

関原麗允 講演会

～フェンシングの大会で勝つためには～

平成2年1月25日(土) 沼田市民体育館第一会議室

I 自己紹介

○この講演会を通して

もっとフェンシングを好きになってもらいたい。

もっと日本代表がこのクラブ、沼田高校、沼田女子高校から出るよう、参考にしてもらいたい。

○フェンシングを始めたきっかけ

小学校3年の時、北京オリンピックで太田雄貴選手が銀メダルを取ったのを見ていいと思

い、近くにあった沼田フェンシングクラブに入った。

○エペを始めたのは中学1年生

東日本少年大会(中学3年5月)で優勝。県外大会での初優勝。

→勝利への達成感からエペ種目への思いが強くなった。

○これまでの主な戦歴

全国中学生フェンシング大会 個人エペ 第2位 日本代表

全国高等学校フェンシング大会 個人エペ 優勝

II 大会で勝つためには

1 目標を持つ

競技スポーツは目標があるから継続できる。

○最終目標を設定し、その間の目標(中間目標)を立てる。

小さい目標を立てていくことが大事。最終目標だけだと気持ちが持たない。

小さい目標を立てることにより、モチベーションが上がる。達成したら次の目標を立てる。

例:「オリンピックで金メダルを獲る」(最終目標) ← 「日本代表となる」 ← 「全日本で優勝する」

← 「大学選手権で優勝する」

2 自信を持つ

インターハイで優勝できた理由! 「他の人より頑張った。他の人と違うことを練習した。」

○自信を持つためには練習が大事。

どれだけ日ごろの練習を集中して行うことができるか。それが他人との差となる。

3 自分の長所・短所を知る

短所・長所を知り、強化・進化する。そのためには『**反省・分析・実践**』が大切。

自分の長所を知らないことはもったいない。アドバイスをもらいにくい。

*フェンシングノートを大会だけでなく日々の練習にも使って分析をするべき。

○負けた試合ほど大切。負けた時ほど得るものがある『**反省・分析**』

負けた試合の動画（ビデオ）を見ることは嫌だけれども、分析しないと今までと同じ。

なぜ負けたのか、なぜできなかったのかを分析する。

何をすべきだったのかがわかれば強化方法が考えられる。

例：体力切れ ⇒持久力を高める練習 *グーグルやウェブで方法は調べられる。

○日々のレッスンやファイティングで試す。『**実践**』

もっと自分を高められる。

*コーチに何を練習したいかを伝えることも大切。

III 沼田フェンシングクラブ生へのアドバイス

1 練習量が少ない（欠点）

他のクラブの選手はもっと練習している。練習量の差をどう埋めるか考えるべき。

○量で勝てない分、練習の質を高める必要がある。

限られた練習時間の中で、どれだけ集中してできる事をするか。

*現状は集中力、意識が足りていない感じがする、

ON、OFFをしっかりと切り替えるべき。

2 アドバイスをもらう事が少ない（欠点）

○積極的に年上の人とファイティングをしたり、アドバイスを聞きに行く。

情報を得ないと勝てない。コミュニケーションをとることが必要。

○もらったアドバイスをどう活かすかが大切

同じアドバイスを何回も受けたら、アドバイスを聞くことが作業になってしまっている。

情報をアウトプットするのは難しいがアドバイスをどう活かすのかを考える。

3 他のクラブへ練習に行く

同じ相手ばかりと練習していると癖もわかり惰性になってしまう。

○他のフェンシングスタイル知り、自分の力を高めていく必要がある。

4 元気がない（欠点）

○声を出す。もっと楽しんでフェンシングをして欲しい。

IV まとめ

1 大会で勝つための3つの事

目標を持つ 自信を持つ 長所・短所を知る（反省、分析、実践）

2 現状を知る

トップになるにはトップ選手を倒さなければならない。

○トップ選手を倒すためにはトップ選手の得意技等を知る必要がある。

3 大事にしている事：「感謝」

フェンシングにはお金がかかる。用具、遠征費、参加費→自分では払えない。

○保護者がいるからフェンシングができる。言葉に出して感謝するべき。

期待している保護者には結果で返すしかない。

○大会には恩返しをするつもりで集中し、緊張感をもつてのぞんでほしい。

「質疑・応答」

1 食事について

好物はヨーグルト 野菜嫌い 炭水化物、タンパク質の摂取に気をつけている。

2 ウェイトトレーニング

U20 育成トレーナーの指示で行っている。

強化ポイント 見延選手：広背筋（突きのスピードのため） 自分：上腕三頭筋

3 エペではリーチの長い人が有利では

スピードが長所でリポストが得意技 上腕三頭筋と握力の強化を目指している

4 大事な試合前に考えること

○足を動かす。

○相手の情報 特徴、フェンシングスタイル（長所・短所）

○第1セットでは時間を使うようにする。 15本勝負（3分3セット）

最初の3分でどこまで相手を知るかを心がける。

5 試合前のルーティーン

試合ごとにTシャツを替える。場面によってTシャツを使い分ける

どのソックス、パンツ、Tシャツを使うかを決めている。

6 インターハイで一番自信があったこと

インターハイまでの練習 *東京での合宿、沼田でのNAVIキャンプ

3年生のプライド（最後のインターハイ）

7 インターハイで一番辛かったこと

準決勝で大量リードされたこと。あきらめなかったので逆転できた。

8 日本で目標としている選手

坂本圭右（自衛隊体育学校）

雑にやっているように見えるが、しっかりと考えてフェンシングをしている。

9 予選プールでは最初の技を決めているか

相手によるが、最初の一撃は決めてはいない。3分間の中で何をするかを探っている。

他選手の試合を見て、技を決めることもある。

感想

近年、日本の男子エペは国際的にもレベルが急激に上がっています。その中で、関原君はインターハイで優勝しました。本日の講演を聞いてこれは単なる偶然ではないと再認識しました。目標を立て、その目標達成のためにどうすべきかを自分で考え、日々行動しているのかに感銘を受けました。フェンシングは、たとえ実力があっても、いつも勝てるという競技ではありません。負けた時にどうするかという関原君の姿勢からは、限りない進歩という未来が見られます。これからの活躍に声援を送りたいと思います。

本日の講演を参考に、沼田フェンシングクラブの中から、関原君に追いつき追い越す選手が多数出てくれることを期待しています。

沼田フェンシングクラブ事務局