

# 「スーパージュニア選手育成プログラム2025」 第3回体験プログラム

8月9日(土)の第3回体験プログラムは、ボウリングを広島県ボウリング連盟のご協力のもと、実施しました。

まず最初にボウリングの基本的なルールを教えてくださいました。日ごろ家族や友達とゲームを楽しむ時とは違って、今回はスポーツとしてのボウリングを体験するため、ルールもしっかり意識しなくてはなりません。



続いて、投球フォームの練習です。はじめはボールを持たずに正しいフォームを身に付けます。ボウリングは、リズムが大切。「タン・タ・タ・ターン」というリズムに合わせてやっていきます。手と足のそれぞれのフォームを教わった後、手足同時に練習します。ボールを持って



いなくても、最初はなかなか手足を同時に上手く動かせませんでした。講師の方の「タン・タ・タ・ターン」の声に合わせて何度も練習をすると、だんだんとフォームがさまになってきます。しっかりとフォームの練習をしたところで、いよいよボールを持って、と言いたいところですが、次に

タオルを持って投げる感覚をさらにつかんでいきます。タオルを持つと意識がどうしても手に集中してしまい、さっきまでできていたはずのタン・タ・タ・ターンのリズムが崩れてしまいます。意識を上手く、手足に分散して、みんなで何度もフォームの確認をして、体にリズムを刻みます。

そして、今度こそボールを持つての練習です。自分にあったボールを選んで、実際にレーンにボールを投げると、先程からグンと重くなった感覚にまたまた苦戦する選手たち。ただ、まずは何も持たずに、次にタオルを持って何度も練習した甲斐あってか、だんだんとフォームが整ってきて最初はなかなか倒れてくれなかったピンも、だんだんと多く倒れるようになってきました。



練習投球が終わると、ゲーム形式で2ゲームのスコアをとりました。

力のあるボールでストライク・スペアを取る選手もいて、良かった時はハイタッチで喜びあう姿も印象的でした。個人競技のイメージが強いボウリングですが、国スポなど様々な大会で団体戦があるので、こうしてチームを盛り上げる雰囲気は大切です。

今まで経験したことのあるボウリングとは違い、競技スポーツとしてのボウリングの体験は新鮮だったのではないのでしょうか。奥の深いボウリングに興味を持って、スポーツとして競技として続けていく選手が出ると嬉しいです。



また、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・科学委員会委員の櫻井由佳先生による「スポーツ活動中の水分摂取」の講話でした。スポーツ活動中の熱中症の予防について、どのような症状がでるのか、どのようなことを対策すべきなのか、具体的に説明をしていただきました。参加した保護者はとても熱心に聞いておられ、講義後に直接ご質問をされる保護者もいらっしゃいました。

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、広島修道大学の学生さんなど、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。