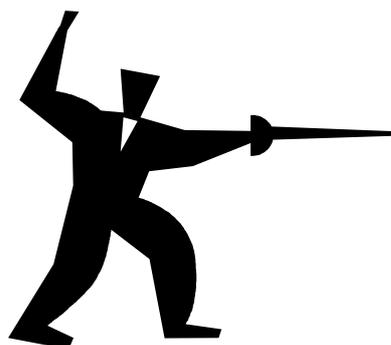


**FENCING**



**フェンシング**

# 1. 発育発達に応じた一貫指導のポイント

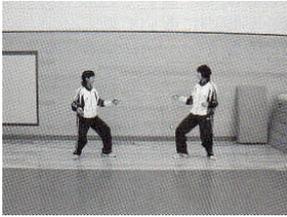
区分	学年	技術・戦術	体力・調整力
導入期	小学校1・2・3年	<ul style="list-style-type: none"> <li>●フルーレ種目の基本動作の習得 アン・ガルド(構え) マルシェ(前進)とロンペ(後退) ファン・デ・ブー(突き)</li> <li>●オフオンシヴ(攻撃)の技術 リニューで突く マルシェで突く ファン・デ・ブーで突く ※異なるディスタンスから相手を突く練習を行う。</li> <li>●デフォンシヴ(防御)の技術 カルト(4)のポジションのパラード・リポステ シクス(6)のポジションのパラード・リポステ ※腕力の無い小学生に4～5号剣を持たせるのは無理がある。 ポイントコントロールが出来ないし、デイフェンスも遅れてしまう。 小学校低学年では短い2号剣を使用させることが望ましい。</li> <li>●戦術 フルーレの基本ルール(慣習の武器としてのルール)を学ぶ ・アタックの権利を得る方法 ・リポステの権利を得る方法 ※コントロール・アタックやルミーズを使わせない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ボールを使用した運動(調整力養成) 〔左右の片手によるキャッチ 片手と片足によるキャッチ 背面で両手キャッチ 馬跳びして両手キャッチ〕</li> <li>◎ゲーム(遊び)を通した駆け引き 〔鬼ごっこ しっぽ取り マスク奪い〕</li> <li>◎柔軟性の維持・向上 〔簡単なセルフ・ストレッチ 簡単なペア・ストレッチ〕</li> </ul>
順応期	小学校4・5・6年	<ul style="list-style-type: none"> <li>●フルーレ種目の基本動作の習得 ボン・ナヴァン(ジャンプして前進) ボン・ナリエール(ジャンプして後退) フレッシュ(飛び込んで突く)</li> <li>●オフオンシヴ(攻撃)の技術 カルトのアンガジェ シクストのアンガジェ プレジョンから バツテから ※体力面から考えて4号剣を使用させることが望ましい。</li> <li>●デフォンシヴ(防御)の技術 カルト・パラードからシクストラインヘディガジェ・リポステ シクスト・パラードからカルト・ラインヘディガジェ・リポステ コントロール・ド・カルト(シクスト側の剣を反時計回りの回転で防御) コントロール・ド・シクスト(カルト側の剣を時計回りの回転で防御) ※ラインの変化を意識させる。</li> <li>●戦術 アタックでフェイントを使う技術を学ぶ パレで相手をデイフェンス・ラインに誘い込む技術を学ぶ ※フラス・ダルムの変化と攻撃の最終スピードを意識させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ボールを使用した運動(瞬発力養成) 正座 うつぶせ パービー 〕 → ボールをバウンドさせ起き上がって両手キャッチ</li> <li>◎ゲーム(遊び)を通した判断力の養成 ボクシングアップ</li> <li>◎ダッシュによる持久力の向上 〔マルシェとロンペ ボン・ナヴァンとボン・ナリエール〕</li> <li>◎筋反応の速さを重視した指導 グローブ投げ</li> </ul>

