐藤秀明(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)
上村香久子(栄養)



4. コロナウイルス感染対策

- *合宿前3日間の体温を記録
- *会場内の各ピストのテーブルに消毒液の設置
- *定期的を使用した器具の消毒
- *体力測定では選手を7グループに分け、密を避ける
- *朝、夕2回の体温測定、チェックシート記入
- *朝食・夕食時に体調確認
- *宿舎では大人数での部屋間の交流を禁止及び、外出禁止
- *大浴場では人数を絞り、少人数での入浴
- *私物の共有はしない（タオル,飲み物,衣類等）
- *練習あるいは自室待機中は不織布マスク着用を推奨

5. 指導内容（全体）

第1日目（7/28）

「開講式」

- ・開講式では、江村コーチにより、保護者と選手に向け、ミニムキャンプの意義と、ミニム世代への今後の期待・日本のフルレーの在り方が話された。
- ・自己紹介では、「名前」、「所属」、「目標」、「憧れ・好きな選手」の発表を行い、自分以外の参加選手の目標等を聞きミニムキャンプでの意識を高めた。多くの選手が他クラブの選手とコミュニケーションを取り、相手をよく知りたいと発表していた。
- ・各指導者の話を聞き、一人で行動するのではなくチームで協力すること、お互いをリスペクトすることを学んだ。



「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・補食のとり方」と題し指導して頂いた。フェンシング選手の食事によるエネルギー必要量や睡眠時間の確保など、自分の意志で改善できることを学んだ。練習中、こまめに水分補給を摂る事でパフォーマンスの向上に繋がることが分かった。
- ・ 人間の筋肉の数はおよそ 600 個あり、ラジオ体操で三分の二の筋肉を動かすことができることを知り、普段何気なく行っている体操の重要性を改めて知ることができた。
- ・ ミニム選手に限らず、多くの選手が練習の前半から後半にかけて動きが鈍くなるのは、エネルギー不足が大きく関係している。練習前にエネルギー製品・スポーツドリンク等、消化の早いものを摂取すれば、エネルギー不足の解消、怪我等の予防につながり練習後半までエネルギーが持つことが分かった。
- ・ 食事のとり方について、口中調味（こうちゅうちょうみ）ができれば、「ばっかり食べ」がなくなり、バランス良く食事をする事ができる。

「体力測定」

- ・ 体力測定は、佐藤秀明氏（日本大学）により、各選手の基礎体力の確認の為、測定した。



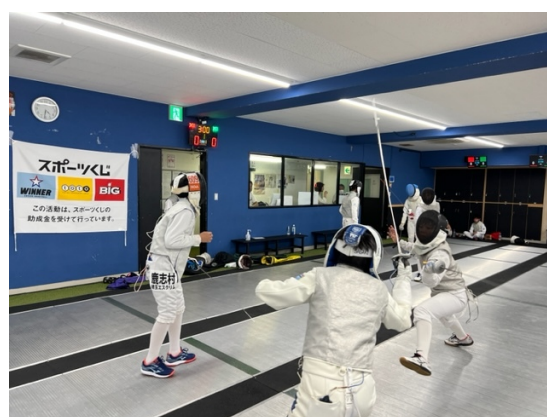
- ①反復横跳び ②-1 クロスステップ (右) ②-2 クロスステップ (左) ③5-10-5 走
④上体起こし ⑤握力 (利き腕) ⑥立ち幅跳び ⑦立ち三段跳び

※各種目一回のみ

- ・ 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。ゴールデン世代と呼ばれている選手は、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。フルーレに限らず、種目の特性を活かしたトレーニングを行うことも能力を高めるために必要であることを学んだ。

「フェンシング」

- ・ 各自でウォーミングアップをし、その後 5 本勝負のフリーファイティングを行った。選手間で審判を行い、コミュニケーションを取っていた。
- ・ 各コーチ陣は、選手のレベルを確認及び、長所と短所を見る。
- ・ 江村コーチによる、個々に対する技術指導。



「トレーニング」

- ・佐藤コーチによる、「目のトレーニング」、「脳のトレーニング」を行った。
- ・目のトレーニングでは眼球は筋肉で動いていると教わり、相手を目で追えない人は、頭を振って動かして追ってしまうので、頭が重い分反応が遅れてしまうことが分かった。
 - ①目のストレッチ…二人一組で親指を使い、上下左右に頭を動かさず目だけで追う。
 - ②指で大きく円を描き一周回して目だけで追う。
- ・脳のトレーニングでは、後出しじゃんけん等を行った。苦手な選手が多く見られたが、じゃんけん→できないとつまらない→継続してできるようになる（脳に記憶される）→楽しくなるといったいいサイクルができていた。



第2日目 (7/29)

「フェンシング実技指導」

- ・ウォーミングアップ…A・Bの2つのチームに分かれ、どのようなウォーミングアップをするのかディスカッションを行った。後にグループごとに発表を行い、実演をした。そこで、江村コーチによりリズムが大切ということを指導していただいた。

