

## ポジションの技術的な説明と指導

フェンシング選手—武器を持つ場合も持たない場合も—の安定した立ち位置は、ターミナルの位置(手足など身体の末端のことか?)によって指定されます。それら(ターミナルポジション)は常に剣や手の位置も指定します。

すべてのポジションの特徴(必須条件でもある)は、力まない筋肉による一番自然な身体と胴体の動きであり、一定の安定性を伴った動作の準備ができています。このことは、持続的で安定した、高レベルで適切な視覚認知ができるようになります。また、あらゆる方向からの予測できない動き、様々なリズムでの停止や方向転換といった動きのすべてを察知する前提条件になります。

これが、これらのポジションの開発に多くの時間と忍耐を費やさなければならない理由です。基礎固めは、生徒の試合経験全体に影響を与えます。これは、この点だけでなく他の多くの点でも、指導者の責任が強調されます。

フロントスタンドポジションは、試合上のポジションの姿勢と一致しています。フェンシング指導の初めのポジションです。

レストポジション(休めの姿勢)は、基本のポジションとフェンシングのポジションからできます。基本的のポジションから、足をそのままの位置で前膝を曲げる、もしくは前足を前に出すと、体重が後脚に移動します。フェンシングポジションから、膝を伸ばしてリラックスして両足を広げて立つ状態(ストラドルスタンド)にすると、レストポジションになります。

基本のポジションでは、足は可能な限り互いに直角になるようにし、前足のかかとが後足のかかとを覆うようにします。胴体の姿勢はまっすぐにするか、自然な姿勢で腰から少し前方に向けて、負担をかけないようにします。最初は、親指を後ろ向きに手を腰に当てます。そうしないと、胸の筋肉が収縮し、体幹に不自然な負担がかかります。

対戦の時の基本ポジションは、上のラインに剣を持ち、剣を持たない方の手でマスクを脇に抱えるか、腰に当てたままにしておきます。フルーレやエペ剣の場合—武器を持たない練習の間—両方の腕は水平方向に緩やかに伸ばします。前の腕はフェンシングのラインに沿って、後ろの腕はお尻と肩のラインに。

フロントスタンドポジション—フェンシングの方向—からの、この方向に対応するための基本的のポジションは、2つのリズムで4分の1回転して実行されます。

フェンサーはフェンシングのポジションから攻撃を始め、このポジションに戻ります。ポジションに関連する要件については、すでに言及しています。個々の体格に合わせて調整することの利点を何度も何度も強調するだけです。いわゆる「伝統的な」フェンシングのポジションは、ほとんどの場合、生徒の個々の身体的特徴に対応していません。

若い男子の体格は、古典的なフェンシングのポジションの「さらし台」に押し込まれ、後で脊柱側弯症などの物理的な歪みを引き起こす可能性があります。このように強制的に形成させたフェンシングのポジションの不利な点は、武器の手の動作が「自動化」されたときに明らかになりました。同様に、特定の著名な個々のフェンサーのスタイルの模倣、および学校としてのそれらの適用は推奨されません。これらは初心者の教育の基礎を構成しないでしょう。

良いフェンシングのポジション(構えの形)は、生徒の個々の身体的特徴を考慮しながら要件を満たしているポジションです。

では、適切なフェンシングのポジションの基準は何でしょう？

体のさまざまな部分に関連する必要条件は何ですか？

個々の、自然な正しいフェンシングのポジションはどのように進展するのでしょうか？

頭は、胴体から続いて一体となって垂直に保持されます。

目は敵に向かって前方を見ます。

首の筋肉はできるだけリラックスし、無理のない範囲で敵に顔を向けます。首の筋肉のわずかなこわばりが全身に影響を与えます。頭の不十分な回転は、視覚、知覚および観察を損ない、フェンシングのラインに沿ってまっすぐなバランスと動作の両方に影響します。

