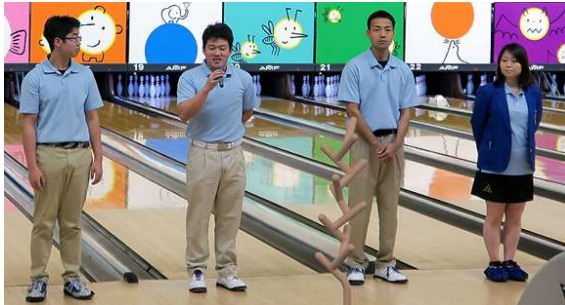


# 「スーパージュニア選手育成プログラム 2018」

## 第 5 回体験プログラム

12月15日(土)の第5回体験プログラムは、午前はボウリング、午後からはスピードスケートを実施しました。



午前中のボウリングは、広島県ボウリング連盟のご協力のもとに、広島市中区にある広電ボウルで開催しました。

準備運動のあと、ボウリングのルールとマナーを教わります。日ごろ家族や友達とゲームを楽しむ時とは違った、スポーツとしてのボウリングについて学びました。現役国体選手の模範投球に続いて、練習開始です。

最初は、ボウルを持ったらずすぐに投げ始めている選手達でしたが、講師の方から、投球に入る前にしっかり構えること、投球までの助走は走らずゆっくり歩いてゆっくり投げる、などのアドバイスをもらい、しっかり狙って投げる動作を実践して身に付けていきます。

また、狙い方についても、10本のピンを見て投げるのではなく、レーンの手前にあるスパット(▲の印)を目印に投げると良いというアドバイスもいただき、段々とボウルを思うところに投げられるようになってきました。



練習投球が終わると、ゲーム形式で2ゲームのスコアをとりました。

真っすぐに投げているつもりでもガターになってしまい、悪戦苦闘している選手もいましたが、狙ったとおりなのか、ストライクが続いた選手もいました。お互いに良かった時は、ハイタッチで喜ぶ姿が印象的でした。1ゲームでの最高スコアは、144点でした。ボウリングをしたことがある選手は沢山いましたが、今回スポーツとしてボウリングを体験することは、新鮮だったのではないのでしょうか。ボウリングをスポーツとして、競技として続けていく選手が出ると嬉しいです。



午後からは、会場を広島市東区のひろしんビッグウェーブに移動して、広島県スケート連盟のご協力のもとに、スピードスケート(ショートトラック)の体験プログラムを開催しました。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しました。





中級者コースでは、前進滑走～膝を屈伸してのひょうたん滑走～バック滑走～小さなコースでのカービングなどを練習します。徐々にスピードを出しても転倒する回数が少なくなり、上達ぶりがハッキリと見えました。

慣れてきたところで、最後に男女別学年別に、4人から5人一組で一週のタイムを測定しました。

測定になると、「負けたくない」気持ちが全面に出て、「滑る」ではなく、「走る」になったり、気持ちが先に行き転倒したりという場面もありましたが、遅れている選手がいると待っている選手が声援を送ったり、傍で一緒に滑って声を掛けたりする姿が印象的でした。測定したタイムで男女別学年別のそれぞれ上位4人による決勝レースを行うと、さらにタイムを縮める選手も見られ、そこで1位になった各学年男女混合で最終決勝レースを行いました。白熱したレースとなり、ゴール手前で先頭グループが転倒し、後続が先にゴールするなど、スピードスケートの厳しさを感じるレースとなりました。このプログラムをきっかけに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。



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4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に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役員ならびに広島文教女子大学の学生の皆さんにご支援・ご協力をいただきました。ありがとうございました。