

2月4日～5日の2日間、山形県総合運動公園体育館サブアリーナにおいて東北地区の合同合宿（山形）を開催した。山形会場は来年度、インターハイの練習会場として使用される体育館を使っての合宿となった。本番で使用するフロアのお披露目も兼ねて山形での開催となったが、競技用フロアを2面設置できるという、他会場にはない充実した設備環境での合宿となった。参加者総数約60名ということで青森会場と分離開催であることが影響し少人数での合宿となったが、その甲斐もあって、アットホームで直接指導が多く取り入れられた合宿にすることができた。

【1日目】

開講式（菊地司会・中田挨拶）に引き続き、参加者全員で青森大学の学生の指導の下、準備運動を行った。小学校低学年の参加者もいる中で、選手間の交流も含め、講習を進めるにあたって、和気あいあいとした雰囲気作りができた。

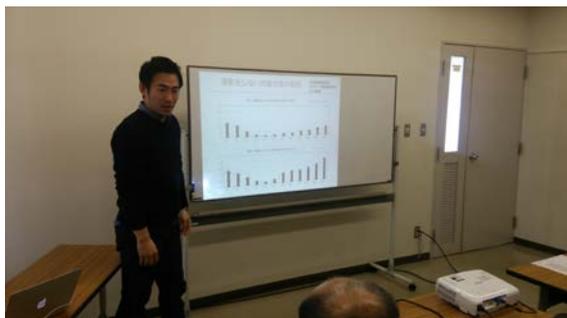


引き続き講習②、青森大学の中田先生による、徒手の講習が行われた。指導者・選手とも、徒手の基本となるラジオ体操の習得を通じて、動きのポイント、男子新体操における動きとの関連性について、実際に動きながら習得していった。ラジオ体操は我々にとって小学校時代から学校教育の現場でなじみ深いものであるが、正しい形や実施方法について間違った知識を持っている者が多かった。体のどの部分に着目して運動が作られ、実施されているかを理解した上でラジオ体操を行うことで、徒手体操の重要性を学ぶことができたと感じる。



その後、青森大学が実際に行っている演技構成に含まれる基本徒手の中で、「質」を高めるために気をつけたり、留意している観点を聞くことにより徒手の奥深さを知ることができた。

講習③は、指導者と選手とに分かれて講習を行った。指導者コースはまず、「男子新体操を通した組織作り」をテーマにして、青森山田高校監督の荒川先生に講話をしていただいた。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。東北地区では、まだ民間クラブとして男子新体操を教えている組織は少ないので、これから先、競技人口の拡大や、男子新体操という競技の周知などを含め、指導者も様々な業務形態を知ることの必要性が説かれた。



指導者の講義中、講習④として、アリーナでは全員が参加しての合同練習が行われた。今回は初心者・中級者・個人演技を持っている上級者の3班に分け、大学生が指導補助として指導する形を取った。トップレベルの大学生が指導者役として、実際の個人演技を細かく見ることが出来る機会は滅多にないので、指導を受けた選手も、出来るだけたくさんの技術を吸収しようと緊張感を持って練習に取り組んでいた。



1日目の最後、講習⑤として、「新体操における栄養指導」というテーマで、(株)エフアシストの藤倉修一講師にお話しいただいた。親しみの持てる話し口調とわかりやすい映像を用いて、体作りやコンディショニング、試合でのパフォーマンス向上において、栄養補給がいかに重要であるかを伝えていただいた。本来であれば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。



食事の方法（回数や時間）や食事だけでは難しい場合に必要な栄養素を摂取する方法も取り上げてもらい、正しい知識に基づいた栄養補給を自ら考え実践していくことが、競技成績を上げることに繋がるということを伝えていただいた。故障しにくい体をつくり、結局は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。

【2日目】

2日目は講習⑥として、ビジョントレーニングから講習がはじまった。近年、プロ野球の球団でも取り入れられているトレーニングであるが、視覚を強化することで、指導者が教えている内容の理解度が高まったり、運動のパフォーマンスが向上したりすることが期待できるということだった。また、様々な視覚テストを通じて、選手の視覚面での弱点を知ることができ、苦手な動きや視野の拡大に役立つ場合もあるとのことだった。



今回は、グループ分けをして、カードを使ったトレーニングを行ったり、メンタルトレーニングの一部を取り入れたり、日本では後れを取っている分野であるトレーニング分野に触れることが出来た。目もトレーニングをすることで視野が広がったり、距離感が適切に保てるようになったりと競技力の向上に結びつくとのことで、指導者も講習終了後講師の方と直接意見交換するなど積極的に情報を集めようとしていた。講師の方からは、練習の中に少しでも取り入れることで選手の能力アップにつながるのを、継続的にトレーニングに取り組んで欲しいとのことをお願いした。



続いて、指導者は講習⑦2015年版ルールの変更と今年度の大会における運用について、男子新体操委員会の菊地が講習を行った。今年度、2015年版採点規則が本格運用され、各種大会においてさまざまな課題がでてきた。それに対する見解と、来年度変更予定の内容について、短時間であったが、伝達講習をおこなった。今年、インターハイ開催を控えている山形県なので、競技運営に関する処理や今後の課題などを含め、様々な意見がいただけた。今後とも、現場との意見交換を進めながら、よりよい競技規則の方向性が打ち出せるように考えていきたい。

指導者の講義中、講習⑧として、アリーナでは昨日に引き続き、全員が参加しての合同練習が行われた。今回はフロアが2面設置できるという恵まれた環境下だったため、より多くの時間、フロア上で動ける予定を組んだが、個人演技の指導などでは、通し練習を学生に直接見てもらい、指摘を受けるなど、実践的な講習ができ、参加者にとっては、きめ細かい指導を受けることが出来た合宿だったのではないかと感じている。



最後に、2日間の講習を締めくくる形で、青森大と青森山田高校の4名の選手による模範演技が行われた。アップ時間が多く取れない中で選手には苦勞をかけたが、トップレベルの選手の演技を間近に感じ、参加者にとって貴重な経験となった。中田先生により、選手の特性や、見所なども解説され、今後の練習に活かせる内容になったと感じた。

今回、東北会場の2カ所目として合宿を行ったが、少人数ならではのアットホームな雰囲気の中、盛会のうちに無事終了することができた。来年度に向け、開催時期や会場選定もふくめ、より充実した合宿が出来るように考えていきたい。

最後に合宿の会場を提供していただいた山形県体操協会、講師を引き受けていただいた講師の皆様がこの場を借りて御礼申し上げます。来年度に向けて参加した選手・指導者の皆さんが合宿の内容を少しでも取り入れて、日々の練習に活かしていただければ幸いです。

男子新体操委員会 菊地伸宏