

平成 31 年 1 月 26 日（土）～27 日（日）関東会場は、国士舘大学多摩校舎多目的アリーナにて開催された。

今回のプログラムは、ジュニアは 1 日のみ、高校生・指導者はルール講習を入れ 2 日間で行われ、選手は、90 名以上が集まり真剣な面持ちの中、開講式が行われた。久しぶりに会う友人との会話も弾み、合宿が進められて行った。

1 日目、高校生・指導者はルール講習。個人について、種目ごとにルール講習が行われ、ジュニアルールについては、2019 年度改訂について説明がされ、今後の対応に質疑が弾んでいた。

その中、高校生たちは、真剣な眼差しで講義を聞いていた。4 時間の講習会の後は疲れた様子であったが、高校生たちからは今後の自分の構成に活かしていきたいと言う声を聞くことが出来た。

アリーナでは、ジュニアが 2 班に分かれ基礎運動とタンブリングが行われた。基本運動では、手先足先から始め、上挙の仕方、シェネターンなど選手が興味を持つものも多く取り入れていた。特にジュニア指導者として学ぶ部分が多く見ることが出来た。選手の目線に立つこと、言葉がけ工夫、声のトーンなど指導者として大変勉強になった。

タンブリングでは、側転・ロンダート・ハンドスプリングなどを中心にを行い上級者にはスタンド宙返りを重点的に行い、選手の中にはスタンド宙返りの膝屈伸の角度が大きく変化する選手を見ることが出来た。今後の活躍が非常に楽しみである。

ヨガ講習では、原田氏からの説明があり、ヨガを初めて体験する選手がほとんどで最初は戸惑っていたが、一人ひとりの真剣に取り組む姿勢に頼もしさを感じることができた。講習では、選手の年齢に合わせ色々な動物のポーズなどから筋肉の奥底から動かしていく動きに少しずつ慣れてきたように見えた。最後のクールダウンでは、呼吸の使い方がやっと理解できたようでリラックスできている選手も多くいたようである。

1 日目の最後に、原田氏の優しく心地よい声にリラックスできて終わったのではないだろうか。



2日目、高校生・指導者は9時よりヨガ講習に入り、かなり苦戦されることを見越しながら講習が始まった。まずは、ヨガについての説明から入り、呼吸の使い方、特に肩甲骨肩周り、股関節周りを重点的に行った。前後開脚の際に骨盤の位置がズレないようにゆっくりと呼吸に合わせて骨格と筋肉に言い聞かせるように実施された。選手・指導者に合わせ簡単な動作から徐々に高いレベルのものに移って行くたびに、悲鳴のような声が上がっていた。

今回、ヨガ講習を取り入れた目的は、多くのスポーツ選手がヨガを取り入れ、パフォーマンス向上や怪我の予防に役立てられていることから男子新体操において、骨盤や骨格の歪みを調整、姿勢や呼吸の使い方、筋肉の柔軟性や関節の可動域の向上、集中力の向上や自律神経を整えストレスからの解放など、継続する事で今後のパフォーマンスが期待できる。

ヨガ講習終了後は、視線の位置が高くなった選手や、骨盤の位置に変化を感じられた選手もいた。指導者からは、ジュニア期の柔軟指導について個別に質問が多くあったようである。子供達のために無理のないよう、正しく呼吸に合わせた運動を心がけてほしいと話があった。

今回の合同合宿を通して、各チームできめ細かな指導が行われていることが実感でき、選手たちが高い難度の技に至る為の基礎づくりや、美しい新体操を求めていることも実感できた。

今後、選手育成・普及活動を通して、豊かな人間性を育み、主体性を持って学び、考え、判断、行動できる新体操選手の育成を目指すこと、指導者として選手育成の為の知識、資格などの情報提供を行っていきたい。

男子新体操委員会  
貝瀬 仁史

