

「スーパージュニア選手育成プログラム 2017」

第3回体験プログラム

9月9日(土)、広島市安佐北区のコカ・コーラウエストレッドスパークスホッケースタジアムにおいて、第3回目の体験プログラムを開催しました。

今回の体験競技はホッケーです。日本リーグや国民体育大会で優勝するなど大活躍しているコカ・コーラウエストレッドスパークス女子ホッケー部の選手の皆さんが指導してくださいました。



まず、ホッケーの基本ルールの説明があり、スティックは平らな面を使う、丸い面を使うと反則になることなどを教わりました。

続いての準備運動では、ペアを組んで瞬発力を鍛える練習が行われました。また、スティックとボールに慣れるため、リフティングの練習をしました。スティックの先でボールを打つことは難しく、目標の10回になかなか到達できない選手もいましたが、10回を大きく上回る回数を続けるスーパージュニア選手も見受けられました。



さらにホッケーに慣れるため、相手にパスを出したり、三角コーンの間をドリブルしながら進んだり、ゴール前でシュートを打つ練習が行われました。レッドスパークスの選手にお手本を見せてもらい、中には個別にコツを教わっている選手もいて、繰り返し挑戦しながら確実に上達していく姿を見ることができました。特にシュートの練習はスティックにボールが当たらず、空振りするジュニア選手もいましたが、時に鋭いシュートを決める選手もあり、レッドスパークスの選手からも拍手が出ていました。





最後はゲームです。最初はボールがあるところに群がっていましたが、レッドパークスの選手やチームメイトからのアドバイスを受けて、各チームとも徐々に布陣が整っていきます。ドリブルしながら、相手チームの守備をかわしてシュートを決める選手が出ると周りからも歓声があがります。真剣な表情で試合に臨んでいたジュニア選手たちも、終了のホイッスルが鳴ると、「あと1点取りたかった、もう少しやりたかった」などの感想が漏れつつも、多くの選手がやりきった表情を見せていました。

9月とはいえ、まだまだ日差しが厳しい中でしたが、ジュニア選手たちは普段なかなか体験できないホッケー競技を十分に満喫できたと思います。今日の体験がきっかけとなり、将来、レッドパークスやオリンピック日本代表で活躍する選手が出てくることに期待します。



今回の保護者を対象に行ったサポートプログラムは、スポーツ医・科学委員会副委員長で広島女学院大学教授の下岡里英先生による「小学生期におけるスポーツと食事について」の講話でした。

正しい食生活を身につけることの重要性等についてお話いただきました。また、現在の食物摂取状況などのアンケート調査を行い、その分析による解析や指導助言・相談などが次回のプログラムで個別に実施されます。

正しい食生活を身につけるためには各家庭の役割が非常に大きいところです。ジュニア選手の育成のために、サポートをよろしくお願いします。

今回も広島県小学生体育連盟の先生方、広島文教女子大学の学生の皆さんにご支援・ご協力いただきました。ありがとうございました。