- ・フェンシング動作の見直しを行い、自分のマルシェは後ろ足を引きずっていないか、かかとから着地しているかなど、普段何気なく行っている一つ一つの動作の修正をし、それぞれの修正する箇所の課題が見つかった。
- ・アングルドをした際に、体が正面を向いている選手が多く見られた。正面を向いていると、腰骨が横に来てしまうのでアタック or マルシェが下に落ちてしまうことが分かった。
- ・ロンペをするときはまず初めに動くのはどこか?という江村コーチからの問いに対し、後ろ足からと回答した選手が多くいた。前足から開始することを学んだ。
- ・プレパレーションする際には、下記の動作を混ぜスピードの緩急をつけることが大切と学んだ。

①マルシェ ②マルシェ・ドウ ③マルシェ・トロワ ④ボンナバン

※マルシェは小さくコントロールアタックを受けてしまうため。

- ・ファントでは、テニスボールを足の裏で踏み、ファントと同時に前へ蹴る。体空時間が極端に短い選手が多々見られた。

・団体レッスンでは大きく6つの動作を行った。

- ①バツテ・マルシェ (フェイント)、バツテファント
- ②シスに押さえた状態でデガジェ (上半身のブレに注意)
- ③シス、バツテ・マルシェ→バツテ・ファント or バツテ・マルシェ→バツテ・ファント
- ④シスに押さえた状態でデガジェ・マルシェ→バツテ・マルシェ or コントル・リポスト
- ⑤フィニッシュのみリポスト (その場で)
- ⑥下がりながらフィニッシュのみリポスト



「トレーニング」

- ・体のブレは自身のプレーに大きく影響してくるので、体幹トレーニングを取得し継続して行うことを学んだ。体幹のブレがフェンシングにも影響してくることを学んだ。



「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。
～心理（メンタル）講習①，②～と題して、試合前の心の準備などを学んだ。技術・体力があつての心（メンタル）なので、まずは正しい技術を身につけ、体で覚えることが必要という説明があつた。メンタルが弱いと感じている選手も多いが、実際は練習での技術が身につけていないだけのことも多くある。新しいことを学んだからといって、反射的にできないものは試合では挑戦しないほうが良い。できないと心の焦りにつながってしまう。



「食事」



朝食



昼食



夕食

第3日目 (7/30)

試合 (個人戦)

- 総当たりで5本勝負・1本勝負を行い、1本勝負の大切さを学んだ。ただ試合をこなすだけではなく、①相手の強いところを知る ②何で点数を取られているのか 考えながら試合を行った。



「AD 講習」

- アスリートは、自分自身のプレーだけではなく、ルールを正しく理解し、責務を果たす行動が必要。またルールを守るだけではなく、スポーツを守るためにドーピングを許してはならないことを学んだ。
- 試合の前には、自身が服用している薬はドーピングの対象ではないか事前に医者に相談することを学んだ。自分が服用している薬は、お薬手帳等でしっかりと示せるようにしておくことが大切と分かった。



「宿舎」スマイルホテル川口/シングルルーム

- 宿舎は埼玉県川口市幸町 3-7-31 にある、スマイルホテル川口であった。
宿舎ではコロナウイルスの感染回避及び一般の方も滞在しているので、21 時以降は、各部屋の行き来を禁止した。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。各自部屋では、1 日の反省や次の日の目標などをキャンプのしおりのメモ欄に記入していた。
- 宿舎での滞在時間は夜 19 時 00 分から朝 8 時 20 分であった。
宿舎ではいくつかのルールを設けたが、選手たちがしっかりと守り問題なく終えることができた。
- 洗濯はホテル内のコインランドリーを使用した。一般の方も滞在しているのでできるだけまとめて洗濯を回した。
- 会場から宿舎への移動は貸し切りバスにて移動をした。
- 朝食はコロナウイルスの感染回避及び、混雑回避のため 3 グループに分け時間をずらした。

6, 全体所感

- ・ミニムキャンプへの参加が初めての選手もいたが、初めから選手同士馴染んでおり、コミュニケーション能力の高さを感じた。選手は、新鮮な体験に興味をもって意欲的に取り組んでいた。
- ・座学では、メモを取っている選手が多く、積極的に取り組んでいる姿が見られた。フェンシングと座学を交互にすることで、集中力を維持することができた。各講習の講師の質問に積極的に答えている選手がおり、座学への真剣な取り組みも見ることができた。自分自身で知識を得ようとしている姿も見られた。
- ・技術面では、全体的に大きく差があるわけではなかったので指導をしやすい環境であった。剣のやり取りよりもフットワークに時間をかけており体の使い方の大切さを改めて感じられた。
- ・技術指導では、細かいステップを意識したフットワークがメインであり、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なので、基礎基本をしっかりと習得させるよう指導していく事が望ましいと感じた。
- ・ミニムキャンプでは、クラブチーム以外の選手との交流ができる機会であるにも関わらず、コロナウイルスの影響により、禁止事項を増やすことが余儀なくされてしまった。今後のキャンプでは少しずつ緩和をしていければ、さらに選手同士の交流を深めるチャンスになると感じた。