

令和6年度（公財）全国高等学校体育連盟フェンシング専門部

海外指導者研修会実施報告書

1. 期 日 令和6年11月28日（木）～12月1日（日）4日間（移動日2日、研修2日）
2. 会 場 韓国釜山市 東義大学校フェンシング場
3. 講 師 Lee Joo Yeol （仁川フェンシングクラブ）
Lee Ra Jin （安山市役所）
Chung Hojin （東義大学校）
4. 参加者 11名（北海道1、関東1、東海1、北信越4、中国1、九州3）
5. 講義内容

1日目：

【午前】

- ・フィジカルトレーニングの実践
- ・フットワークトレーニング
- ・レッスンの取り方
- ・質疑応答

【午後】

- ・レッスン、4mのレッスン
- ・質疑応答
- ・ルール解説

2日目：

【午前】

- ・レッスンの取り方
参加者のレッスンをとり、ポイントや注意点の解説
リラジンコーチのレッスンをとってみる

【午後】

- ・レッスン
参加者同士のレッスンをみてコーチからのポイント解説やアドバイス
- ・試合形成での分析、戦術の解説
(希望者は、東義大学フェンシング部学生とファイティング)

6. まとめ

研修は、充実した素晴らしいものとなりました。ハンコーチを中心にトレーニングの内容から始まりフットワーク、レッスンの取り方、レッスンの考え方、ルールの解説、試合の分析方法、戦術、質疑応答と惜しげもなく伝えていただきました。リコーチをハンコーチがレッスンを取りながらの解説はとても分かりやすく、目の前で元トップ選手のレッスンを見ることができたのも良かったです。東義大学フェンシング部の学生にも協力していただき、学生の試合の様子を見ながらの戦術や分析方法の講習もわかりやすく、参加者と学生がファイティングをする機会も作ることができました。質疑応答の時間を多くとっていただきましたが参加者から活発な質問が多く、盛り上がりました。通訳のりさんには、昼食の心配までしていただき、学食の利用や出前の手配など大変お世話になりました。情報交換会には、コーチ、通訳の方も参加していただき、国際交流も

することができました

東義大学フェンシング場は、ピストが8面あり広さも十分であり、近くにコンビニやカフェ、学食もあり研修には素晴らしい環境でした。坂の上にあるため、歩いて登るのは大変ですがタクシー乗り合い（一人500円弱）でホテルから移動したためフェンシングバッグ持参でも問題ありませんでした。ホテルの近くには観光地も多く、夜はそれぞれに観光を楽しむことができたと思います。現地集合という初めての試みでしたが、参加者はそれぞれきちんとホテルに到着しました。ホテルのみ専門部で準備したため、個人旅行のツアーに比べると割高になってしまいましたが、この点は、次回に申し送りたいと思います。

ご協力いただいたハンコーチ、リコーチ、チェンコーチ、通訳のりさんとみなさん素晴らしい人柄で楽しい研修の時間となりました。また、参加者の方々も積極的に質問等をしてくださりおかげさまで良い雰囲気の研修会になりました。この場を借りて御礼申し上げます。

7. 参考動画（強化普及部撮影）

[研修会動画サイト](#)

<https://sites.google.com/view/r6busan-study/%E3%83%9B%E3%83%BC%E3%83%A0>

【受講者感想（一部要約等してあります）】

今回の研修でもっとも印象に残った内容があれば記入してください。

- ・レッスンをする際には生徒が自信を持って行えるようにシンプルなことをする。
レッスンで複雑なことを考えさせることが多い。できないことを理解させるのではなく、できる内容を増やしていく。少しずつ行なっていくことが重要だと感じた。時間はかかるが、フットワークや基礎的なもの、全てにおいて、一つずつ指導していく必要がある。
サーブルには同時ではなく、自分が先に出るか、後に出るかの戦術に絞ること。
- ・韓国のプロのレッスンを目の前で学べた事
- ・実際にリラジンさんのレッスンを取らせてもらったこと
- ・プロであっても自分軸をもち指導にあたり、指導にも“個性”を大事に、選手の研究や相手の分析力をする
ことの重要性を再確認できたこと。また、最後に『日本人は型にハマりすぎ』と言われたことの意味が理解
できたので、変化をしていかないといけないと感じたこと
- ・指導者によっても必ずコンセプトの違いがあること（ハンコーチ⇨ルール、リラジンコーチ⇨基本）
- ・講師の先生が一方的に話すのではなく、対話形式でディスカッションをしながらの講習会だったので、とて
も参考になりました。また講師陣も何人もいてくれたので実技の時にいろいろ聞くことができ大変良かっ
たです。30年くらい前のサーブルのレッスンで止まってしまっていたのでとても勉強になりました。
- ・相手との距離感(攻撃と守備の時の違い)
スピードだけでなく、相手をよく見ることの重要性
ルールを知った上でのレッスン
同時攻撃からの戦術的な練習方法
試合で分析をすることの重要性など、基礎基本だけでなく実践的な内容が印象的でした。

