

平成 30 年度 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 6 回目となった合同合宿は、昨年の参加を上回り 72 名の参加となった。導入は昨年同様に、神埼ジュニア新体操クラブ監督の松岡寛敏氏に、準備運動から基礎トレーニング・基本運動等を指導していただいた。

昨年と違うメニューを盛り込み、選手たちも「できない運動」をできるようにするために試行錯誤するなど、仲間と協力し積極的に活動に取り組む姿が見られた。↓↓↓



転回系の応用技術としては、指導には福岡大学新体操競技部に指導をいただいた。転回中の正しい姿勢や、体の軸、細かい動作を修正するためのやり方やコツなど、大学生もいろいろ工夫をしながら、子供たちへの指導に取り組んでいただいた。また、小学生の子供たちにはそのグループをさらに細分化したことで、より集中して子供たちの指導に当たられたようだ。↓↓↓



転回系の指導の一方で、今回、リズムトレーニング指導としてFITT代表の堀真太郎氏にご協力をいただいた。堀氏の指導では、「リズム感を養うことで競技パフォーマンス向上を図る」ことで、最近はこのリズムトレーニングはジュニアスポーツからプロスポーツにも取り入れられており、全国的にもリズムトレーニング指導の活動が普及している。

選手は音楽のリズムに合わせて、スピード感あるジャンプ系の動きで、手の動きや体の動きを加えていくと体幹の強さに差がみられていた。1回1回の運動は割と短い、ローテーションで何回も実施することで適度な運動量が確保され、選手も息が上がっていた。

↓↓↓



今回、参加チーム指導者からも、「他チームの選手と一緒に練習できたことで、この短時間でよくなった」との声もいただいた。規模縮小での開催になったが、参加した選手も指導者も、充実した合同合宿にできたようだ。

今後も九州会場としての開催を継続し、選手同士の交流を深め、お互いを刺激しあえる関係をつくり、そこから競技力向上につなげられる機会としていきたい。

最後に、今回講師を引き受けていただいた先生方と、この会場での開催にご協力をいただきましたグローバルアリーナ様に、この場をお借りして厚くお礼申し上げます。



九州会場担当：西川 隆剛