

「スーパージュニア選手育成プログラム 2016」

第 4 回体験プログラム

11月12日(土)の第4回体験プログラムは、午前はボウリング、午後からはスケートを実施しました。

午前中のボウリングは、広島県ボウリング連盟のご協力のもとに、広島市中区にある広電ボウルの1レーンから14レーンまでを専用使用させていただき開催しました。第71回国民体育大会ボウリング競技の成年男子団体戦で第2位という好成績をあげたチームの星川創選手をはじめ、同じく少年男子に出場した山本選手、宮脇選手など7名の選手・役員の皆さんに指導していただきました。

はじめに、ボウリングのルールとマナーを教えてくださいました。「娯楽としてではなく、スポーツとしてボウリングを体験してほしい。」という意図が伝わったでしょうか？ 続いて、競技を始める前の準備体操で、しっかりと身体をほぐしました。1・2・3・4、2・2・3・4、とボウリング場では聞きなれない掛け声が響きわたり、スポーツらしくなってきました。



そして、ボウル選び、模範投球に続いて、いよいよ投球練習が始まります。まずは、順番に次々と投げていましたが、なかなか思うところにボウルが転がってくれません。そこで、ワンポイントアドバイスがありました。

1 アプローチ(投球までの助走)でボウルを持って構える時のボウルの位置は？

右利きの方は右肩の前、左利きの方は左肩の前で構える方が良いこと。(バックスイングが開いたり、身体の中に入ったりしないために)

2 アプローチは走らずに、ゆっくり歩いた方が良いこと。

3 どこを見て投げるの？

遠くのピンを見て投げるより、近くにあるスパット(レーン途中にある△の印)を見て投げた方が良いこと。これはなかなか難しいですね。



少しずつ慣れてきたところで、ゲーム形式で2ゲームのスコアをとりました。

和気あいあいとしたムードの中にも、ハイタッチでお互いにたたえあったり、悔しがったり、スポーツとしての第一歩が踏み出せたでしょうか？ 2ゲームのトータルスコアの男女別に上位2名が紹介され、第71回国民体育大会ボウリング競技のピンバッチがプレゼントされました。スポーツとしてボウリングを続けて、国体選手が出てくれたら嬉しいです。



午後からは、会場を広島市東区のひろしんビッグウェーブに移動して、スケート(ショートトラック)の体験です。

広島県スケート連盟のスピード委員会から、7名の指導者・役員、5名のジュニア選手にご協力、ご指導いただきました。



スケートリンクに入る前に、準備体操そしてスケート靴の履き方などを教わりました。膝あて、肘あて、ヘルメットを着用して、いよいよリンクに上がります。最初は、ほとんどの参加者が壁沿いを伝いながらリンクを回り、氷上に慣れていきます。スケート初体験の参加者も多くみられましたので、初心者組と少し滑れる組に分かれることになりました。



少し滑れる組(中には大きな音をたてて転ぶ光景も見ましたが!)は、体重移動やカラーコーンを置いたジグザグ滑走(なかなか方向転換は難しそうです)、そして、指導者との氷上鬼ごっこなど、楽しさの中から上手に滑るコツなどを教えていただきました。一方、初心者組は、まずは氷の上を歩くこと、そして、慣れたら少し走ってみます。徐々に徐々に片足に体重を乗せていきます。ゆっくりですが、一步一步前に進んでいることが手に取るように分かります。中には、マンツーマンでさらにゆっくり指導を受けているラッキーガールとラッキーボーイがいました。(後で皆と合流しましたよ。)



開始から2時間が経過すると、転ぶ回数も少なくなり、全員が滑れるようになっていたので、カラーコーンで簡易周回コースを設置し、タイムを計ることにしました。始めは、スケート連盟のジュニア選手が模範滑走してくれました。見ていると簡単に出来そうに見えましたね。次は、皆の番ですよ。3~4人が一組になって競走(?)しましたが、「人と競うよりマイペースで気持ち急いで」という方が正解かな?でも、ゴールが近くなると我先にと急いで転びながらゴールする男子が数名? 広島県スケート連盟でも、スケート教室を開催しているそうですが、「教室の参加者に比べると今日の子どもの上達ぶりは素晴らしい!」とお褒めの言葉をいただきました。これからスケートシーズンが始まります。ご家族や友達とスケート場に行く回数が増えることを期待しています。



今回の保護者対象のサポートプログラムは、本協会スポーツ医・科学委員会副委員長で呉共済病院院長の村上恒二先生から「ジュニア期のスポーツ障害と予防」についてお話いただきました。成長期にはバランスよく様々なスポーツを経験することの重要性、成長痛、オーバートレーニングの危険性など、子どもたちを見守る上で大変参考になる内容でした。

今回も広島県小学生体育連盟の役員ならびに広島文教女子大学の学生の皆さんにご支援・ご協力をいただきました。ありがとうございました。