区分	学年	技術・戦術	体力・調整力
発展期	中学校 1・2・3年	<p>●フルール種目の発展動作の習得 パス・ア・ヴァン(足を交差させて前進) パス・ア・リエール(足を交差させて前進) アナ・ヴァン・アン・ガルド(ファン・デ・ブーから前にアン・ガルド)</p> <p>●オフオンシヴ(攻撃)の技術 アタック・コンボウゼ(複合攻撃) クープ・クープ ディガジェ・クープ ※上下ラインへの変化を意識させる。 アタック・オー・フェール(相手の剣との接触を伴う攻撃) バツテ・クープ バツテ・クープ・クープ</p> <p>●デフォンシヴ(防御)の技術 ロー・ラインの攻撃に対するデフォンシヴ セプティム(7)ポジションのパレード オクターヴ(8)ポジションのパレード クープ・アタックに対するデフォンシヴ シクスト側へのクープ・アタック(3)のポジションのパレード カルト側へのクープ・ケント(5)のポジションのパレード</p> <p>●戦術 フォース・アタックの技術を学ぶ ※プレパレーション(攻撃の準備動作)として使用させる コントロール・アタックの技術を学ぶ ※サイドステップやダッキングなどの回避動作を伴うこと</p>	<p>◎アジリティ・トレーニング 〔剣を等間隔に置いてダッシュ 剣を不規則に置いてダッシュ ※剣を踏まないように注意〕</p> <p>コーチの指示で――〔 左右 前後 ジャンプ 正座 うつ伏せ〕</p> <p>◎下半身の筋力強化(フレクシオン) 〔3拍子 2拍子 ボン・ナヴァンとボン・ナリエール ファン・デ・ブー〕</p> <p>◎縄跳びを使用した運動(各60秒) 〔両足跳び 片足入れ替え跳び 前後交互開脚跳び 腿上げ交互跳び(30秒) 二重跳び(30回)〕</p>
	高等学校 1・2・3年	<p>●フルール種目の応用動作の習得 チェック・マルシェ(後足を少し引いてからマルシェ) チェック・ロンペ(前足を少し出してからロンペ) マルシェ・アンベルセ(後足から先に前進)</p> <p>●オフオンシヴ(攻撃)の技術 ヴァリエテ・ダ・クシオン・オフオンシヴ ルプリーズ(リポストをしない相手に対する2次攻撃) ルミーズ(腕を引かずにすかさず行う2次攻撃) コントロール・タン(コントロール・デフォンシヴをパレードして攻撃) プリーズ・ド・フェール(相手が腕を伸ばしている状態で使用) クローゼ(相手の剣を捕らえたまま垂直方向に移動して突く) リーモン(相手の剣を捕らえたまま対角線方向に移動して突く)</p> <p>●デフォンシヴ(防御)の技術 ロー・ラインの攻撃に対するデフォンシヴ プリム(1)のポジションのパレード スゴンド(2)のポジションのパレード プリーズ・ド・フェールに対するデフォンシヴ オクターブ(8)のパレード・アン・セダン プリム(1)のパレード・アン・セダン</p> <p>●戦術 ポワント・アン・リニュでアタックを牽制する技術を学ぶ アレヤルミーズなどコントロール・デフォンシヴの技術を学ぶ アンヴィットなどプレパレーション(攻撃の準備動作)の技術を学ぶ</p>	<p>◎器具を使ったウェイト・トレーニング 〔レッグ・プレス レッグ・カール レッグ・エクステンション カーフレイズ等〕</p> <p>〔チェストプレス ショルダープレス フライ等〕</p> <p>◎スーパーサーキット(各30秒) 〔腕立て伏せ 背筋 腹筋 レッグラウンジ バービー 4タッチ腹筋 開脚・閉脚のジャンプ 両足サイドジャンプ ※各動作の間にダッシュを加える〕</p> <p>◎跳び箱を使った下半身強化 〔しゃがんだ状態で飛び乗る しゃがんだ状態で飛び降りる〕</p> <p>男子15～20往復、女子10～15往復 ※跳び箱は2段を使用</p>