研修会全般の感想をお願いします。

- ・サーブル種目において、コーチの重要性が高い事を確認出来た。ハン、リ、チョン各コーチから、色々な指

導法や技術のレクチャーがあり、サーブルの知識を高める充実した有意義な研修会だった。特に印象的だったのが、フェンシング競技は指導法に正解がなく、自分のスタイルを分析し、構築する事が大切というアドバイスだった。今後の指導に生かす良いきっかけとなったので、この研修を企画・実施していただいたスタッフに感謝したい。

- ・フットワークからアームの使い方、レッスンの取り方など様々な場面において考えさせられた。頭では理解していることでもハンコーチなど韓国のコーチに言われることで、再確認することができた。とくに自分の生徒を当てはめた際、フットワークの乏しさを実感させられ、今後より良い練習を行うためにはコーチのあり方、選手に対して何を提供するのかははっきりした目標を持つ必要があると感じた。多くのことを学べ、このような機会があつて本当に良かったと感じた。
- ・大変貴重な体験でした。韓国代表チームの監督、経験値の高いコーチ達から、実際の経験を踏まえたコーチングについて細かく知ることができました。日本の指導者は一方的なティーチングが多いのに対し、今回指導して下さったハンコーチは、選手の主体性を尊重したコーチングをしていると感じました。また、韓国・日本問わず指導に関する情報共有をできたことが非常に有意義な時間でした。
- ・研修に学べる環境を役員や笹田先生が前入りして頂き、食事や周囲の状況、学校までのルートまで事細かく配慮頂いていたので、とても充実した研修になりました。本当にありがとうございました。
- ・個人的には研修時間は長すぎず、短すぎず、丁度よいものでした。技術指導の時間（レッスンを取る指導）を、個人的にはもっと欲しかったです。まだ聞きたいことが後から出てきてしまったので、事前に、ハンコーチに何を知りたいか、レッスンのどんな取り方を知りたいかを全体共有して基本的な取り方から、応用まで全員の先生方でやってもよかったかもしれません。
- ・今回は、「ハンコーチがリラジンさんと日本人のレッスンを取ってその違いを比較する」や「実際にリラジンさんのレッスンを日本人コーチが取ってみる」という機会をくださったので、貴重な体験ができました。
- ・計画・準備もされていて、研修の内容もよかったです。2日間の研修、また、日曜日に帰国する日程もよかったですと思います。スケジュールは詰めすぎず、丁度よいと感じました。自分の学校以外の先生方の考え方も聞けてよかった。
- ・受講者の先生方は、凄く熱心に質問などされており、サーブルを深く知らなかった私でも理解できた部分がありました。種目の知識をもっと様々な先生が知れるとより、日本のフェンシングが普及すると感じました。
- ・自分の理論が正しい方向性なのかについての確認や、新しい戦術や技術、考え方など多くの事を学ぶことが出来ました。大変有意義な研修会にすることができました。本当にありがとうございました。
- ・初海外ということで、私の準備不足が重なり不安でしたが、グループLINEなどで情報を知ることができ移動や時間に余裕を持つことができました。初日は、ハンさん式のレッスンの見学とフレーズや審判といった知識を学ぶことができました。2日目は、自分でやってみるということでレッスンの取り方のアドバイスがもらえました。また、東義大学の選手とファイティングもでき、とても充実した2日間でした。
- ・なかなか海外のコーチや施設などの環境、選手などに接する機会がないですし、単独ではこのように海外まで研修に行く機会はないのでとても有意義な研修になりました。講義も大変充実していましたが、もう少し実技があると良かったです。もし実技を行う場合はレベルに合わせて頂けると助かります。強化普及の先生方には準備から当日まで大変お世話になりました。
- ・2日間と短い期間の研修だったけれども、天候にも恵まれ、良い体験ができた。研修では、構えが韓国と日本では違うことも知り、日本での研修とは違った内容も学べて刺激的だった。
- ・サーブル強豪国の韓国サーブルの指導法を学ぶ事ができとても勉強になりました。専門種目のため、復習の部分と新たな発見のある研修となりました。また、県外指導者の方との情報交換についても良い機会となり

ました"

