



# 初心者から一流選手へ 「育てる喜び」

杉並フェンシングクラブ 広沢保彦

学校の授業で経験することはほとんどなく、日本ではまだ馴染みの薄い感のあるフェンシングというスポーツ。古代から伝わる騎士たちの決闘をもとに生まれた「相手より先に攻撃をしたほうが勝ち」という競技の楽しさを、それぞれの形で体感しながら、活動しているクラブがある。そしてそのクラブでコーチとして指導にあたるのが、これまで多くの競技選手を育ててきた経験をもち広沢保彦氏。東京都杉並区を拠点に活動する杉並フェンシングクラブ取材した。

## 初心者を育てる楽しさ

真っ白いウェアに身を包み、それぞれの種目に応じた剣を持つ。

「アンサンブル」(礼)

「サリエ」(相手に対して礼)

「エド・ヴ・プレイ」(用意はいい?)

「アレ」(始め)

フランス語で表現される挨拶を受け、選手というより「騎士」たちは対戦に入る。左右への動きはなく、前進か後退の縦方向のみの動きで相手の剣をかわしてから、自分の剣で相手を突く。動きのなかで生じる一瞬の間を見逃さない集中力と、絶やさぬための体力。そして、4分間に、5本先にポイントを先取したほうが勝ちといういたってシンプルな決まりごと。

しかしその運動量はこちらの想像をはるかに上回る。対戦を終えた選手たちは、額や胸のあたりにびっしょりと汗をかき、数十分前までは暖房設備のない体育館で「寒い、寒い」と言っていたのが嘘のように、大きく息を吐き、また息を吸い込む。

「ここに来ている人たちは、目指すものが違うように、楽しさも当然それぞれ違います。教えるという立場でこうしたクラブにかかわっていて、一番楽しいのは初心者を育てること

ができるということ。『始めたばかりです』と言う選手を育てるのが好きなんですよ」

杉並フェンシングクラブのコーチとして、選手たちの指導にあたる広沢氏。穏やかな表情で、思い思いの練習に取り組む選手たちを目を細めて見守る。

## 経験がないことを埋める勉強

広沢氏がフェンシングの指導にかかわり始めたのは今から約30年ほど前のこと。日本フェンシング会館で、初心者から経験者までさまざまな対象への指導を行っていた。基本は1対1の個人レッスン形式で、まずはフェンシングの基本となるステップから、剣の使い方、実践へ活かす動き方と、基本から順番に指導を組み立てる。

自身の選手経験はというと、それほど長いキャリアがあるわけではな

い。「中学生の頃から興味があったし、フェンシングをやってみたいと思っていた」と言うが、実際にフェンシングを始めたのは大学2年生のとき。同好会でのスタートだった。広沢氏が在籍した東京農業大学のフェンシング同好会は、当時の関東連盟四部で、その後優勝を果たし三部に昇格した。1つ上へ昇格したということは確かな結果ではあるが、幼少期からフェンシングにかかわっていたわけでもなければ、自身が選手として世界を相手に戦った経験があるわけでもない。だからこそ、「初心者から教えて育てることが一番楽しいし、自分に合った指導」と言い切る。

経験がないと自負する分を何で埋めるか。

「フェンシング選手としての体力、技術を高めるためにどんなトレーニングをしたらいいか、どんな栄養摂

### ■杉並フェンシングクラブ

活動拠点：東京都杉並区

実施スポーツ：フェンシング

会費：一般1000円（1回）、学生500円（1回）、初回・見学は無料

練習日：毎月1、2回 ※詳細はHP参照

スタッフ：コーチ・広沢保彦、佐藤範幸、

淵川晶子、藤森裕子、用具メンテナンス兼事務局・八木宏之

クラブの指導方針：初心者から上級者まで目的に応じた個別指導

URL：<http://www.geocities.co.jp/Athlete-Athene/6491/J-index.html>

取が有用なのか。勉強して研究して埋めるしかないなと思って、ここまでやってきました」

クラブ、学校、これまで指導にあたってきた現場の多くが、複数の部員（会員）を抱え、大勢と一緒に練習をする場である。しかしそのなかでも可能な限り1対1での個人指導にこだわってきたのは、できるだけコミュニケーションを取り、その都度疑問点や課題を解決していきたいという考えから。「指導をするうえで“絶対”はないし、誰もが賛同する“正解”もない。いかに指導者がそれを見つけることができ、選手に対して伝えることができるかどうかだと思っています」。多くの選手を指導するなかで、広沢氏自身が教えられてきたことなのだそう。

