

## 「スーパージュニア選手育成プログラム 2018」

### 第2回体験プログラム

8月4日(土)、広島市安佐北区のコカ・コーラレッドスパークスホッケースタジアムにおいて、第2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。



まず初めに、ルールやスティックの使い方など、ホッケーの基本を教わります。初めてホッケーの用具に触れるスーパージュニア選手も多く、スティックに平らな面と丸い面があることや、ボールがとても硬いことなどに驚いていました。



続いての準備運動では、グループ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、スティックの上でボールを打つ、リフティングの練習をしました。なかなかリフティングを続けられ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。

また、ホッケーのフィールドは、スライディング時の摩擦によるやけど等を防ぐため必ず散水しますが、スプリンクラーによる自動散水にはジュニア選手たちも大歓声をあげていました。



そして、フィールドの準備ができたなら、パス・ドリブル・シュートの練習です。レッドスパークスの選手にお手本を見せてもらったり、個別にアドバイスをもらったりしながら、繰り返し練習を行いました。最初はドリブル中にボールが遠くに行ってしまったり、シュートで空振りをしてしまったという場面も多々ありましたが、練習を重ねていくと、素早いドリブルや力強いシュートを決める場面が増え、レッドスパークスの選手からも拍手がおこっていました。





---

最後はゲームです。初めはボールがあるところに集まっていたのですが、レッドスパークスの選手やチームメー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は、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。

日差しの厳しい中でしたが、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、レッドス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ています。



---

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・科学委員会委員で県立広島病院の桜井由佳先生による「水分摂取について」の講話でした。

今年は暑さ・熱中症に関するニュースが多かったこともあり、スポーツ活動中の熱中症予防について、保護者の方々は熱心に耳を傾けていました。会場でも、選手のためにレッドスパークスの皆様が氷水を用意してくださり、手を10秒間浸けて冷やすなどの実践も行われました。



---

今回も広島県小学生体育連盟の先生方にご支援・ご協力いただきました。ありがとうございました。