

「スーパージュニア選手育成プログラム 2017」

第 5 回体験プログラム

10月28日(土)の第5回目の体験プログラムは、広島市の中区スポーツセンターにおいて、午前はテニス、午後はバスケット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3名の方にご指導いただきました。

まず準備運動をした後、ボールに慣れる運動が行われました。空缶を使ったキャッチボールやボールを同時に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リフティングをしたりと、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、対人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も見受けられましたが、繰り返し練習して、徐々にラリーが続くようになりました。

最後に、シングルス・ダブルスでの試合形式で得点を数えました。ダブルスは味方の動きも見なくてはいけないので、シングルスとは違いチームワークも大切です。息を合わせて取り組むことの大切さを感じることができたのではないのでしょうか。



午後のバスケットボールは、広島県バスケットボール協会の方と広島県立広島皆実高等学校バスケットボール部の選手の方にご指導いただきました。

まず、学年も男女も混ぜた4チームに分かれ、チームごとに担当の高校生から指導を受けました。ボールに慣れるための練習や、ドリブルの練習を行ったあと、相手にボールを取られないように逃げる「ドリブル鬼ごっこ」が行われました。鬼の高校生から一生懸命逃げながらドリブルをすることで、楽しみながらドリブルの練習ができました。





次にシュートの練習です。基本となるシュート(ドリブルからのレイアップシュート)の練習から始めて、ジャンプするタイミング、ボールを投げるタイミング、シュートをする位置などを試行錯誤しながら探っていきます。高校生からのアドバイスもあり、徐々にタイミングをつかみ、的確なシュートができるようになってきました。

基本形のシュート練習の後は、練習もレベルアップします。少し離れた位置からゴールに向かい、高校生のブロックをフェイントでかわしながらシュートするというものです。小学生の選手にとってはハイレベルな練習でしたが、実戦モードの練習にどの選手も真剣に取り組んでいました。チームごとに練習することで、ジュニア選手と担当の高校生の間に連帯感が生まれ、チームが一丸となって練習することで楽しさも倍増したことでしょ。



そして、いよいよチーム対抗試合です。最初に、高校生の選手同士の模範試合が行われました。高校生の選手が試合でどのような動きをして、どんなシュートを決めているか、しっかりと目に焼きつけてから実践です。

チームごとに円陣を組んで気合を入れてから試合に臨みました。試合では、どの選手も真剣な表情でボールを追って、白熱した試合が展開されました。待機している選手と高校生たちも、一体となって自分のチームをしっかりと応援し、シュートが決まると一緒に揃って熱く盛り上がりました。

今回の体験プログラムで、テニスとバスケットボールの楽しさを実感したジュニア選手も多いと思います。



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呉共済病院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」と題した講演でした。

先生のこれまでの医療活動の御経験を踏まえ、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、お話いただきました。

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、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。