### 「始めるのが遅かった」はただの言い訳にすぎない

フェンシングという競技では、日常の練習場所や鍛錬の場として、「クラブが占める役割や割合はとても多い」と広沢氏は言う。

現在全国でフェンシング部として活動している高校は312校（男子161校、女子151校）。高校の部活動



それぞれの目的を持って活動する杉並フェンシングクラブの練習風景

でフェンシングを経験し、たとえば大学までフェンシングを続けてきた選手たちが、卒業後もフェンシングを続けていきたいと考えても、日本代表クラスの強化選手でなければフェンシング競技を続けることを仕事にするのは容易ではない。そのため、大学を卒業後、それぞれの仕事を持ちながら生涯スポーツの1つとして「強化」を目的として続けるのではなく、楽しみ的手段としてフェンシングを続けたり、自身でクラブなどをつくり地元の子どもたちを対象に指導をする人たちが増えてきた。

とくに近年では、競技普及も視野に入れ、経験したことのある大人を

対象にしたクラブでではなく、子どもを対象としたクラブも増えているのだそうだ。広沢氏曰く「経験を積みれば積むほど強くなると言っても過言ではない」というフェンシング、強化ということを第一に考えるのであれば、幼少期からの指導を実施したほうがいいのではないかと。

「学校体育で実施されることのないスポーツだからこそ、大人になっても可能性はある。始めたのが遅いから、というのを言い訳にしてほしくない」

### マイナスはのびしろ

かつて指導を行ってきた選手のな

### ■フェンシングのルール

競技名でもある“フェンシング”という言葉はFENCE、垣根・防ぐという意味から成り立っており、まず自分の身を「守る」、そして名誉を「守る」、最後にルールを「守る」という意味が含まれている。

歴史は古く、騎士道から来る礼儀正しさ、華麗なプレイ、頭脳的な駆け引きや、スピーディな試合運び、科学的なテクニックなどが見どころである競技。

フェンシングには「フルーレ」、「エペ」、「サーブル」の3種目があり、試合時間は全種目4分間5本勝負。

3種目のなかでも最も基本となるのは「フルーレ」であり、上半身を“突き”のみで争う。フルーレでは「攻撃をするた

めには、まず腕を伸ばす」ことから始まり「攻撃されれば、相手の剣を完全に払いのけてから攻撃」をしなければならない。この攻撃と反撃の剣と剣との渡り合いが、フルーレの最大の見どころとされている。

「エペ」もフルーレと同様に、突きのみで争うが、上半身に限らず身体全体どこを突いてもよいのが特徴。フルーレよりも素早い動きが求められる。

「サーブル」は上記2種目が“突き”のみであるのに対して、“斬り”も攻撃に含まれるのが特徴。ただしフルーレと同じく腰から上のみが攻撃有効面になる。

試合で用いられたり、基本動作、型な



種目によってそれぞれ剣も異なる

どを示すフェンシングの競技用語はすべてフランス語。

詳細は日本フェンシング協会HP (<http://www.sportsweb.ne.jp/fje.htm>) を参照いただきたい。



個別指導では基礎からみっちり、その都度声をかけながら進められる

かには、オリンピック代表に選ばれた選手もいる。出場が幻となってしまったモスクワオリンピックのため、実際にオリンピック戦士を送り出すことはできなかった。しかし“オリンピック”という競技選手として、目指すべき場所に到達した選手たちを育てたことは事実である。現在クラブに入会してくる会員たちからは、「オリンピックに出るような選手というのは、やはり最初からすごい選手なんですか？」と質問を受けることも多いと言う。しかし実際はというと、「最初に見たときには、なんて鈍い選手なんだろうと思ったくらい。普通だったらそこで『これはダメだ、モノにならない』と思ってしまふのかもしれませんが、私はその鈍さを見たときに『これは育て甲斐がありそうだな』とワクワクした。他の色が何もついていないということですからね。吸収できるものもた

くさんあるだろうなと思いましたね。そう考えるようになると、『お前はダメだと言われました』というような選手がたくさん集まってくる(笑)。そういう選手たちこそ、根気強く教えると響きますからね。発想を少し変えるだけで、マイナス要素はいくらでも楽しみとして広がるものですよ」と笑う。

客観的に競技を捉えると、有利な要素はいくつもある。俊敏性がある選手、持久力のある選手、手が長い選手、背の高い選手、一瞬の判断力に優れた選手、さまざまなパターンが考えられる。でも、それらを持ち合わせていなければ勝てる選手になれるのかというとそうではない。「いかに自分の強みを見つけられるか。指導者はそのヒントを与えることができるか。そこに尽きると思います」

強い選手が勝つという発想から、

負けられない選手が強いという発想への転換。「足りないものがあるなら、それだけ伸ばす要素があるということ」。何度も選手に言い続けてきた言葉だそうだ。

#### 伝えすぎずに考えさせる

現在杉並フェンシングクラブで活動する選手の顔ぶれもさまざまだ。大学までフェンシング部に所属し、世界を見据えた高いレベルで戦った経験を持つ選手もいれば、現在も世界ベテラン選手権で上位へ進出するような選手もいる。「もっと強くなりたい、もっとうまくなりたい」と高校での練習を終えてから、広沢氏に指導を受けるために通ってくる高校生もいる。

