

「スーパージュニア選手育成プログラム2026」 第1回体験プログラム

7月25日(土)、広島県立総合体育館において、第1回体験プログラムを開催しました。約270名が応募したトライアルの選考を突破した51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。

普段、学校で毎日顔を合わせている友達とは違い、県内の様々な小学校から選ばれている選手たちなので、初回となる第1回では、少し緊張した顔つきの選手もいました。

公益財団法人広島県スポーツ協会強化委員会の堂本ひさ美副委員長の挨拶で幕開けです。



トライアルの第一関門を突破したスーパージュニア選手に、さまざまなスポーツ体験ができる経験を通してたくさんチャレンジして、自分に合った、自分が続けていきたいと思うスポーツに出会ってほしいとのお話がありました。また、選手に配布する選手Tシャツにプリントされているイラストについて、広島県の県木であるもみじは、国民スポーツ大会の広島県選手団を意味し、もみじに向かっていくスーパージュニア選手の皆さんが、将来、広島県を代表する選手になって欲しいという意味がこめられていることを選手に伝えられると、選手の顔つきもより一層真剣になったように感じました。



第1回体験プログラムは、午前は「からだのバランストレーニング」、午後は「バドミントン」です。

午前の「からだのバランストレーニング」は、株式会社クリエクト代表取締役の竹原亮紀マスタートレーナーが指導してくださいました。

最初の講義形式の授業は、選手だけでなく、保護者の方も一緒に聞いていただき、体の土台づくりの必要性について学びました。その中で、スポーツスキルを向上させるためには、「運動スキル」がとても大切であり、実践を含めながら、姿勢を整えるトレーニング・体幹

の固定力を高めるトレーニングなど、様々なバランストレーニングの説明を受けました。体幹の確認方法なども教わり、保護者と選手とで確認し合う時間もあり、スポーツスキルを向上させるための知識を楽しく学ぶことができました。

講義のあとは、実際に体を動かしてみます。

「四つばい：背骨曲げ伸ばし」、「四つばい：上半身ひねり」等々トレーニングについて説明を受けながら、実際に体を動かし、体の使い方を学んでいきます。一見簡単そうに見えるトレーニングでも、体幹にとっても効くトレーニングとなっていて、選手たちは徐々に辛そうな顔になっていきます。トップ選手たちはこの運動をアップで軽くこなしているぞ、という竹原トレーナーからの声掛けに、選手たちは「え〜！」っと驚きの声や、「ヤバい!」「キツイ!」と声を上げながらも、必死に食らいついていました。



家庭でもできるように選手全員に配っている選手手帳の中にトレーニング方法が分かりやすく書いてあるので、ぜひ家庭でも継続して、このプログラムが終わるころにはトップ選手たちと同様に軽くこなせるくらいに成長してほしいと思います。

体幹トレーニングの後は、跳び箱や平均台、マットなどを使ったジャンプのトレーニングを行い、午前のプログラムは終了しました。



午後の「バドミントン」は、広島ガスバドミントン部の皆さんに指導をしていただきました。

まずは、準備体操からはじまりウォーミングアップを行いました。お手本をみながら、さまざまなステップの動作を練習し、からだを温めていきます。広島ガスの選手のラリーに見とれていると、突然広島ガスの選手から「スマッシュを受けてみたい人！」と、スーパージュニア選手たちに問いかけがあり、我も我もと多くの手が挙がります。じゃんけんで勝ったスーパージュニア選手が、広島ガスの選手と対峙します。想像以上にスピードが速いスマッシュに驚きながらも、懸命にラケットを振りますが、なかなか当たりません。一人5回ほど挑戦させてもらい、ラケットに当たると「おお！」と周りの選手たちからも声があがります。中には、相手のコート内にシャトルを打ち返せた選手もいて、拍手が起こりました。



また、シャトルの独特の軌道に慣れるために、チーム対抗でシャトルの投げ合いをしました。勝負となると途端に目が輝く選手たちは、1つでも多くシャトルを相手のコートに投げようと一生懸命投げ合っていました。投げ合うことで、自然とシャトルの軌道を読むことができていきます。

そして、いよいよラケットでシャトルを打つ練習です。ラケットを持つと、先ほどまで上手く扱っていたシャトルとの距離感がまた分からなくなってしまい、ラケットに上手くシャトルが当たらない選手もチラホラ。そういった選手には、広島ガスの選手が、一緒にラケットを持って、打つタイミングを体に教え込んでくれます。そうすると、だんだんと一人でもシャトルがラケットに当たるようになり、選手も嬉しそうな顔を見せてくれました。

選手たちがだんだんと上手くなり、次は広島ガスの選手とスーパージュニア選手とでラリーを続けていく練習です。みんなで、「1！2！3！…」と声を出し合いながら、ラリーを続けていきます。回数が増えていくとプレッシャーも大きくなり、身体が強張っている選手も出てきますが、ミスがあっても「ドンマイ！」と声を掛け合ったり、円陣を組んで「行くぞ！」と気合を入れているチームもあり、頑張っ

てと、「やったー！」と声が上がリ、みんなで達成感を感じていました。

また、広島ガスの選手からスマッシュを打ってもらい、それを打ち返す選手もいて、目に見えてドンドン上達していきま

した。最後に広島ガスの選手の皆さんと記念撮影をして、第1回目のプログラムを終了しました。最初に緊張していた顔も嘘のように笑顔に変わっていったので、1年間、楽しく一生懸命にプログラムに参加してくれると嬉しいです。

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。



また、ジュニア選手には、各家庭のサポートも欠かせないため、サポートプログラムと称して、保護者用のプログラムも用意しています。

第1回目は、スポーツ医・科学委員会委員の櫻井由佳先生による「スポーツ活動中の水分摂取」の講話でした。スポーツ活動中の熱中症の予防について、どのような症状がでるのか、どのようなことを対策すべきなのか、具体的に説明をしていただきました。参加した保護者はとても熱心に聞いておられ、講義後に直接ご質問をされる保護者の方もいらっしゃいました。年々暑さが増している夏の運動では特に重要なことなので、今回学んでいただいたことを各家庭で活かしていただければと思います。