胴体はまっすぐで、自然な位置で背筋を伸ばします。個々にスタートの準備ができていると、（腰から）相手の方向への前進を少しさせることができますが、この位置で地面に対する角度は、全体の動きを通して維持する必要があります。

骨盤、臀部および肩は、個々の身体的特徴に応じて、フェンシングのラインに対して最大、25-30度の傾きがあるでしょう。この角度はフェンシングのポジションでの、上述の身体各部分の位置と一致します。(Fig.46)

後ろの肩を過度に後方に引っ張ることはすべきではない。やや目立つターゲットは、動きの自然さを失うよりも欠点が少ないことを表しています。後ろの肩を回すと上半身全体が回ります。うなると、フェンシングラインに沿った直線方向の、視覚、均衡、および動作が正しく保てません。これとは別に、fenteの最中に胴体が内側に曲がり、最終的には toucheの確実性が脅かされます。

肩と肩甲骨は緩く吊るされていなければならない。そのようなリラックスした状態では、腕は肩から仮想的に「ぶら下がり」ます。剣を持つ腕はフェンシングラインの垂直投影にあり、後ろの腕は肩と同じ平面にあります。フルールとエペでは後ろの腕は緩やかなアーチを描き、サーブルでは腰に当てます。剣を持つ腕

は、肘が曲がって一掌が上を向くポジション(=サピネーション・ポジション) - 腰から手のひら分空けます。手首は固定され、安定している必要があります。これができるために、初心者はカードサイズの段ボールなどを親指と人差し指でつまむ。残りの3本指は、手のひらから丸め、親指の付け根のふくらみにかかるく当てる。サーブルフェンサーは、tierceのポジションで、同様に小さなカードか、マニピュレータを持って練習する。

肘を引き、腰の前にキープします。これは非常に多くの技術的な障害につながるため、「突き出して」はなりません(脇を締めるということ)。

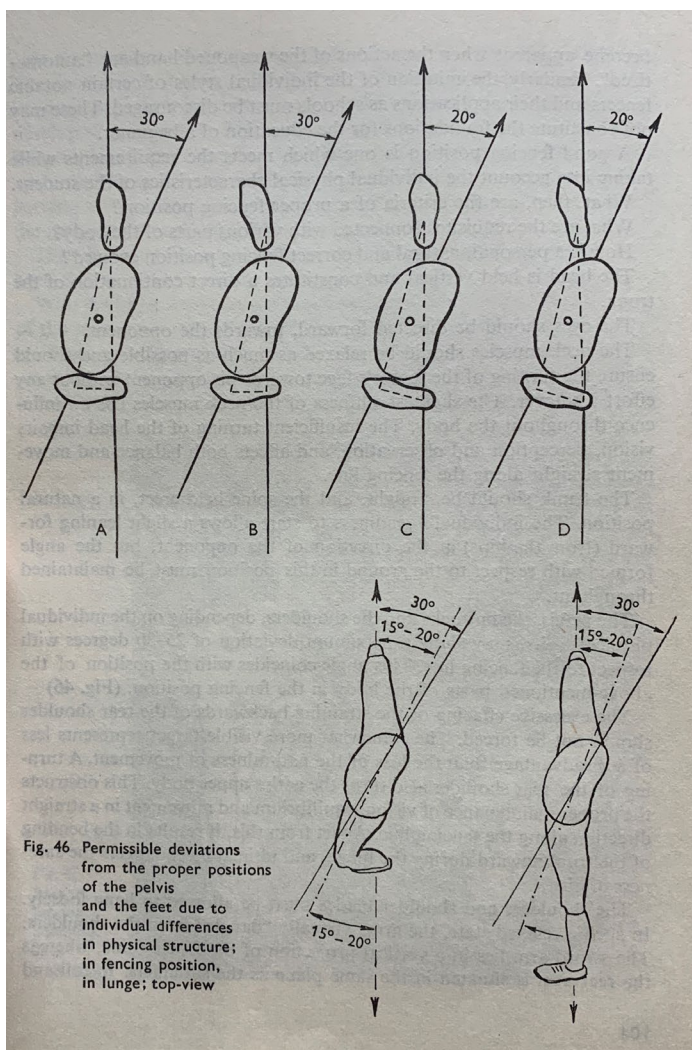


Fig. 46 Permissible deviations from the proper positions of the pelvis and the feet due to individual differences in physical structure; in fencing position, in lunge; top-view

