

# 「スーパージュニア選手育成プログラム 2017」 第1回体験プログラム



7月8日(土)、マエダハウジング東区スポーツセンターにおいて、第1回体験プログラムを開催しました。約180名が応募したトライアルの選考を突破した選手と昨年度から継続参加の選手を合わせて52名のスーパージュニア選手が参加する体験プログラムの始まりです。

開会行事では、公益財団法人広島県体育協会強化委員会の河野裕二委員長からの激励の言葉とスポーツ選手としての姿勢の大切さについてのアドバイスを受けて、選手たちは緊張の面持ちながら楽しみに胸を膨らませている様子でした。

今年度の第1回体験プログラムは、午前が「体のバランストレーニング」、午後は「ハンドボール」です。



「体のバランストレーニング」は、この事業でも初めて実施するメニューです。一般社団法人日本コアコンディショニング協会の竹原亮紀理事・マスタートレーナーが指導してくださいました。

どんなスポーツをするにも股関節を柔軟に動かすことが肝心であること、姿勢を真っすぐに身体のバランスを整えること、しっかりと足裏を地面につけて蹴ること、足の指の動きも大切であることなど、わかりやすく説明を受けながら様々なバランストレーニングを体験しました。回転・連続ジャンプ、腹這い姿勢で頭・足を浮かしての横転など、トレーニング前と後で、「自分の身体が少し変わった(上手にできるようになった)」と実感できたようです。家庭できるトレーニングもありますので、それぞれが自分の身体づくりを継続して実施してくれると嬉しいです。



午後のハンドボールは、広島メイプルレッズの選手4名が指導してくれました。

まず、準備運動としてジャンプやダッシュで体をほぐした後、ボールを持ってパスとキャッチの練習です。初めは近距離で、その後、徐々に距離を離してのキャッチボール、続いて、走りながらのパス・パスキャッチなど、ボールに慣れること、相手との連携、チームワークが大事であることを学びました。



続いてはシュート練習です。ハンドボールはゴールから6メートルのエリアラインの外からシュートしなければいけません。ステップは3歩までですが、エリアラインをまたいでシュートしたり、ステップが4歩5歩になってしまったりと苦戦する選手も見受けられました。

それでも、メイプルレッズの4名の選手による的確なアドバイスを受けながら基本動作を習得(?)した後の、ゲームでは大変盛り上がりました。

男女別に5年生チーム対6年生チームの対戦や、同学年での対戦、広島メイプルレッズの選手を交えての対戦など、ナイスシュートやナイスキーパーが続出し、白熱したゲームが展開されました。

そして、最後は広島メイプルレッズ対ジュニア選手の対戦です。手加減しながらも、ところどころで本気のプレーを出す広島メイプルレッズの選手たち。ジュニア選手たちは、間近で本物のプレーを見て、そのすごさを感じていたようです。



今回の保護者を対象としたサポートプログラムは、スポーツ医・科学委員会の委員長である佐々木英夫先生による「発育とトレーニング／熱中症予防のための水分補給」をテーマに講演していただきました。

受講された保護者の方々は、子どもの特性を踏まえたトレーニングや水分補給の重要性について、熱心に耳を傾けていました。

ジュニア選手を育成するうえでは、各家庭でのサポートは欠かせません。スポーツの指導現場と家庭が一緒になって選手の成長を見守りたいと思います。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やT&TWAMサポート株式会社のトレーナーの方など、多くの皆さんにご支援・ご協力いただきました。ありがとうございました。