

2019年度 男子新体操全国指導者合同合宿（関東会場） 報告

令和2年1月25日（土）～26日（日）の2日間、国士舘大学多摩キャンパス多目的アリーナにおいて合同合宿（関東会場）を開催した。

今回の講習では、ジュニアは1日開催、高校生は1日目にルール講習、2日目に実技指導を行なった。

【1日目】

・開講式

多目的ホールにて開講式（斉藤司会・貝瀬挨拶）を行った。各チームが良い緊張感を持ち、これから真剣に講習に臨む姿勢が見受けられた。開講式終了後は、高校生・指導者はルール講習、ジュニアは体育館での実技講習を行った。



・準備運動

体育館では国士舘大学生指導の下準備体操を行った。柔軟では2人組を違う所属で組ませ、選手同士交流をしながら行った。初めは緊張もあったが、徐々にコミュニケーションをとって柔軟をする姿が印象的であった。また、大学生による細かい柔軟の指導を選手たちは真剣に取り組んでいた。





・基本徒手

ジュニア選手全員で基本徒手を行った。男子新体操の基本的な姿勢である上挙・側挙の姿勢から指導を行った。基礎段階を覚えるジュニア期の選手にただ手を挙げるのが上挙ではなく、どのようにして挙げるのが大切かということ踏まえ、指導を行った。選手は話を聞きながら、自分自身の体ではどうなっているのかを考えながら行う姿を見て、より正しいやり方をジュニア期から指導していくことの大切さを感じた。



また、後半は大学生を中心にグループに分かれた指導を行った。大学生のトップ選手に直接指導を受けられ、選手はとても真剣にまた、嬉しそうに講習を行っていた。特に大学生自身が見本を見せながら指導を行うことにより、アドバイスがより分かりやすいものになっており、選手も真似をしながら実践していた。その中でも所属が違うジュニア同士が率先的に大学生から習ったものを教えあっている姿を見て、本講習会を行うことの意義を感じられた。



基本徒手終了後は、各レベルに分かれての講習となった。上級コースはタンブリング→個人（手具）の順に、初級・中級コースは基礎運動→タンブリングの順に実施した。

・タンブリング

タンブリングの基礎である、ロンダート・バク転の指導を主に行った。その中でも正しく行うことの重要性とやり方に重点を置き、説明と見本を示しながら行った。選手の中でも実際に教わったやり方や補助を交えて実践した時に、やりやすさやスピードが速くなるなどを体感でき、今後の練習にもつながる内容であった。

また、後半ではフリーな時間を設け、普段はフロアで練習をおこなえていないチームの選手は生き生きとタンブリングを行っていた。



・基礎運動

基礎運動では、シュネ・空中での捻り方・投げ受けの3つを行った。選手にとっては当たり前に行っている動作ではあるが、どのようなことを考えてやっていますか？との問いにどの選手も今まであまり考えてその動作を行っていなかったことを痛感していた。特に投げの受けに関しては、やり方を理解した上で実践できた選手は、技術の向上が見られ、今後各所属が練習を行うことによって、精度が上がっていくことに期待がもてた。

・個人（手具）

全国トップ選手からこれから全日本ジュニア出場に向けている選手が多くいたため、より実践的な指導を行った。始めに個人のルールについての質問を行ったが、選手の多くが、演技に入れなければいけない要素であったり、追加の難度を理解していなかったりと今後はジュニアに対してもルール講習を行わなければいけないと感じた。また、講習では基礎的な投げ受けを実施した後、各グループに分かれての講習を行った。その中でも、大学生から手具操作や背面での投げ受けなど、見本を交えながらアドバイスをもらい指導を受けている選手は非常に嬉しそうであった。

・ルール講習

指導者・高校生はルール講習を行った。今回のルール講習は指導者が2日間、高校生は1日目の終日を審判の採点能力向上を目的として実施した。ルール変更から5年が経過し、様々なところで指導者の先生方はルールの勉強をされていることもあり、ルールへの理解は非常に高いものになったと感じた。また、ビデオを使用して実際の演技に採点をする講習も行った。実際の演技を見ることにより、曖昧であった減点であったり、失敗したタンブリングでは何点減点であったりと、より実践的なルールについて指導者や高校生同士が話し合いをしながら行った。指導者の先生方はより正確にルールを理解した上での指導、また高校生は現状のルールを理解しそれぞれの演技に活かしていけるように考えて練習に取り組んでもらいたい。



ジュニア選手は1日のみの開催であったので、本日で終了となった。選手にとって今までは意識していなかった基礎的な動作にも意識を持つことができたのではないかと感じた。講習で習ったことを活かしながら今後の練習に励んでほしい。



【2日目】

指導者コースは前日に引き続きルール講習。高校生は体育館にて実技講習を行った。

・基本徒手

初日の講習同様、高校生全員で基本徒手を行った。基本的な動作の前に可動域についての講習を行った。体が硬いからできないではなく、自分の可動域を知り、自然に体を動かすことを踏まえた上で、男子新体操の基本的な姿勢である上挙・側挙の姿勢から指導を行った。また、後半は大学生を中心にグループに分かれた指導を行った。高校生ではある程度の形は理解しているが、やり方がわからないという選手が多く見受けられた。そうした中で、何故手から先に動いてしまうのか？どのようにしたら体を丸くしやすくなるか？など選手が日頃から悩んでいることを実際に選手に実演させながら行うことによって、より理解を深めていった。



基本徒手終了後は、各レベルに分かれての講習となった。上級コースはタンブリング→個人演技指導の順に、初級・中級コースは基礎運動→タンブリングの順に実施した。

・タンブリング

タンブリングの基礎である、ロンダート・バク転の指導を主に行った。バク転では助走の体の位置を補助しながら実践させた。

また、後半ではフリーな時間を設け、ジュニアではできないようなタンブリングを行っており、非常にレベルが上がってきていることを感じられた。ジュニア時代から知っている選手も多く、高校生同士が互いに競い合いながらタンブリングを行えることも、重要であると感じられた。特に各校のトップ選手の技を近くで見られることもよい刺激になっていたように感じた。どの参加者も楽しそうに講習を受けていた。



・個人演技指導

全国トップ選手からこれからインターハイ出場に向けている選手が多くいたため、個人演技の指導を行った。グループに分かれる前にどのような演技をすると点数が出るのかという講義から講習が始まった。体の使い方を始め、軌道の通しかた、どこで力発揮させるかなど、高校トップクラスに求められる資質を話したのちにグループに分かれての講習を行った。全日本レベルの大学生から演技指導を受けられるということもあって、選手は貪欲に疑問に思っていること、知りたいことを質問していた。また、その他にも演技でミスが出やすい手具操作や手具の投げ受けなど、大学生は丁寧に指導しており、選手も真剣な眼差しで指導を受けていた。



今講習では、新体操に特化した講習内容を実施した。今講習に参加した、高校生、ジュニアには合宿で学習した内容が活かされ、更にレベルアップすることを願っています。

最後に講師を引き受けていただいた講師の先生方、関係された皆様にこの場を借りて御礼申し上げます。



男子新体操委員会 齊藤 剛大