

「スーパージュニア選手育成プログラム2025」 第6回体験プログラム

11月22日(土)は、バレーボールを実施しました。

バレーボールは、広島サンダーズOBの方々のご協力のもと、広島市南区にある猫田記念体育館で開催しました。

最初はストレッチやボールを使った鬼ごっこを行いました。怪我をしないためにも入念な準備が大切です。チームに分かれて、ボールを転がすゲームなど、ボールを使いながら身体を温めていきます。次にアンダーハンドパス、オーバーハンドパスの練習をしていきます。バレーボールはボールをつなぐことが大事な競技なので、パス練習はとても重要です。講師の方から気を付けることを教わり、実際にやってみます。最初はボールに振り回されていた選手たちでしたが、膝のクッションをうまく使って試行錯誤しながら、定位置から動かずにボールを上げることができるようになっていきます。講師の方が周って丁寧に教えてくださるので、正しいフォームを身に付けることができました。



次は、一人ずつ順番にスパイクの練習です。

スパイクをする前にステップの練習、手の振り方を教わりました。最初は、タイミングが合わず空振りしたり、ボールがネットに引っかかる選手もいましたが、打つたびに講師の方がアドバイスをしてくださり、だんだんとタイミングをつかみ、力強く打ち込んだボールがネットを超えていきます。

休憩をはさんで最後は試合です。休憩中も集まってパスの練習をする選手もいれば、黙々とスパイクの練習をする選手もいたり、ボールに触れていない時間がないほど、バレーボールに夢中になっている姿に、講師の方からこういった時間が一番成長に繋がるんだよ、とお褒めの言葉をいただきました。

そしていよいよお待ちかねの試合です。男女・学年で別れてチームを組んで対戦しました。ルールは一般的なバレーボールとは少し異なり、色で分けられた10人前後のグループ全員がコートに入り、何度ボールに触れても良いので、とにかくボールを相手コートに返すという、なるべく多くの選手がボールに触れることができるルールで試合が始まります。

試合の初めは遠慮もあってか、なかなかボールに積極的に触ることができず、ラリーが続きません。しかし、少しずつ声を出すようになり、積極的にボールに触ったり、時には他の選手がボールを取りやすいように相手の名前を呼んだりすることで、ラリーが続き、スパイクで点を取れるまでに上達しました。点が入るとチームで「ヤッター」と声を上げる選手やハイタッチをするなど盛り上がっていました。

試合をしていないチームも、みんなで試合を見ながら、自分たちの試合に向けて意見を出し合いながら、作戦を立てたり、コートネームを決めたりして、試合以外の面でもチームスポーツを体験できたのではないのでしょうか。

最後は広島サンダーズOBの講師の方々から講評をしていただき、プログラムを終えました。

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。

