

「スーパージュニア選手育成プログラム 2018」

第4回体験プログラム

11月18日(日)の第4回目の体験プログラムは、県立総合体育館において、午前はテニス、午後はバレーボールの体験が行われました。

午前のテニスは、広島県テニス協会の4名の方にご指導いただきました。

まず準備運動をした後、ボールに慣れるため、キャッチボールを行いました。相手が投げたボールを空き缶に入れたり、ボールを同時に2個使ったキャッチボールをしたり、お互いに手を繋ぎ、繋いだ手をネットに見立ててラリーをしたりと、様々な動きでボールを操る感覚を覚えます。



ボールと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スポンジボールでラリーの練習を行いました。初めの内は思ったところにボールを返せなかったり、ネットにひっかけてしまったりする選手たちでしたが、繰り返し練習すると、きちんと相手が打ちやすい位置にボールを返せるようになり、徐々にラリーが続くようになりました。



最後は、シングルの試合を8面で行い、勝つと上のコート、負けると下のコートに移っていきます。試合中も、講師の方にアドバイスをもらおうと、すぐに試すなど真剣そのものです。初めてテニスをする選手も多く、最初はなかなか上手くラケットとボールを扱えなかった選手も、アドバイスをしっかり聞き、実践することでとても上達していたように思います。



午後は、JTサンダーズOBにバレーボールの指導をして頂きました。

準備体操を行ったあと、早速パスの練習からスタートです。

一人で行うリフティングでは長く続けられた選手でも、二人組になり、相手からのボールを上手に受け、狙った場所にボールを返すとなると難易度が上がり、苦戦している選手もいました。それでも、個別にアドバイスをもらったり、練習を繰り返したりしているうちに確実に上達していました。

次のスパイクの練習では、最初はボールを使わず、正しい動きを教わります。スパイクを打つときはきちんと両手を挙げることを意識できたところで、トスを上げてもらいボールをしっかり叩く練習を行い、トスがきちんと上がることを信じて動き出すのが大事だと言われていました。休憩の時間になっても、「もう一回！」と納得いくまで練習をする選手の姿も見られました。





練習の後はお待ちかねのゲームです。男女・学年で分かれてチームを組み対戦しました。できるだけ多くの選手が参加できるように、相手に返すまでに何回でもボールに触ってよい特別ルールを適用しました。試合が始まると、声を出し合い一生懸命ボールを追いかけて相手コートへ返す姿が見られ、ときどき鋭いアタックが出ると大きな歓声が沸き、得点が入るとチームでハイタッチをするなど盛り上がっていました。



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・科学委員会副委員長で広島女学院大学教授の下岡里英先生による「小学生期におけるスポーツと食事について」の講話でした。スポーツのための正しい食生活を身につけることの重要性等についてお話いただきました。また、現在の食物摂取状況などのアンケート調査を行い、その分析による解析や指導助言・相談などが次回のプログラムで個別に実施されます。

スポーツ栄養の考え方による正しい食生活を身につけるためには各家庭の役割が非常に大きいところです。ジュニア選手の育成のために、サポートをよろしくをお願いします。



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

