

2019年度男子新体操指導者選手合同合宿【中日本会場】

～ 実施報告書 ～

【中日本講習会】実施日：2020年2月23日(日)・24日(月)

会 場：大垣共立銀行OKB体操アリーナ

申込者：参加チーム9チーム指導者13名・選手39名(欠席3名)

中日本会場での参加は大会経験者以上とし、初心者なしでの合同合宿を実施。演技やタンブリングなど本格的な練習会となり熱が入ったものとなった。

講習：男子新体操委員会(安福康夫)(ルール講習)

講習：男子新体操委員会(前田節夫・臼井俊範)(男子新体操の現状)



2020年度は大きな改正がなかったため、現行ルールでの解釈や方向性などの確認を行った。

国民体育大会(佐賀大会から国民スポーツ大会)に復活決定したことをうけ、団体5名での開催方針や未実施県の普及策など未定の案件も含めて現状報告と今後の課題や方針などを説明した。

講習：臼井優華(コーディネーショントレーニング)

スポーツの礎である一般的にいわれる「運動神経」の向上を目的に、コーディネーショントレーニングを実施した。コーディネーショントレーニングの第一人者である泉原先生(福岡大学)のプログラムを参考に研修を受けた臼井優華選手が中心となった講習した。新鮮なトレーニングに参加した選手たちや指導者も盛り上がった。



講習:男子新体操委員会・コーチ育成委員会他(手具の基本・マット運動・個人競技演技指導)

個人の手具の投げの基本を中心に元全日本チャンピオンの齊藤剛大(コーチ育成委員会)による講習と男子新体操委員会等によるマット運動の指導を実施。投げの講習では、齊藤先生による理論的な投げの考え方から実践に役立つ練習の仕方など細かく講習され、参加指導者も関心をもって受講していた。選手たちも日ごろの問題が解決するなど収穫があった。

二日目には各指導者による演技指導が行われた。演技を持っている選手は全日本優勝や出場経験のある指導者や大学生に細かい演技指導を受けた。演技を持たない選手は、日ごろあまり経験のないタンブリングトランポリンやピットでの練習で出来ない技の習得ができ成果がでていた。



講習: 臼井千奈美先生(体作り)

OKB体操クラブの女子選手を手本にウォーミングアップを兼ねて身体作りの講習を受けた。アメリカンかなど日ごろ男子が使わない筋肉トレーニングなどを行い、自分に足りない筋力などを実感したのではないかと感じた。近年の男子も柔軟性が上がってきていて、女子同様の体勢をとることができるなど発見があった。



【統括】

今回は指導者選手にとって実践的な練習を目的とした。演技をもっているもの、ある程度技術をもったものの「強化練習」に繋がればと思いを込めた。基礎的な体作りから本格的なタンブリング、演技指導者は全日本上位者を中心に個人演技指導など2日間を盛りだくさんな内容で実施することができた。

この合同合宿は中日本と範囲が広いため、参加したくてもなかなか遠征できないなど問題もあるため、初心者の講習会を含めて、各9ブロックでの講習会開催など検討しなければならないのではと感じた。指導法としても、女子新体操のような「段階的指導書」の作成が急務であると思う。各カテゴリーを理論的な段階的指導法の確率をすべきで男子新体操委員会として実現しなければならない。

