

「スーパージュニア選手育成プログラム 2016」

第3回体験プログラム

10月22日(土)、広島県立総合体育館において、第3回目の体験プログラムを開催しました。

今回のプログラムは、午前は水球、午後からはクライミングとライフル射撃(ビーム)を男女でローテーションして体験しました。

水球は、広島県水泳連盟から水球指導者9名にご指導いただき、広島水球クラブの小中高生47名に補助員としてサポートしていただきました。リオ五輪代表のポセイドンジャパンの活躍で注目が高まっているスポーツですが、国体では少年男子のみが実施されており、今後、女子の部が導入される予定になっています。しかし、ほとんどのジュニア選手は体験したことがない競技です。



まずは泳力によってグループを2つに分け、それぞれの段階に応じたメニューが用意されました。ウォーミングアップでは、クロール、平泳ぎ、顔をあげて平泳ぎ、立ち泳ぎなどを行いました。ボールを持つでのドリブルの練習では、ボールが前に進まず顔に当たってしまったり、両手の間からボールが外に出てしまうこともありましたが、一生懸命に挑戦していました。また、水球のフィールドプレーヤーは両手でボールを扱うことができないため、片手でボールをキャッチし、スローイングするのですが、立ち泳ぎで体を浮かしていることが精いっぱいであり、ボールをコントロールするのは難しいようです。

次のシュート練習では、水を蹴ってジャンプして体を浮かすことが難しく、シュートしようと思った時には、体が水中に沈んでしまいます。しかし、練習を重ねるうちに体を浮かすコツを掴み、高い位置から力強いシュートが打てる選手も見受けられました。



最後に実戦形式のミニゲームを行いました。最初はパスが繋がらず、全員がボールに向かって泳ぐため、ダンゴ状態になっていましたが、指導者の先生方からアドバイスを受けながら段々とゲームの形になってきました。そして遂にはパスをつなげ相手ゴールにシュートを決めることができました。そこにたどり着くまで大変だった分、初めてのゴールの達成感はひときわだったと思います。



クライミングは、広島県山岳連盟の佐藤建さん、大畠修子さん、錦織宏美さん、高校生選手1名に指導していただきました。

まずは、高校生選手によるデモンストレーションです。さっと登り始めるのかと思ったら壁をじっと見つめ、どのように登っていくべきかを考えていました。そして一旦登り始めると軽々とゴールにたどり着きました。私たちが思っていた以上に頭を使うスポーツであることを実感しました。



ジュニア選手たちもクライミングボードの課題に挑戦しました。初めのうちはどうすれば登れるのかわからずに壁につかまったまま動けなくなってしまうことも多かったのですが、広島県山岳連盟の皆さんから手や足を置く位置や体の使い方を丁寧に指導していただき、ゴールまで登れるようになっていました。果敢に挑戦する真剣な顔、そしてクライミングの楽しさを実感してこぼれる笑顔がとても印象的でした。



ライフル射撃は、広島県ライフル射撃協会の馬渡崇さん、馬渡由香里さん、平井宏治さん、林克也さんに指導していただきました。体育館フロアの机にビームピストルとビームライフルを設置し、椅子に腰かけて的を狙います。的に当たると「バーン」と効果音が流れます。ほとんどの選手が初めての体験でしたが、指導者の方が銃の持ち方や的の狙い方を丁寧に教えてくれました。最初はぎこちない感じでしたが、だんだんと格好良く様になってきました。選手たちみんな、真剣な表情で的に集中します。的に当たらなかったときは本当に素っ気ない引き金の音だけが残りますが、「バーン」と命中したときは、より達成感を感じられたのではないかと思います。この体験を通じて選手たちは、一点に集中すること、

静止することの難しさやスポーツにおけるその重要性も学べたのではないのでしょうか。



今回の保護者を対象に行ったサポートプログラムは、個別に食事に関する指導助言・相談などを行いました。

前回、広島女学院大学教授の 下岡里英先生に「小学生期におけるスポーツと食事について」を講義いただき、現在の食物摂取状況などのアンケート調査を行いました。今回はその分析による個別懇談です。下岡里英先生に加え、広島女学院大学大学院の来海由希子さん、鮎川真紀さんにも担当していただきました。具体的な相談やアドバイスが行われており、きっとジュニア選手育成の大きなサポートになると思います。



今回も広島県小学生体育連盟の先生方、広島女学院大学や広島文教女子大学の学生の皆さんに御支援・御協力いただきました。ありがとうございました。