突きの武器(主にフルーレ・エペ)では、後ろの手は、後ろ腕と肩の面から外れてはいけません。生徒は手首を軽く曲げた状態で立つように。後ろの手がその方向から外れると、結果的にターゲットに向けたポイントがブレることになります。選手は、そのことは便宜上、表面的なものであることと、とりわけ理解不足なので、この主題に関する彼らの指導者の言葉を受け入れたくありません。彼らは、この「些細なこと」を重要視しません。後の手の正しい位置が「あたりまえになること」を理解してもらうための取り組みを継続する必要があります。(Fig.47)

よくある失敗は、後ろ手の肘を肩より下にしてしまうことで、剣を持つ手の準備性が危うくなることです。大人のフェンサーの間でこれができるようになるのは困難ですが、合理的な説明は簡単です。子供たちと一緒にいる場合は、一貫した一定の監督、適切な修正、調整、適切な訓練が唯一の助けになります。比較的優秀なフェンサーの悪い例として、この点で指導者の仕事をさらに難しくします。

脚は曲げて、地面と五角形を形作るべきです。このポジションの深さは、使用する武器の特性や要件、適用される戦術デバイスに応じて、後々開発されます。フルーレでは、より大きな機動性が要求される他の2つの武器よりも、深いスタンスになるのはもっともなことです。そして、フェンサーの“オンガード”ポジションが位置する範囲は、常に個々の体格によります。前膝は一般的に前足の甲の上に位置し、後ろの膝は後足のつま先の上か、深い構えの時は少しばかり外側に位置します。アキレス腱の長さや、骨盤の限度は、個別に動かしたり、宿題として練習することで、克服できます。

膝が内側に曲がってはいけません。

重心の深さはスタンスと関係します。それは、両方の脚に均等に分布し、そして、さまざまなアクションの要求に応じて、片方の脚からもう片方の脚に目立たない程度に「スライド」する必要があります。

スタンスが広いほど安定しますが、狭いスタンスから始める方が簡単です。フェンシングのポジションの平均幅は、足の長さの1.5倍です。(Figs.48 and 49)

足の位置は体の仕組み、骨盤の可動性や人体と関節の状態に関係することが多く、個人差が現れるかもしれません。許容偏差を図46に示します。

古典的規範は、身体的特徴に反する場合、生徒に強制することはできません。この場合、関節を引き延ばしたり、筋肉をリラックスさせたりすることは、指導者と生徒の課題に含まれなければなりません。

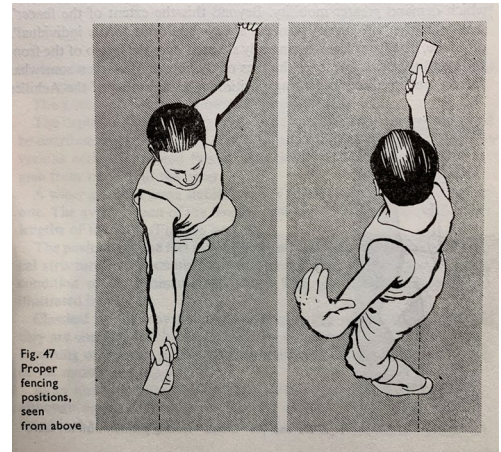
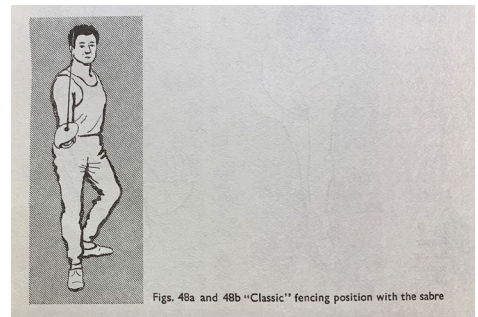


