

# 「スーパージュニア選手育成プログラム 2018」 第1回体験プログラム



6月30日(土)、マエダハウジング東区スポーツセンターにおいて、第1回体験プログラムを開催しました。

約180名が応募したトライアルの選考を突破した選手と、昨年度から継続参加の選手を合わせて46名のスーパージュニア選手が参加する体験プログラムの始まりです。

開会行事では、公益財団法人広島県体育協会強化委員会の 武鑑守 副委員長から、激励の言葉とスポーツ選手としての姿勢の大切さについてのアドバイスがありました。選手たちは緊張の面持ちながら楽しみに胸を膨らませている様子でした。

今年度の第1回体験プログラムは、午前が「体のバランストレーニング」、午後は「ハンドボール」です。

「体のバランストレーニング」は、一般社団法人日本コアコンディショニング協会の竹原亮紀マスタートレーナーが指導してくださいました。どんなスポーツをするにも重要になる、姿勢を整えるトレーニング・体幹の固定力を高めるトレーニングなど、様々なバランストレーニングを分かりやすい説明を受けながら体験しました。

簡単そうで難しい回転・連続ジャンプ、腹這い姿勢で頭・足を浮かしての横転など、トレーニング前と後で、「自分の身体の使い方が少し変わった」と実感できたようです。

家庭でできるトレーニングもありますので、それぞれが自分の身体づくりを継続して実施してくれると嬉しいですね。



午後のハンドボールは、広島メイプルレッズの選手4名が指導をしてくれました。初めて体験するジュニア選手も多く、まずはボールに慣れるところから始まります。キャッチボールでは、最初のうちは上手に相手のもとへ投げることができませんでしたが、メイプルレッズの選手たちにアドバイスをもらいながら練習を続けると、どんどん距離を離してキャッチボールができるようになりました。



続いてはシュート練習です。ハンドボールはゴールから6メートルのエリアラインの外からシュートしなければいけません。ボールを持つてからのステップは3歩までですが、エリアラインをまたいでしまったり、ステップが4歩5歩になってしまったりと苦戦する選手も見受けられました。

それでも、メイブルレッズの選手による的確なアドバイスを受けながら基本動作を習得すると、その後のゲームではナイスシュートが続出し、白熱したゲームが展開されました。

そして、最後は広島メイブルレッズ対ジュニア選手の対戦です。手加減しながらも、ところどころで速いパスや強いシュートなど、本気のプレーを見せる広島メイブルレッズの選手たち。ジュニア選手たちは、間近で本物のプレーを見て、そのすごさを感じていたようです。



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「家庭でできるメンタルトレーニング」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、目標設定や集中の重要性について、熱心に耳を傾けていました。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選手の成長を見守りたいと思います。よろしくお願いします。

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、広島文教女子大学の学生の方など、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。