1対1で広沢氏と対峙し、フルーレ、エペ、サーブルと剣と剣を合わせ、突き方のポイントや、向けられた剣をいかにしてはらえばいいのか

#### ■クラブの主な成績

それぞれの形で楽しむことが最大の目的という杉並フェンシングクラブ。とは言え、1987年の発足後、多くの大会に出場し、さまざまな成績を残している。参考までにクラブの成績を表記してみると……。

- 1996年 第4回クラブ対抗戦優勝(男女混合団体・エペ個人)  
全日本選手権出場(女子エペ団体)
- 1997年 第50回都民大会総合優勝(女子)

- 全日本選手権大会出場(女子エペ団体・女子エペ個人)
- 第2回日研オープン戦優勝(女子エペ個人)
- 1998年 第51回都民大会総合優勝(女子)  
全日本選手権出場(女子フルーレ団体・女子エペ団体・女子エペ個人)
- 1999年 第52回都民大会総合優勝(女子)
- 2000年 第53回都民大会総合優勝(女子)  
第53回都民大会エキジビジョンマッチ3位(男子エペ団体)

- ベテラン選手権優勝(男子フルーレ個人・女子エペ個人)
- 2001年 第54回都民大会総合優勝(女子)  
第9回クラブ対抗戦優勝(エペ個人)  
全日本選手権大会出場(女子団体フルーレ・エペ・サーブル ※他クラブ合同チーム)
- 2002年 第55回都民大会総合優勝(女子)  
第10回クラブ対抗戦優勝(エペ個人)
- 2004年 第57回都民大会総合優勝(女子)



といった基礎的な部分を、じっくり時間をかけて取り組む。1つの種目を終えるたびに、防具を取り、汗を拭きながらどの角度から剣を突き出せばいいのかといった動きの部分や、目をどこに置くのが有用かといった部分まで、短く簡潔な言葉での指導が行われている。

「指導の回数に限られているからこそ、練習のなかでは多くの言葉を掛け合う。でも一度にたくさんことは言わずに、今日の練習のテーマは何かを伝える。練習回数や身体的特徴など、足りないと思う部分がある場合は一度に教えること、伝えることは1つと絞る。あれもこれも言いたくなくなってしまいますが、あえてそうするのではなく、コレと絞ることのほうが理解しやすいのではないかと考えています」

たとえば修正したほうがいいと思う動きがいくつかあったとしても、そのすべてを一度では伝えない。

「育てるといえることは、選手に考えさせる習慣づけをするということも大きな要素。言いすぎないことが大事なのではないでしょうか」

限られた時間だからこそできること。欲張らない。「相手より先に突いたほうが勝ち」という競技のルール同様、いたってシンプルな考えなのかもしれない。

### 目的が違うからこそ得られるもの

少ない言葉と真剣な眼差しで1対1の個別指導が行われている横では、「このクラブで初めて剣を握った」という大人たちもたくさんいて、「パッセ」、「アクション・シュミルターネ」、「アルト」など巧みにフランス語を操りながら楽しそうに汗を流す姿もある。親子で向き合いながら、やはりフランス語の用語にプラスして「今僕のほうが勝ちだよ」とか、「よし突きが入った！」とフェンシングを通したコミュニケーション、父子交流が行われていたりもする。

さまざまな目的で同じ時間に集う人々。楽しむことを最大の目標としている人々も、これから高いレベルを目指そうと真剣な表情で取り組む選手の動きをみて、「自分もこんなふうに動いてみればいいのか」と思い、試してみる。また1つ、楽しみが増える。

同じように、広沢氏と向き合いながら基礎レッスンを行っていた強化を目的に通う女子高校生であっても、広沢氏からの個人指導を終えてから隣で練習していた会員と、試合形式の実戦練習に取り組むなかで厳しさばかりではなく、競技に触れながらリラックスすることもできたり、かつて大学まで選手として活動していた経験者に相手をしてもらうなかで実戦のヒントを得ることもできる。

集まっている人たちの分だけ目的もあり、楽しみ方もある。正解がいくつもあるから、それぞれにとって有意義な時間が流れる。

### 楽しみ+強化がクラブ

クラブの指導ならではの楽しみ方はいくつもある。しかしその反面として「1日中フェンシングだけを教えていられたら幸せだなあと思う」と笑みを浮かべる広沢氏。いつか宿泊施設やレストラン、専用の練習施設やトレーニングルームなどを持つフェンシングの活動拠点をづくり、「最高の施設と、世界の舞台上で戦うことのできる選手を育ててみたいというのが究極の目標」と語る。

1対1で行う指導だからこそ、適度な距離感を保ち、「入りすぎず、引きすぎない」と言う広沢氏。指導をしていくうえで最も大切なことは何かという問いに対し、間髪を入れずに答えたのが「情熱を持って、信頼関係を築くこと。そのためには一生懸命取り組むことです」という言葉。方針は今後も変わらない。

「楽しみながら、でも、強化する場所にも十分成り得る。それがクラブの強みですよ」

指導はひたすら根気強く。見据える先もずっと遠くにありそうだ。

(取材・文/田中夕子)