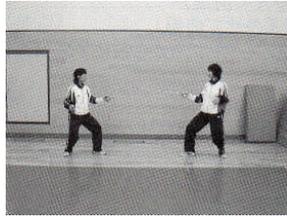
## 2. 実際のトレーニング

### ★レッスンにおけるディスタンス★

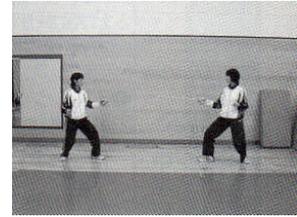
リニューで突ける距離



マルシェで突ける距離



ファン・デ・ブーで突ける距離



※ コーチは選手との距離を様々に変えながらレッスンをを行い、正しい反応を引き出す。

### ★ アン・ガルド

正しいアン・ガルド



正しい膝のポジション



※ 正しいアン・ガルドは足が五角形を形成する。

誤ったアン・ガルド



誤った膝のポジション



※誤ったアン・ガルドは膝の張りが弱く腰が高い。

### ★フットワーク★

ボン・ナヴァン

①前足を振り出す



②後足の爪先で蹴り前へジャンプ



③両足を挟み込むように着地



パス・ア・ヴァン

①アン・ガルド（構え）の状態



②後足を交差させて前に移動



③前足を移動させ構えに戻る



## ファン・デ・ブー

①腕を伸ばす



②前足を振りだし、後足で蹴る



③踵から着地し、腰を入れる



※ファン・デ・ブーを指導する際の注意点

- 初心者は腕を伸ばしてから前足を振りだし、少し遅らせて後足を蹴る（前足が床に設置する前に突くこと）。
- 上級者は両手・両足の同調性に注意させる（動作の開始から終了にかかる時間を短縮する）。
- 前足の膝の位置は床に対して垂直になること（膝が前に出すぎると膝関節を痛めるので注意）。

## フレッシュ

①腕を伸ばす



②体を前傾させる



③後足を交差させ飛び込む



※両足が空中に浮いている状態で相手を突くこと。

## ★ ハイ・ラインの攻撃に対するパラード・ポジション★

カルト(4)パラード



シクスト(6)パラード



- ・カルト…小指側で剣を捕らえる
- ・シクスト…親指側で剣を捕らえる

※攻撃に対して壁をつくる意識で防御し、ポイントを外に向けすぎないこと。

## コントロール・ド・シクスト・パラード

①選手はコーチの剣を

シクスト側でパリ



②コーチは剣をカルト側ヘディガジェ



※シクストのパラードはルミーズを打たれにくい。シクスト・パリを避けてカルト側にディガジェされた剣を、回転させながらもう一度シクスト側で捕らえる。

③選手は剣を回転させ反対側へ移動 ④もう一度コーチの剣をシクスト側でバリ



## ★ロー・ラインの攻撃に対するパラード・ポジション★

オクターヴ(8)パラード

セプティム(7)パラード



・オクターヴ…親指側で剣を捕らえる  
ブリーズ・ド・フェールに対応

・セプティム…小指側で剣を捕らえる  
※手のひらを上に向けて構え、カルドを  
下げないこと。

スゴンド(2)パラード

プリム(1)パラード



・スゴンド…小指側で剣を捕らえる  
・プリム…親指側で剣を捕らえる  
ブリーズ・ド・フェールに対応  
※手の甲を上に向けて構え、ガードを  
下げないこと  
※バツテ・クーペにも利用する。

## ★クーペを使った攻撃に対するパラード・ポジション★

ケント(5)パラード

ティアス(3)パラード

9番目のパラード



・ケント…親指側で剣を捕らえる  
・ティアス…小指側で剣を捕らえる

※剣を垂直に立ててガードを大きく外に出し体の近くで構え、  
必ず相手の剣先を捕らえる。

・9番目のパラード・ポジション  
※サーブルのケント・パラードと同じ構えで、  
剣と腕全体で相手の剣をすくい上げる。