

「スーパージュニア選手育成プログラム 2016」

第 5 回体験プログラム

12月17日(土)の第5回体験プログラムは、マエダハウジング東区スポーツセンターにおいて、午前はテニス、午後はバスケットボールを実施しました。

午前中のテニスは、広島県テニス協会の4名の指導者の方にご指導いただきました。

準備運動の後、ボールに慣れるために、ラケットを使わずに手やカラーコーンでキャッチボールをすることから始めました。次にラケットを使い、ボールをその場でリフティングしたり、壁打ちすることで、ラケットでボールをヒットするタイミングを覚えます。



ラケットの扱いに慣れてきたところで、バドミントンコートを利用して、対人ラリーの練習を行いました。初めのうちは、ボールが遠くに飛んだり、ネットを超えない選手たちも多く見受けられましたが、指導者の先生方の的確なアドバイスにより、徐々にラリーが続くようになりました。

最後に、シングルス・ダブルスでのゲーム形式で得点を数えました。ダブルスは味方の動きも見なくてはいけないので、シングルスとは違いチームワークも大切です。日ごろ一緒に活動する機会が少ない選手たちの間にも仲間意識が芽生えた瞬間も見えました。今回のプログラムを体験して、もっとテニスをしたかった選手がいたら嬉しいです。



午後のバスケットボールは、ミニバスケットボールの指導者2名と広島県立広島皆実高等学校バスケットボール部の選手の皆さんにご指導いただきました。

学年と男女を混ぜた4チームに分かれて、高校生から指導を受けました。

最初のドリブルの練習では、ドリブルをしながら相手にボールを取られないように逃げる「ドリブル鬼ごっこ」が行われました。周りを見ながらドリブルをすることは難しいことですが、「鬼ごっこ」ですので、逃げないといけない。遊びを取り入れた中でも上達できるものであり、大変盛り上がっていました。

次にシュートの練習です。基本となるシュート(ドリブルからのレイアップシュート)の練習から始めましたが、シュートのタイミングが合わずに、リング下まで行ってしまったり、リングから遠い位置でシュートを打ってしまう選手も多くいましたが、高校生からアドバイスを受け、徐々にタイミングをつかみ、ゴールできるようになってきました。

次に、少し離れた位置からのシュートやフェイントの仕方などの指導を受けました。





そして、待ちに待ったゲームです。最初はぎこちないゲーム展開でしたが、高校生選手からアドバイスを受けるうちに、一進一退の白熱したすばらしいゲーム展開になっていきました。ジュニア選手だけでなく指導する高校生選手も熱く盛り上がっていました。



最後に模範試合として、高校生選手同士のゲームが行われました。目の前で見える高校生選手のスピーディーで迫力のあるゲームに、ジュニア選手たちも釘付けでした。

今回のプログラムを体験して、バスケットボールの魅力を実感したジュニア選手もいたのではないのでしょうか。広島には広島ドラゴンフライズというプロチームがありますので、プロの迫力を体感するために地元開催ゲームに足を運んでくれることを期待します。



今回の保護者を対象に行ったサポートプログラムは、本協会スポーツ医・科学委員会の委員で広島文教女子大学の田村進教授から「家庭でできるメンタルトレーニング」について講義をしていただきました。

理論的な内容に加え、実際に集中力を高めるためのプログラムを演習として行い、メンタルトレーニングを初めて学ぶ保護者にも分かりやすく解説していただきました。

今回もプログラム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。