

## H29 男子新体操全国指導者・選手合同合宿（東北会場） 報告

1月27日～28日の2日間、岩手県滝沢勤労者体育センターにおいて東北地区の合同合宿（岩手）を開催した。今年度は東北会場を一カ所にまとめ、初の岩手県での開催となった。会場の滝沢勤労者体育センターは市街地からは少し離れており、アクセス面では苦労があったものの、スプリングフロア1面と青森大学のご協力によって用意したエアーマット1列を準備し、充実した設備の下、開催することができた。指導者を含めた参加者総数約150名ということで全国4カ所の合宿会場の中で、最も多くの参加者が集まり、盛況のうちに開催できた。東北地区の男子新体操競技者の多くが参加し、アットホームな雰囲気の中、いつもはライバルとして会場で顔を合わせる選手たちも、お互いに刺激を受けながら、緊張感を持って講習に臨んでいた。

### 【1日目】

開講式（菊地司会・中田挨拶）に引き続き、全員で講習①、BULE TOKYO kidsの川戸先生によるコーディネーショントレーニングを行った。様々なグループを作り、多様なエクササイズを実施した。身体だけでなく脳を使いながら、楽しく、幅広い世代の選手達と一緒に体を動かしコミュニケーションを取ることができた。会場が寒い中、楽しみながら体を温め、次のタンブリング講習に向けてのよいアップになっていた。このトレーニングは、神経伝達回路のトレーニングも含めており、体をイメージ通りに動かす技術の向上も望むことが出来る。身体を動かすことの楽しさを入りに、イメージ通り体をコントロールするために必要なトレーニングを伝えることができた。



引き続き、講習②、仙台大学体操競技部の鈴木良太・富澤祐太先生によるタンブリング講習が行われた。来年度からのルール変更で、転系の技などが禁止になり、足での着地を意識したタンブリングが求められることになるので、大学生も含め、選手たちは興味を持って講習に参加していた。講習の最初に、怪我の防止も含めた、床運動に必要なトレーニングの紹介が行われた。ビッグタンブリングだけでなく、着地や蹴りで怪我をしない体作

りの重要性が説かれ、継続して取り組むことの大切さを教えていただいた。地味なトレーニングだが、今後チームに帰って継続的に取り組むようにとの話だった。その後、宙返りの引き上げについて、また、バク転の際の体の使いかたについて、理論に基づいた、きめ細かい指導をいただいた。選手にとってはこれまでのやり方と異なったもので、苦勞していたが、個々に質問をしながら、なんとか技術を習得しようと取り組んでいた。



1日目の最後として、講習③の合同練習を行った。選手をグループ分けし、青森大学の現役選手と指導スタッフが指導役として入り、ローテーションを組んでの合同練習を行った。当初の予定を超えて、仙台大学の先生方にも残っていただき、特にタンブリングの部分について、フロアとエアーマットに付いていただき、実践的に技のポイントを指導していただいた。各グループの指導役の学生も、あらかじめ考えてきたプランに沿って、アイソレーションや柔軟、トレーニング、タンブリングとスタイルを変えながら、2時間の合同練習を組み立てていた。参加選手も、他チームの選手と交わりながら、大学生や指導者に直接指導を受けられるということもあり、精力的に技術を習得しようと講習に参加していた。

## 【2日目】

2日目のスタートも講習④として BULE TOKYO kids の川戸先生によるコーディネーショントレーニングを行った。昨日と同じ内容も含めながら、朝で動きが鈍い体をトレーニングで起こし、頭と体を次の講習に向けていった。2日目ということもあり、各チームが打ち解けて、和気あいあいとした雰囲気の中、しっかりと頭と体を起こせたようだった。

続いては指導者と選手に分かれての講習となった。

指導者は講習⑤として、ルール研修会を滝沢南中学校に場所を移して行った。内容として、今年度のルール変更の確認、来年度予定されているルール変更の紹介、今年度の大会で問題になった事例の確認、今年度の大会での得点の傾向などについて、男子新体操委員会の菊地から講習を行った。講習の中で、監督の先生方からは、現行ルールの不明確な点や、採点において疑問に感じている部分について、質問やご意見を多くいただいた。審判サイドの見方を説明することは当然ながら、現場の指導者の方の意見に耳を傾け、多方面の方々が正確に理解できるルールの整備が急務であると感じた。演技の自由度が高いことも男子新体操の魅力の一つであるが、評価の規準が曖昧な部分があり、昨年は全国大会において、多くの質問・意見が寄せられた場面も多々見受けられた。男子新体操委員会としても、改善策を検討しているところではあるが、今後も指導現場との意見交換を進めながら、より正確なジャッジができるよう、競技の方向性も踏まえてよりよい案を作成していきたい。



指導者の講義中、体育館では講習⑤として青森大学中田監督による、基本徒手講座が行われた。ルール研修会に参加しない指導者・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⑥として、昨日に引き続き、選手をグループ分けしての合同練習が行われた。2日目は個人演技指導を希望した者に関して、青森大の個人選手が付き、直接、細やかな演技指導を行った。そのほかの選手に関しては昨日に引き続き、さまざまなジャンルに分かれた班をローテーションする形で、学生スタッフから直接レクチャーを受けた。短い時間ではあったが、トップチームの選手から直接指導を受けられるということで、選手たちも精力的に講習に臨んでいた。

最後に、2日間の講習を締めくくる形で、青森大の5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見る、参加者にとって貴重な経験となった。また、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、2カ所に分割していた東北会場を1カ所にまとめて合宿を行った。会場にフロアが1面のみで、追加でエアーマットを1列敷く形だったが、参加人数が100名を超えると、やはり手狭な感があった。フロアが2面あり、そのほかに練習スペースが取れた方が、安全性も高く、より充実した合宿にすることができると感じた。来年度の開催地選定に向け、早い段階から会場確保して周知する方向を考えたい。