Fig. 47  
Proper  
fencing  
positions,  
seen  
from above



Figs. 48a and 48b "Classic" fencing position with the sabre

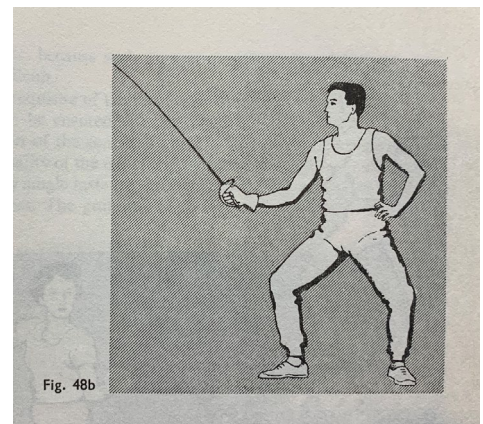


Fig. 48b

理想的な状況では、かかととはフェンシングライン上に配置する必要がありますが、個々の身体的特性により、この点についても考慮が必要です。フェンシングラインの外側に前足のかかとを置くと、骨盤の調整がより困難になるため、容認できません。

フェンシングのポジションの本質的な要件は、バランスと準備性です。それは胴体の適切な挙動と重心の均一な分布で確保できます。個々の体格、筋肉の量と質によっても、この点で偏差が生じる可能性があります。しかしながら、すべての場合で、要件によって許容量の制限が設定されます。足裏での地面の掴む（文字通り、地面を保持し、つま先が地面に付着また地面を掴む）ことは、この問題と密接に関連しています。

かかとが地面に届きます。しかし、フェンサーはそこに彼の体重をかけず、サポートのためにかかとを使用しません。

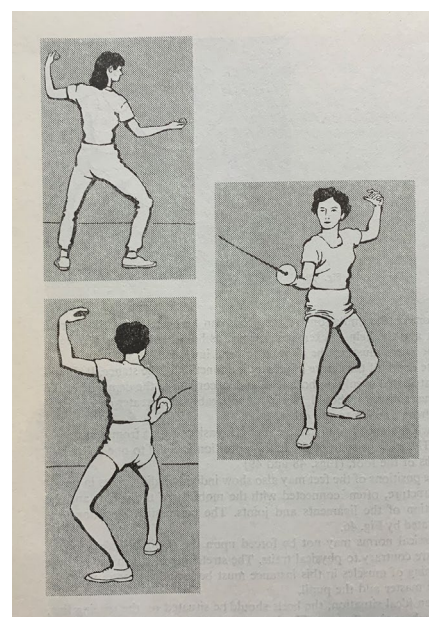
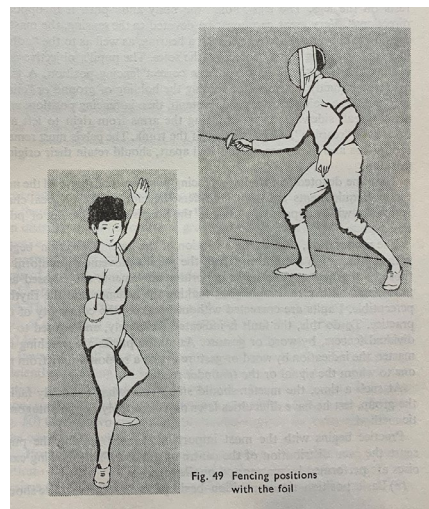
脚と太ももが重心を反対方向に「引き離し」、体を平衡状態に保ち、元の位置に戻る準備ができます。前脚は骨盤を後方に押し、後脚は骨盤を前方に押します。脚は体を「保持」し、「反対方向に押します」。足裏の「付着」と「押し離し」の力など、感じることで、習熟すること、およびそのような実際の挙動の維持することに、細心の注意を非常に払う必要があります。生徒の目的は、正しいフェンシングのポジションの運動感覚を感じることです。足の裏で地面の保持または「しがみつく」ことを感知するための、試行された正真正銘の誘導的な練習は次のとおり：ストラドルスタンド(Fig.50)で、次にフェンシングのポジションで、腕を横に広げて、胴体をねじりながら、腕を右から左、そして「跳躍」するように後ろに振り始めます。骨盤は動かないようにしておく必要があります、膝はよく離れて広がり、元の位置を維持する必要があります。

