

「スーパージュニア選手育成プログラム2025」 第6回体験プログラム

12月13日(土)の第7回体験プログラムは、午前は「スピードスケート」、午後は「テニス」を実施しました。

午前の「スピードスケート」は、広島市東区のひろしんビッグウェーブで、広島県スケート連盟の皆さんにスピードスケート(ショートトラック)の指導をしていただきました。スケートリンクに入る前に、スケート競技(スピード、フィギュア、アイスホッケー)の説明を聞いた後、スケート靴、肘・膝のサポーター、ヘルメットを借りて、リンクサイドに集合です。初めてスケートを体験するスーパージュニア選手も多くおり、普段履いたことのない靴を履くことに苦戦する姿も見られましたが、指導者の方にも手伝っていただき、ようやくリンクに上がる準備が整います。

まず最初に、広島県スケート連盟のジュニア選手にフィギュアスケート・スピードスケートの模範滑走をしていただきました。スーパージュニア選手たちは、年齢があまり変わらないジュニア選手たちが氷上で軽やかに回ったり、とても早いスピードで滑っている姿を間近で見て、圧倒されている様子でした。

そしていよいよ、スーパージュニア選手たちもリンクへ入ります。まず初めは氷上での歩行練習で、壁から手を離してゆっくり歩きながら氷に慣れていきます。普段の体験プログラムでは、俊敏に動いている選手たちですが、氷上ではいつもと様子が違います。恐る恐る氷の上を歩いている選手や、壁を離すことができない選手もいましたが、さすがの運動神経で、練習を重ねるうちにどの選手も壁から手を離して、少しずつ滑れるようになっていきました。



次に3グループに分かれて滑走の練習です。ゆっくり両足で前に進めるようになったら、ひょうたん滑走や片足での滑走、止まり方などを教えていただきました。カラーコーンを置いて小さな周回コースを滑走する練習では、壁から手が離せなかった姿が嘘のように上手にコースを周回し、転ぶ回数もぐんと減り、上達を感じることができました。上達してきた選手の中には、クロッシングをする様子も見受けられました。

最後は、男女別に、一周のレースをします。まずは各組から決勝に進める選手を決めます。スタートしたら、下ではなく前を向いて滑れ、とアドバイス。ゴールが近くなると気持ちが焦って「滑る」より「走る」になることや、ゴール直前で転倒する選手がいるのは、毎年恒例の風景です。レーススタートの合図で一斉に選手たちが滑りはじめる姿は、体験が始まったばかりの時、恐る恐る氷に立っていた姿とは別人のようで、参加した選手全員が、コース1周を滑り切ることができるほどに上

達していました。次に、予選で勝ち上がった選手たちが男女別に分かれて決勝レースを行いました。決勝レースは予選から1周増えての2周。レースです。予選を勝ち進んだ選手なだけに、予選からより一層白熱した決勝レースが繰り広げられ、決勝には進めなかった選手から自然と応援の声がかかります。手に汗握る決勝レースを戦った選手には広島県スケート連盟から各順位の表彰状が授与されました。この体験がきっかけで、ご家族や友達とスケート場に行く回数が増えることを期待しています。



午後の「テニス」は、広島県立総合体育館小アリーナで、広島県テニス協会のご協力のもと、テニスの体験プログラムを開催しました。硬式のボールを使ったテニスではなく、レッドボールと小さいラケットを使った子どもや初心者向けのTENNIS PLAY & STAYという形で体験プログラムを実施しました。

まずは、入念な準備運動をした後に、キャッチボールでボールの動きに慣れていきます。2人1組になり、キャッチボールを行います。一言にキャッチボールと言っても、1個のボールを投げ合うキャッチボールだけでなく、2個のボールをバラバラに投げ合ったり、同時に投げ合ったりの複雑なキャッチボールを行います。2個同時のキャッチボールが始まると、どちらか一方のボールが取れずに、ボールが転がっていく光景が見られましたが、だんだんとコツを掴んで転がっていくボールの数も減っていました。

次に、ラケットを持ってボールを扱う練習に入ります。一人で垂直にボールを上げて表と裏の面を使う練習や、2人1組で、ペアが投げたボールを2つのラケットでつかむ練習、ペアで腕を掴みあい、ラケットでボールを上げる練習をして、ラケットでボールを扱う感覚を掴んでいきます。その後は壁打ちの練習をして、動くボールを打ち返す感覚を掴んでいきます。



次に、グループに分かれて、ラリーに挑戦です。

今回、コートはバドミントンコートを利用したので、通常のコートより小さいため、打つ力が強すぎても弱すぎてもラリーは続きません。ネットに引っかかってしまうとラリーを続けることはできないので、まずはネットを越すことを目標に打つようにという指導者からのアドバイスを受け、初めはラリーを続けることに苦戦していた選手たちも、相手の取りやすいところにとりやすい強さのボールを打ってあげることを意識し合い、スムーズにラリーが続くようになったペアが多かったです。

ボールの扱いに慣れたら、試合形式での練習です。まずはシングルの練習です。たくさん練習したラリーの成果をそれぞれ発揮していきます。コースを狙って打つことができる選手もいて、選手自身も自分の上達具合を感じているようでした。

続いてダブルスの練習をして、いよいよ試合開始です。まずは最初に練習したシングルの試合からです。試合形式になると、勝ちたいという気持ちが出て、より一層力が入ります。

勝ちたいという気持ちがある中でも、最初の一打は先ほど教わった相手の取りやすいところに打つことを意識している選手の姿に練習の成果を感じ取れました。試合を進めていくと、8つあるコートの端から試合を行い、勝つごとに隣のコートに移動する勝ち残り戦を行うという指導者の方からの提案に、選手たちは一番上のコートを目指して、より一層気合が入ります。ダブルスでも同じように勝ち残り戦を行い、シングルスとは違ったペアでお互いを助け合う姿も見え、同じテニス競技でもシングルスとダブルスとで違う戦い方を体験できたのではないのでしょうか。今回の体験は室内でしたが、硬式ボールを打ってみたい、広いコートでやってみたい、と思う選手もいたのではないのでしょうか。今回の体験をきっかけに、新しいスポーツに挑戦してくれたら嬉しいです。

今回の保護者を対象としたサポートプログラムは、前回実施した食事調査の回答を踏まえた個別懇談でした。担当する6名の先生から、各選手の回答を踏まえた具体的なアドバイスが行われました。ジュニア選手育成の家庭でのサポートの参考となることを期待します。今回も広島県小学生体育連盟の先生方、T & TWAMサポート株式会社のトレーナーの方など、多くの方々にご支援・ご協力いただきました。



今回の保護者を対象としたサポートプログラムは、前回実施した食事調査の回答を踏まえた個別懇談でした。担当する6名の先生から、各選手の回答を踏まえた具体的なアドバイスが行われました。ジュニア選手育成の家庭でのサポートの参考となることを期待します。今回も広島県小学生体育連盟の先生方、T & TWAMサポート株式会社のトレーナーの方など、多くの方々にご支援・ご協力いただきました。