今回の研修を今後どのように活かしていきたいと考えていますか？

- ・練習や試合にて、選手へアウトプットし、競技力向上を目指すとともに、自身の指導技術（主にレッスン）の向上の糧とする。※講習のビデオで振り返るなど
- ・まずはフットワークを練習の中で増やし、初心者のうちから変な癖がつかないように、一つ一つの動作を正確に行えるように指導をしていきたい。
- ・まずはインプットしたことを確実にアウトプットできるようにします。アウトプットが確実にできた後は、生徒の個性に合わせたコーチングができるよう、日々私たち指導者もアップデートしていきたいと思います。
- ・今回の研修は、自分に足りない事を補うきっかけになりました。私の課題はレッスンの取り方だと感じておりました。直接、プロのコーチ、先生方にレッスンの取り方、考え方を教わり、『コーチのタイミング、距離が違えば、選手は正しい理解が出来ない』と改めて考えさせられました。まずは、自分のチームに持ち帰り、選手に今回学んだ事をアウトプットしていきます。
- ・高体連事業ではありましたが、今後、日本のサーブルのレベルの底上げに尽力していき、育てた選手が海外で活躍出来るよう、私自身も常に研究、分析する力を身につけたいと思いました。
- ・高校生をはじめ、ジュニア選手への指導に活かしたいと思います。
- ・種目に関係なくアウトプットできることもあったので、すぐ活用したいと思います。
さっそく、高校生や大学生のレッスンに取り組んで行きたいと思いました。
- ・所属校の高校生やジュニアクラブの選手に還元していきます。
- ・選手としてもらったアドバイスをこれからの練習で復習していこうと思います。また、レッスンや指導法など監督面で学んだことは、学生同士でレッスンを行うことや将来指導者になる際に指針にしていきたいと思います。
- ・昨年度もそうでしたが、強化普及委員の先生の撮影して頂いた動画を繰り返し見ながらレッスンをとる、コーチと情報を共有しながら生徒に還元したいと思います。
- ・現場での指導に活かしていきたい。
日頃の中高生の指導でレッスンの取り方、試合への準備の仕方などを取り入れていきたいと思います。

開催時期はどうでしたか？

- ・インターハイ時に通知され、十分な調整期間があったと思う。
- ・適切であった。(10)

開催場所はどうでしたか？

- ・アクセスがよく、受け入れ先も柔軟に対応してくだり、満足でした。
- ・適切であった。(3)
- ・韓国は日本から近いですし、レベルの高いコーチに学ぶきっかけになったので良かった。
- ・サーブル強豪国の韓国で釜山も行きやすいので、よかったです。
- ・金額的にも丁度よい
- ・海外なら韓国は、とても良かったです。(3)
- ・サーブル種目においては適当と思います

研修会に対する要望などがあれば記入してください。

- ・今回のコーチを次回以降の国内での研修に招集する事で、高いレベル（世界レベル）の研修会を、継続的に行えると思います。
- ・国内で海外の監督コーチを呼び指導を受けることも良いと感じた。
- ・海外コーチや選手とのコミュニケーションは大切であり、情報共有ができる環境がとてもありがたかった。試合の審判などで呼ぶ際に続けて講習会などあればいろんな面においてとても有意義なものになりそうと感じた。（難しそうではあるが。）
- ・もし、次回開催する際は、コーチどうしがランダムにグループを組み、テーマごとにグループメンバーを変更する制度が欲しいと思いました。
- ・今のナショナルチームのコーチ、指導、考え方も知りたいと思いました。例えば韓国スタイルは、フットワーク（とにかくスピード）重視ですが、今の日本のトップコーチの考え方は、どうなのを知りたいです。
- ・今回、初日にコーチ陣と食事の機会を作って下さり、そこでもコミュニケーションがとれました。楽しい時間になったので、コーチとの食事は大切だと思いました。また、通訳の方が凄く親切、丁寧だったので、通訳の方にもお礼を言いたいです！とても優しい通訳の方でした。
- ・海外は、アジアだと行きやすいと感じました。また、隔年でも種目を変えて行くと参加者がより、スケジュールを組みやすいのではないかと感じました。（2）
- ・海外研修会とてもよかったです。是非機会があれば参加させて頂きたいです。
- ・今回の会場はとても良い環境であった。サーブルだけでなく、エペも強いと聞いたので機会があればぜひ釜山での研修に参加したい。

作成：強化普及委員長 大槻

【研修の様子等】



奥からハンコーチ、リコーチ
チェンコーチ、通訳りさん



フェンシング場



東義大学校



記念撮影



レッスンへのアドバイス



釜山タワー

演習の様子② レッスンの実践

演習の様子③ 受講者の交流

大学生へのコーチング実践

理論の実践