

新体操女子9 ブロックU-12研修会にご参加の皆様へ

(公財) 日本体操協会コーチ育成委員会

新体操部長 白井千奈美

日頃より、選手育成に熱心に力を注いでいただき、ありがとうございます。

1 年延期とはなりましたが、無事に東京オリンピックが開催され、世界のトップレベルの選手たちの身体や手具の技術のレベルの高さ、その扱いのスピード、そして、その正確さやエネルギッシュな動きに心を奪われたのではないのでしょうか。世界のトップレベルの選手たちは、身体技術にも手具技術にも正しい基礎が備わっていることが、映像からも垣間見ることができたかと思います。そして、次々と編み出される凄技は、正しい基礎技術の上に幾多の努力が重なっているからこそ、美しさと強さを表現できるのではないかと感じています。

さて、感染症の予防の観点から、残念ながら、2020年度9ブロックU-12研修会は全ての研修が中止になり、学ぶ機会や披露する機会などがなくなったことは関係者一同非常に残念でなりません。今年度もまだまだ予断を許さない状況が続いていますが、研修会の開催に先駆け、今年度、委員会では、「手具の基礎技術要素」の映像を作成し、どこからでも、誰でも、YouTubeでその内容を確認できるように致しました。

映像の内容に関しましては、2018年度・2019年度の海外コーチ招聘事業の内容を参考にまとめています。2019年度の講師のオクサナ・スカルディーナ氏（フープ・ボール・クラブの一部・リボン）、2018年度のカメリア・ドナフスカ氏（クラブの一部）の講習内容を参考に、日本の選手が手具操作を再現して、文字と言葉で解説を加えています。中には、世界のトップレベルの選手のように、技術が正しく行われていない映像もありますが、コーチが選手にどのような手具基礎技術の指導をするのかをご提案する一例として、ご利用いただければと思います。

尚、手具の操作の際のアクセントの位置や方向等に関しましては、個人差がありますので、参考としていただき、ご自分の担当の選手の皆さんとやり易い形を研究していただければと思います。

また、手具の操作については、軌道や面、回転数、投げ受けを正確に、身体から遠くで大きく扱えるように練習して下さい。例えば、フープの回しは、床と水平に、垂直にと、軌道を正確に行う。クラブの操作はひじを伸ばして行う（伸ばしすぎに注意）。投げ受けの際の回転数がコントロール出来る。リボンの受けはスティックのラバーの部分を受け取るなど、基本的事項がしっかりと身に付く様にしながら練習をしてください。1日に短時間でもそういった基礎の練習を行えば、1年間でかなりの成果が望める事でしょう。

そして、日本中のジュニア選手が美しく正しい基本を身につけ、音楽の持つテーマや作品のコンセプトを表現出来る様に育った時、日本の新体操は世界基準に近づく事が出来ます。一人一人の指導者の方の力が、日本の新体操の未来を創っていくのです。

子供達がしっかりと成長出来るよう、基礎事項に忠実に、そしてゲームなども取り入れながら楽しく練習出来るように、日々のご指導をどうぞよろしくお願い致します。

以上