

「スーパージュニア選手育成プログラム 2019」

第2回体験プログラム

7月20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。指導してくれたのは、日本リーグや国民体育大会で優勝し、来年の東京 2020 オリンピックには多くの選手が日本代表となる見込みのコカ・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です。忙しい中でのプログラムにも丁寧にやさしく指導していただきました。



ホッケーは普段あまり経験する機会がないので、昨年SJプログラムに参加していた選手以外はほぼ初体験だったのではないのでしょうか。

まずホッケーの基本的なルールや道具の使い方を教わった後、いざ、グループに分かれて練習です。



慣れないスティックを持ってリフティング、ドリブル、パスを教えてもらいますが、なかなか上手いきません。

ホッケーのスティックは片面しか使えず、右利きも左利きも同じスティックです。

レッドスパークスの選手を見ていると簡単そうに見えますが、実際にやってみるととても難しいですね。





少し慣れてきたところで、次はシュートとドリブルの練習です。シュートの練習では思い切り空振りをしてしまう姿も多くみられましたが、練習終盤ではゴールに突き刺さるようなシュートが打てるようになり、コン！とゴールに当たる快音が球場に響いていました。ドリブルの練習では、力加減が難しいのかすぐにボールが遠く

に行ってしまうと上手に進めませんでしたが、レッドスパークスの選手の方のアドバイスのおかげで、だんだんとスムーズにドリブルができるようになっていました。



最後はゲームです。学年別男女別の4チームに別れてゲームを行いました。

初心者の選手ばかりとは思えないほど、良いゲームができていました。もちろんレッドスパークスの選手の明るく・楽しく・わかりやすいご指導のおかげですが、やはりスーパージュニアの選手、さすがですね、とお褒めの言葉もいただきました。

普段個人競技をしている選手達も、自分だけではなく周りの仲間と連携してゴールを目指すことや、フィールドを広く使う大切さなど、チームゲームの面白さを味わうことができたのではないのでしょうか。



不安定な天候の中でしたが、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・科学委員会副委員長で広島大学名誉教授・呉共済病院顧問の村上恒二先生による「ジュニア期のスポーツ障害と予防」の講話でした。

先生のこれまでの医療活動のご経験を踏まえ、オーバートレーニングの危険性やジュニア期に起こりやすい障害の具体的な症例について、骨の複製なども使いながらお話しいただきました。特に、「大人と子供の体は全く別物」ということを意識することが大切であることを強調されており、参加した保護者も熱心に聞いていました。

今回も広島県小学生体育連盟の先生方、T&TWAMサポート株式会社のトレーナーの方、広島文教大学の学生の方など、多くの方々にご支援・ご協力いただきました。ありがとうございました。