

「スーパージュニア選手育成プログラム2025」 第2回体験プログラム

8月3日(日)、広島県立総合体育館において、第2回体験プログラムを開催しました。

第2回体験プログラムは、「バスケットボール」です。

バスケットボールは、広島ドラゴンフライズスクールコーチの3名に指導していただきました。

まずはボールに慣れるために、ペアになって間にボールを挟んで歩く練習です。お互いの力加減をそろえる必要があり、息を合わせる練習にもなります。



ペアの次は円になってボールを支える練習です。人が増えた分、より息を合わせる必要があります。もっと押してや押しすぎの声をかけて、チームワークを磨いていきます。

次は、ドリブル練習です。ドリブルをしながらペアでじゃんけんをします。

ボールだけを見ながらのドリブル練習は上手くできていた選手も、じゃんけんをしながらとなると難易度がグンと上がります。最初はボールが転がっていく光景がありましたが、ボールの感覚に慣れ、じゃんけんドリブルもお手の物になっていました。

そして次は、シュート練習です。まずは近距離シュートから徐々にスリーポイントのような遠距離シュートまで練習します。チームの中で、シュートが決まると「ナイスシュート!」、決まらなかったら、「ドンマイ」と声を掛け合いながら、練習に励みます。

そして最後は、お待ちかねの試合形式の練習です。講師の方も試合に参加していただき、より実践に近い感覚で試合に臨みます。ドリブルやシュートの練習の成果の見せどころです。毎年、試合形式の練習をすると、ボールに人が集まりすぎてしまう光景をよく見ますが、今年は上手く散らばり、パスやドリブルを駆使しながら、コート下までボールを運んでいく姿がとても印象的でした。

全員が1試合を終えたところで、講師の方からアドバイス。2試合目は1試合目の反省や講師の方からいただいたアドバイスを生かして、よりスムーズな試合展開でした。

選手の大半が一度は触れたことのあったバスケットボールでしたが、技術的な面やチームワークなど、これまでの経験からまた一つステップアップした体験となったのではないかと思います。



また、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・科学委員会の田村進先生による「メンタルサポート」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、良いパフォーマンスを発揮するために最適な集中の状態や、目標設定の最適レベル、子供のやる気を引き出すための声のかけ方などについて、熱心に耳を傾けており、講演後には試合後の子供のメンタルケアについてなど、保護者からの質問が多くありました。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ジュニア選手の成長を見守りたいと思います

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、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。