必要なすべての要件を満たし、個人の身体的特徴を考慮した、フェンシングのポジションに至るまでに費やされた時間は、後でポジションを変える練習の時に報われます。

準備、つまりフェンシングのポジションを発展させるには、生徒が、指導者の動きに合わせる模倣から始まります。最も重要な動きは、言葉で強調されたり区切られることで、ケイデンスやリズムがわかりやすくなります。まちがいは練習を中断することなく矯正されます。そうするために、まちがいは、言葉やジェスチャーで、個々に、具体的に示されます。すべての生徒が指導者を見ているあいだ、指導者が言葉またはジェスチャーを示すことで、その合図や注意に関係する生徒のみが応答するようになります。

この時、指導者は、“相反する方法”が困難にならないように、生徒たちのグループに対してやや斜めに立つべきです。

練習は、最も重要な要素—生徒に重心の均等な分布を感じさせる、ということから始まります。続いて、指導者と生徒と一緒に実行する練習になります。



- (a) 基本のポジションーつま先のポジションー基本のポジション：この練習は、ストップを伴う小さなバネ運動で行う必要があります。かかとに重心を乗せないことが重要です。この練習では、両脚の重心の均等な分布を強調、つまり、重心が認識できるようにします。

常にケイデンスを変更します。思いがけない、様々な数やリズムの跳ねるような動きで。この練習は、生徒の注意力、観察力、反応力を発達させます。

- (b) 同じ練習を脚幅 1.5 フィートのストラドルスタンドで、そしてフェンシングのポジションでも行います。

- (c) つま先のポジションからのストラドルスタンドで、フェンサーは膝を曲げ、膝を充分広げたフェンシングのポジションに相当する深さまで身を下げ、そして膝を伸ばして、つま先のポジションに身を上げる、ゆっくりとしたテンポでかかとが再び地面に戻る、筋肉の知覚がより効果的になります。(Fig.50) 1回か2回の跳ねる動きは、重心の均一な分布を示唆しています。

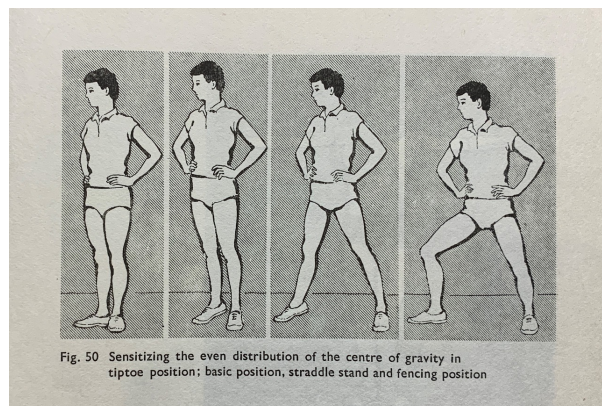


Fig. 50 Sensitizing the even distribution of the centre of gravity in tiptoe position; basic position, straddle stand and fencing position

- (d) 3つすべてのポジションー基本のポジション、ストラドルスタンド、フェンシングのポジションーから、両方の足裏を同時に持ち上げます。次に、前足の裏を後足のかかとと同時に持ち上げ、同じリズムで地面に戻し、足裏で地面をつかみます(これらすべて非常にゆっくりのテンポで)。このような小さな動きに伴う必要な変化を感じ取るには、すでにかかなりの注意が必要であり、生徒も夢中になります。

