

## 平成 30 年度 男子新体操全国指導者選手合同合宿（東北会場） 報告

1月26日～27日の2日間、昨年に引き続き、岩手県滝沢市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。スプリングフロア1面と青森大学、盛岡市立高校のご協力によって用意したエアーマット2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は約150名と今年も多く参加者が集まり、盛況のうち開催できた。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の三上先生によるコアデ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参加者同士のレポートも取ることができた。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、青森大学監督の中田先生による徒手の基本講座を行った。青森大学の学生の協力もいただき、今年度は、より実践的に演技に多く含まれる徒手運動（上挙、側挙、上下肢、体回旋、斜前屈など）のポイントを解説いただきながら、参加選手全員で練習を行った。男子新体操の基礎となる美しい姿勢、自然な動きを大学トップの監督からじかに教わる機会は選手にとって貴重な体験となった。

その時間帯に平行して、講習③、ルール研修会を滝沢南中学校で行った。内容として、今年度の大会を振り返って、採点上のポイントとなった事項、2019年度ルール変更の確認、今年度導入された徒手ルールの解説を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、採点に納得してもらえるように審判の技量を上げていくことが必要だと感じた。男子新体操委員会としては、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今後とも大会の審判にあたっていきたいと考えている。

1日目の最後として、講習④、合同練習を行った。選手をグループ分けし、青森大学の学生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。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、約3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⑤として BULE TOKYO kids の磯谷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。

続いて最後の講習⑥として、森岡望先生による、けが予防トレーニングの講義・実践が行われた。森岡先生は日本体操協会のトレーナーとして、国際大会に帯同するなど、幅広く活躍されている方で、今回も前日まで三重で講習があつてお忙しい中、岩手まで駆けつけていただき、講習を行っていただいた。講習の中で、体を上手く使うことでよりよいパフォーマンスが発揮でき、けがも少なくなるということを伝えていただき、我々がこれまで、いかに自分の体の持つ力を使えていなかったか、ということを実感させられた。参加した選手のみならず、指導者の方々も目から鱗、といった感じで、興味深く講習に聞き入っていた。森岡先生からは、継続して取り組むことで、怪我をしにくい体ができあがり、体の使い方を意識することで体操の技を行う際にも、レベルアップが図れるという話をいただいた。

最後に、2日間の講習を締めくくる形で、青森大の4名の選手による個人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感じ、参加者にとって貴重な経験となった。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、個人演技を指導する時間や、手具の技術を伝える時間が取れなかったのが心残りであるが、来年度に向け、時間帯の設定や合同練習の内容など、さらにブラッシュアップし、参加していただいた選手・指導者により満足してもらえるようにしていきたい。

最後に合宿の会場を提供していただいた岩手県新体操関係者の皆様、講師を引き受けていただいた皆様にこの場を借りて御礼申し上げます。来年度に向けて、参加した選手・指導者の皆さんが合宿の内容を少しでも取り入れて、日々の練習に活かしていただければ幸いです。

男子新体操委員会  
菊地伸宏



