

令和元年度（公財）全国高等学校体育連盟フェンシング専門部
指導者研修会実施報告書

1. 期 日 令和元年 11 月 22 日（金）～11 月 24 日（日）3 日間
2. 会 場 静岡県沼津市 イシバシプラザ
3. 講 師 長良 将司 先生（元日本代表コーチ）
4. 参加者 15 名（関東 2、東海 2、北信越 6、近畿 2、四国 2、九州 1）

5. 内 容

（1 日目：22 日）

- ・開講式
- ・フェンシングの体系
- ・サーブルの特性、指導の仕方
- ・サーブルのルール



フェンシングに関する講義・ルール解説の様子

初日は講義としました。ボードを使用してフェンシングの体系など基本的な講義をしていただき、準備していただいた動画を視聴しながらサーブルのルール解説も受けました。2 日目から行う実技講習への足掛かりとなるサーブルのロジックを学ばせてもらいました。多くの参加者からは、今まで考えたことのなかった論理であり、大きな学びになったという感想が寄せられました。

(2日目：23日)

- ・サーブルの指導法
 - フットワーク
 - ポジションを中心とした防御動作
 - 攻撃動作

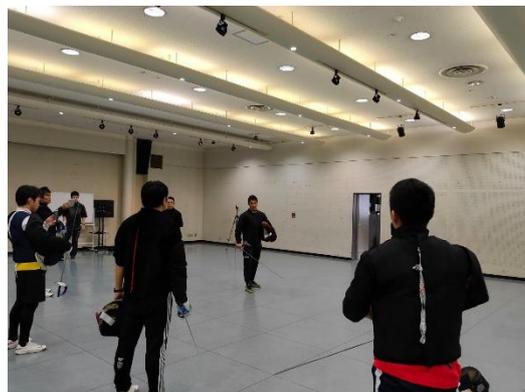


フットワーク等の実技講習

2日目は、簡単なウォーミングアップからフットワークなど、実技講習を行いました。基本的なフットワークやサーブル種目として大切なフットワークについて、実技を織り交ぜて指導していただきました。昨日の動画によるルール解説の中で登場したフットワークについても実技で取り上げられ、より具体的な使用の場面をイメージすることができました。また、サーブル独特のポジションについて番号をつけて学びました。サーブルにおけるパラードの必要性や戦術的な意味合いなども合わせて講義していただきました。

(3日目：16日)

- ・サーブル指導法
 - 攻撃動作
 - 阻止攻撃
 - フェイントを織り交ぜた各種動作



レッスンの取り方等の実技講習

3日目は、アタックを中心に実技講習を行いました。サーブルは、アタック動作が競技の中心となるためどのような練習方法があるのか、どういう部分に注意して指導すべきかなど、サーブル指導の基礎的部分を重視した講習となりました。いろいろな質問や相談などが出されましたが、ひとつひとつ丁寧にお答えいただき、受講生同士でも意見を出し合うなど、とても積極的な講習となりました。

(全体をとおして)

今年度は、近年開催していない関東圏での開催となりました。沼津市役所に勤務されている長良講師による会場の手配やホテルの紹介など、多くの事務的サポートのおかげで、初めての会場となる沼津でも無事開催することができました。ホテルから会場まで徒歩10分と近く、ウォーミングアップがてら街並み散策ができました。またフェンシングを推進している沼津ということもあり、地域とフェンシングとの関係や地元フェンシングクラブの活動風景なども見るすることができました。指導者においては、具体的な指導方法だけでなくフェンシングをいろいろな視点で見る機会にもつながりました。サーブルという種目は、なかなかなじみの浅い種目です。強化・普及委員会としても指導者がサーブルに触れる機会をなるべく多く設けることで普及につなげ、一人でも多くの指導者が増えるような内容を今後も検討していきたいと考えています。