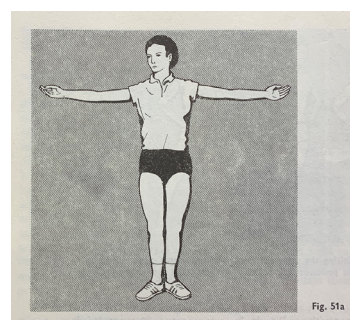


Fig. 51a

- (e) 基本のポジションから、生徒たちは個々に理解しているフェンシングのポジションを1つの動作で取り始めます。両膝を同時に曲げることでゆっくりと動き始めることが重要です。このようにして、後膝が徐々に地面上の位置に移動し、後脚の屈曲と移動が同じリズムで完了します。これにより、前脚に負担がかかるような重心が前方に下がる状態になりません。フェンシングのポジションは、最もゆっくりした動作でも、1つの動作で行われることになります。(Fig.51) このようにして、筋肉の知覚に重点が置かれ、「意識的な筋肉制御」が達成されます。フェンシングのポジションを取った後は、いかなる種類の動き、身動き、視線の移動も許可しないでください。この動作は最も完全で正確でなければなりません。

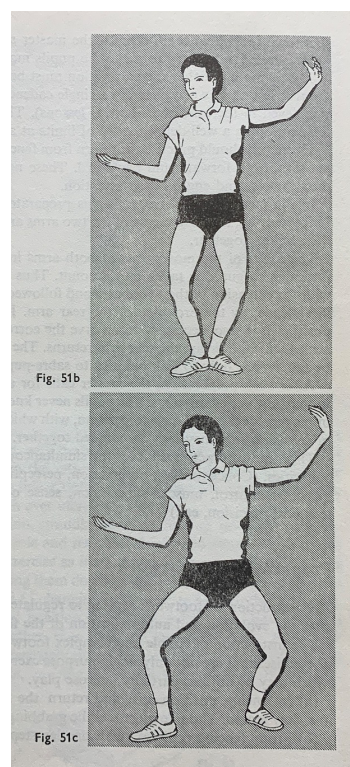


Fig. 51b

Fig. 51c

いく人かの生徒が個々の要件を満たすフェンスのポジションに「収まらない」場合、指導者は帰納的な練習に戻り、生徒に細かい部分を意識させるようにする必要があります。

フェンシングのポジションの取得は、後脚の屈曲から始まり、すべての場面で1つのケイデンスで完了する必要があります(個人レッスンの場合でも)。これは、常に、限度の明確な感覚を発達させるための基礎を構成します。

生徒は、フェンシングのポジションから基本のポジションへ再び戻る、基本→フェンシング、フェンシング→基本、という動きを練習する必要があります。これらの新しいバリエーションは、彼らの関心を高め、彼らの注意を引き付けます。

その間、指導者は腕の準備動作を始めます。フルーレでは、2本の腕の動きが別々に教えられてから、互いにリンクされます。

突き、ファント、構えに戻るとき、両腕の動きの順序が考慮されます。したがって、開始は剣の腕を伸ばすことから行い、その後に適度なリズムで、後ろの腕を下げる必要があります。フェンシングの位置に戻る際には、正しい順序を観察することも必要です。：最初に剣の腕、次に遅れて後ろの腕が戻ります。腕の動きは、フルーレだけでなく、サーブルの生徒にも教える必要があります。

このような準備の後、指導者は最も多様な組み合わせで、腕と脚の動きを要求します。生徒は、どのような動きで、どの手足で、どんなリズムで、またどの組合せかを事前に知ることはありません。

この種の練習は、多くの能力の同時開発を実現します。(集中力、観察力、知覚、調整、意思決定、筋肉コントロール、筋肉の管理、リズムとケイデンスの感覚、技術的な正確さ、など)。