

## オリンピックに学ぶサーブルテクニック

ALEEZ 土肥 亨二

### 日時

2025年5月24日13時30分 兵庫県立体育館

<https://www.hyogosoutai.com/>

2025年5月25日 9時～ 西宮市立今津体育館

[今津体育館 | 西宮市ホームページ](#)

メインコーチ 高島理紗

サブ コーチ 土肥亨二

対象者(選手)

男子 カデ～ジュニアまで

女子 カデ以上

指導者 大学生以上(性別問わず)

参加基準 2日連続参加ができる人を優先します。

事情がある場合は1日のみも考慮しますが初日の参加 2日目のみは、不可

費用 20000円

### 目的

#### ○現代のサーブルテクニック

ルール、再度基本を学ぶ(正しいアンガルドが、あるから正しい、マルシェ、アタックに繋がる)

#### 内容

#### ○アップについて

限られた練習時間、試合までの調整

アップの重要性

また、自らのクラブと比較、持ち帰れるものは。持ち帰る!

指導者なについては、見学。及び解説は、私が行います

アップの内容、順番

#### ○フットワーク

下半身 80%、上半身 20% 無意味なマルシェ、無意味なロンペを無くし、効果的な前進、後退、

※リサのカット、マルシェ、ロンペをしっかりと見てください。

## ○エクササイズ、

A プレ、アレ(担当土肥)

入り方、戦術、A プラン、B プラン

アンガルドで、相手の個性が判る！

B オフェンスとデフェンス(担当リサ)

何故、アタック失敗をしたのか？何故、アタックを決められたかの原因、対策

アタックの時の注意事項、デフェンスでの対策

エクササイズに入る前、リサは、どのように調整して入るか？

## ○ファイティング

エクササイズ、ファイティングについては、高嶋氏にも入って直接指導、また、審判も、お願いしています。

\* 世界で闘った目での審判、

現在の流れを知ってもらいます。フットワーク、エクササイズについては、指導者の方には、デフェンス側としてやってもらうことがあります。

注意事項

フットワーク、エクササイズでやったこと意識して取り組んでください

## 2 日目

西宮市立今津体育館

内容については、前日の内容を見て、実施致します。

宿泊について

<https://www.hyogosoutai.com/>

こちらですと、かなり、安く泊まれます。自炊施設もあります。高校生以下の場合は、学生証が必須。

また、高校生以下だけでは、宿泊が不可能で、団体の責任者が必要となります。

問い合わせ

土肥 亨二

携帯 09087022128

Mail akitayukiti.@ybb.ne.jp