6. 参加者の感想

【今回の研修でもっとも印象に残った内容があれば記入してください】

- ・サーブルは、理論よりも感性を重視した種目である印象を受けていたがそうではなかった。
- ・フェイントを入れて、出させてリポスのレッスン
- ・1日目の座学（頭で理解できた）
- ・ビデオを見てどちらのアタックなのか、勝ちなのかはなかなか難しかったがサーブルのルール理解に繋がりました。またサーブルのレッスン時「下がる場面で相手より後に下がる。」というのはとても新鮮で勉強になりました。エペ、サーブル、フルーレとオールラウンドにレッスンを取るのは限界があり難しいなども感じました。
- ・サーブルの指導方法を具体的に学べたことが一番良かった。また、フレーズについての映像を使った説明も分かりやすく興味深かった。
- ・ルプリーズアタックの有効性がとてもよくわかりました。また、サーブルのポジションについても理解していなかったのもとてもためになりました。

【研修会全般の感想をお願いします】

- ・ペアの組み方は受講者主導でなく、主催者主導の方が良いと思う。私は剣を握るのも初めてのレベルで、熟練指導者の先生が運良くペアとなって丁寧な指導をしてくださったため助かった。
- ・とても分かりやすく親切にいただき、感謝しています。また、参加している先生方もみなさん熱心でいい先生方ばかりなので、とても良い刺激になります。
- ・今回、車いすも一緒に参加させて頂きありがとうございました。有意義な研修を受けることができ、感謝しています。
- ・店舗の開店が10時という事で講習時間が例年よりも短く、その分集中も出来ましたが折角遠方より参加されている先生がいるので講習時間について確保していただきたかったです。個人的に種目まで部員がおらず、フルーレ種目メインで練習しているのでできればフルーレのレッスンの指導者講習会をお願いできたらなと思います。若い先生や指導者の方、また車いすフェンシングの選手の方とも知り合う事ができ充実した講習会になりました。
- ・サーブルの特性から、ルール、指導方法を丁寧に教えて頂き大変勉強になった。地方では、サーブルについ

て、聞いたり、学んだりする機会がなかなかないので、今回の研修はありがたかった。

- ・理論と実践のバランスがよくとても充実した三日間でした。主催された先生方、ありがとうございました。

【今回の研修を今後どのように活かしていきたいと考えていますか？】

- ・学校ではサーブル指導者が不在のため、これからサーブル選手育成のための足がかりになればと思っている。
- ・サーブルを指導する機会は現在のところはないのですが、今後の指導の中で必ず生かせると思います。受け入れや、生徒に与える選択としても増えたので有り難い機会でした。
- ・今回の研修を自分のものにして、良い結果を出せられるようにしたいと思います。
- ・部員数が少なく今のところサーブルの指導をすることはありませんが、大変勉強になりました。
- ・実際に学校での部活動の指導に活かしていきたい。
- ・フルーレやエペと混合していた知識をきちんと整理し、正しい知識と技術を生徒に伝えていきたいと思います。また、生徒主導でレッスンが取れるよう少しずつですが、やっていきたいと思います。

【開催時期はどうでしたか？】

- ・良いと思います。学校行事もぶつかっていない。
- ・ギリギリ参加できました。いつでも忙しいですが、今回は新人と JOC 県予選の間でなんとか行けました。(校務では毎年この日が PTA 研修旅行なのでこちらには参加ができなかったのですが。)
- ・新人戦県予選が終わったタイミングなので良かったです。
- ・定期考査が始まる前で、気候的にも暑過ぎず寒すぎずで良い時期だったと思う。

【開催場所はどうでしたか？】

- ・関東の人間から見ると、沼津は近いので助かる。ホテルから会場まで歩くが、雨が降っていなければ問題ない。
- ・ギリギリ車で行ける距離としては最適でした。
- ・地元の開催ということで大変助かりました。
- ・体育館ではなかったけれど、参加人数からみると丁度良い大きさだった。指導者講習会としては問題無かったと思う。会場、駅、ホテルのアクセスも問題無かった。

【研修会に対する要望などがあれば記入してください】

- ・ビデオ撮影係のスタッフを設置し、あとで研修内容をデータでいただくと助かる。実技指導の時間は、実技に集中したい。
- ・大変お世話になりました。最高齢になりましたが続けて参加させて頂ければ幸いです。ありがとうございました。
- ・要望は特に無し。来年のフルーレ？もぜひ参加したい。