

H29 男子新体操全国指導者選手合同合宿（九州会場） 報告

九州会場として5回目となった合同合宿は、主にジュニア層の選手が多数参加し、選手総勢60名で開催した。

初日は、神埼ジュニア新体操クラブ監督の松岡寛敏氏の主導で、準備運動から基礎トレーニング・基本運動等を行った。



小学生でも簡単にできる運動では、選手たちは楽しく活動に取り組んでいたが、内容が進むにつれ、筋力や筋持久力を要する運動、巧緻性が求められるものでは、選手の間にも技術の差が表れていた。現在の競技の中では、指導者の多くが高校・大学選手時代に行っていた動き・体操が減り、今の子供たちもやったことがない基本的な動きや体操が各種あり、選手はやり方に戸惑う中、各指導者は現役時代を思い出し、選手と一緒に運動の確認を行っていた。



転回系の基礎技術については、ここ数年毎年指導をいただいている、福岡大学体操競技部男子監督の貞方浩二氏・アクション体操クラブ竹川義之氏を中心に指導を頂いた。

それぞれの先生方の工夫で、ロンダードのコツや蹴りなど、ポイントを集中して練習するメニューを組んで頂いた。新しい技を覚える、よりうまく回れる、宙返りの高さをさらに上げるなど、選手それぞれの目標は違うが、いろいろな先生方の観点での指導や選手が安心してできる補助技術により、正確なタンブリングを実施し、自分の技術を上げる選手もいた。また、設備にも恵まれ、「タントラ」の活用は、タンブリングの実施が容易になり、なかなか触れることのできない設備に積極的に練習に励む選手ばかりだった。



2日目は、2グループ編成で、タンブリングの応用技術と柔軟性を高める～基本的な体の使い方について、講習を行った。



昨年に引き続き八田永子講師には、柔軟性の高め方から基本的な体の使い方など、ケガの予防や自分の体の状態を知ることなどにもつながる内容で講習をしていただいた。

上手く体を使い表現力を高めるだけでなく、特に、体のケアを含んだ内容では、ちょっとしたことで自分の体の状態が変わることを実感した選手・指導者も多く、その変わりぶりで「体が軽い」、「立ちやすい」など受講者の感じた生の声が印象的だった。

今回、指導者コースの講習を兼ねたことで、選手と指導者が一緒に受講し、八田講師の講習内容が指導者にも十分に行き届いたようにも感じた。

今回で 5 回目の開催となった九州会場の合宿は、短時間の日程の中で豊富な活動量があり、選手も指導者も即練習に生かせる内容も多く、充実した合宿になったのではないかと感じている。この合同合宿は、違うチームの選手同士の交流の場になり、選手お互いが刺激し合い競技力を高める場となる。また、この合宿を、自分たちの競技力だけでなく、今後の男子新体操という競技をさらに発展させる一起爆剤としてほしい。また、九州会場担当としても、そういった機会となるようこの合宿を継続し、九州の選手が活躍するきっかけとできるよう、努力していきたい。

