

H28 男子新体操全国指導者合同合宿（関東会場） 報告

1月21日～22日の2日間、国士舘大学多摩キャンパス多目的フロアにおいて合同合宿（関東会場）を開催した。関東会場では指導者と選手を合わせ、参加者140名と過去最高の参加者数となった。

【1日目】

開講式（斉藤司会・山田挨拶）に引き続き、全員で講習①、花園大学新体操部コーチの田中直美先生による、ストレッチ&武道魂の講習が行われた。前半はストレッチやヨガの呼吸法で体を静かに深く調整していき、後半は空手のさまざまなポーズをリズムカルとり、徐々に激しくワークアウトして最後に瞑想で締めくくられた。ヨガと武道を融合させ、「マインド・ボディ・パワー・スピリット」を同時に鍛錬する武道魂という新しいジャンルに触れ指導者・選手ともに興味深い講習となった。



午後からは講習②「栄養指導について」というテーマで、(株) エフアシストの藤倉修一先生にお話いただいた。近年スポーツ界でも非常に重要視されている栄養指導の講習とあって選手・指導者とも非常に熱心に話を聞いていた。普段の食事を管理している保護者に聞いて欲しい部分も多かったが、自らの体に必要な栄養素を理解し、食事を適切に摂るためにも、選手自身が栄養の基礎知識を持つことが大事であることが話された。また、食事だけでは摂取が難しい部分をサプリメントなどを用いて摂取し、必要な栄養素を自ら計算し計画的にとっていくことは、故障しにくい体をつくりパフォーマンス向上につながるのだと言うことを選手たちも理解できたのではないだろうか。



講習③は指導者と選手に分かれての講習となった。指導者はルール講習を男子新体操委員会山田が行った。今回のルール講習は指導者の採点能力向上を目的とし、2時間の時間を設け実施した。時間的に余裕をもった講習内容にしたつもりだったが、さまざまな質問や意見が飛び時間的にぎりぎりの講習となった。それだけに、このルールの周知や理解がされていないと感じた。その為、来年度もルール講習の時間を設け実施していきたいと考える。

選手コースでは、田中直美先生のアイソレーション&ステップと基本徒手に分かれ講習を行った。アイソレーション&ステップではからだの細かい使い方をアイソレーションを使い練習した。また、クラブステップ、ランニングマンなど新体操にはないステップや、ロープを使いながらステップをするなど普段とは違うからだの動かし方に参加者は非常に楽しみながら講習を受けていた。また、基本徒手では基本的な体操と新体操の演技で使用するステップの練習をレベルごとに実施した。



【2日目】

講習④では、新体操を基軸とした組織構築をテーマに青森山田高校監督の荒川栄先生に指導者に向けて講習をしていただいた。競技人口のさほど多くない男子新体操が今後どのような取り組みを行って、裾野を広げていくか。また、選手のセカンドキャリアをどのように構築していくかなどを、実際に荒川先生が行っている取り組みを交えながらお話しいただいた。今後は、学校現場だけでなく、一般社団法人やNPOなどの形でも男子新体操の底辺拡大につなげていくことが重要であると指導者も様々な立場から男子新体操に関わっていく重要性が伝えられた。

選手コースでは手具操作とタンブリングの講習が行われた。手具操作では大学生を中心にいくつかのグループを作り基本的な手具操作から、高度な手具操作までレベルに合わせた講習が行われた。タンブリングでは普段はフロアで練習をおこなっていないチームも多数ありそのようなチームとしては非常に重要な講習となっているように感じた。

講習⑤は指導者・選手合同で八田永子先生によるコアトレーニングの講習が行われた。このコアトレーニングでは、動きの効率化やボディコントロール、バランスと安定性の向上が期待でき、さらには怪我の予防にもつながるということを教わり、新体操の演技にお

いても重心の安定した動きにつながると非常に熱心に講習を受けていたのが印象的であった。



今講習では、からだの基本的な動かし方から、栄養指導、コアトレーニング、など基礎部分に特化した講習内容を実施した。今講習に参加した、高校生、ジュニアには合宿で学習した内容が活かされ、更にレベルアップすることを願っています。

最後に講師を引き受けていただいた講師の先生方、関係された皆様はこの場を借りて御礼申し上げます。

男子新体操委員会 大舌俊平