

## H29 男子新体操全国指導者選手合同合宿（中日本会場）報告

平成 30 年 1 月 20 日（土）～21 日（日）、OKB 体操アリーナにて H29 男子新体操全国指導者選手合同合宿（中日本会場）が開催されました。今年度のプログラムは中級者と上級者を対象にしたもので、6 チーム、36 名の選手が参加しました。昨年度までは関西会場として花園大学で開催されておりましたが、今年度より中日本会場として OKB 体操アリーナでの開催となりました。

今回利用させていただいた OKB 体操アリーナの施設には男子床フロアを含む体操競技用器具一式、新体操女子フロア 2 面、競技用トランポリン、タンブリングバーン、短トラ、ピット、鏡、高い天井など施設の面では申し分ない環境です。普段ここまでの環境で練習できる選手は限られていると思いますので、この施設を使って練習できるというだけでも価値があったのではないかと思います。

1 日目の前半はバレエアーツ代表の齋藤愛見先生による、バレエの基礎に基づいた身体の動かし方、バーレッスン、ターンジャンプの講習が行われました。齋藤先生には昨年度も本合宿で講師としてご教授頂いておりますが、本年度の上級者を対象にした講習では昨年度の内容から更に高度な内容を行っていただきました。







上級コースがバレエレッスンの間、中級コースはタンブリング練習を行いました。

自分ができるレベルの一つ上の転回ができるようにトランポリンを利用しました。体操競技でも同様に難度の高いタンブリングの練習にはトランポリンを使うことがあります。



後半には国士舘大学体操部監督の小畑秀之先生による、「選手・指導者の心構え、考え方」についての講義が行われました。多角的に物事を見ること、考えることが選手・指導者にとって重要というお話など、小畑先生の経験と確かな理論に裏付けられた内容で、受講者はみな真剣に聴講していました。一流の選手・指導者の考え方に触れる貴重な機会となりました。





2日目の午前中は齋藤先生によるバレエのウォーミングアップ講習から始まりました。レクリエーション的な要素や表現者として重要な目の使い方が取り入れられたウォーミングアップで、男子新体操ではあまり行われていない内容でしたので、選手・指導者にとって新たな発見があったのではないのでしょうか。







続いて小畑先生によるタンブリングの実技講習が 3 時間にわたり行われました。実際にタンブリングを行っていったわけですが、1つ1つの技を分解して考えたトレーニング内容となっており、その場ですぐに効果が体感できた選手も多く、驚かされました。



午後からは男子新体操関係の講師と中京大学、花園大学大学生による演技指導が行われました。今年度は例年に比べ参加者が少ないこともあり、講師 1 人につき選手 2 名前前後が指導を受けるという人数配分になりました。その分、選手にとっては濃密で有意義な講習が行われたと感じます。





以上のように、今回も内容の濃い貴重な 2 日間になりました。合同合宿で行われた内容を今後の練習に取り入れ、選手の益々の成長が楽しみとなりました。