

「スーパージュニア選手育成プログラム 2017」

第 6 回体験プログラム

12月16日(土)の第6回体験プログラムは、午前はボウリング、午後からはスピード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で開催しました。



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。日ごろ家族とゲームを楽しむ時とは違ったスポーツとしてのボウリングに触れることができました。続いて、競技を始める前の準備体操で、身体をほぐした後、各自にあったボウルを選び、それぞれのレーンにつきました。



小学生のジュニア選手の模範投球に続いて、練習開始です。

ワンポイントアドバイス

- 1: アプローチ(投球までの助走)は、走らずに、ゆっくり歩くこと。4歩又は5歩が理想。
- 2: バックスイングは、真っすぐ後ろに引いて、投げた後は、腕が耳につくくらいに真っすぐ上がるように。
- 3: 10本のピンを見て投げるのではなく、近くのスパット(△の印)を見て投げる。右投げの人は、右から二つ目と三つ目のスパットの間に、左投げの人は、左から二つ目と三つ目のスパットの間に投げると良い。



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。真っすぐに投げているつもりでもガターになったり、悪戦苦闘している選手もいましたが、狙ったとおりなのか？偶然なのか？ストライクが続いた選手もいました。お互いに良かった時は、ハイタッチで喜ぶ姿が印象的でした。

最後に、2ゲームのトータルスコアの男女別学年別に最高得点が紹介されました。1ゲームでの最高スコアは、150点でした。



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、広島県スケート連盟のスピード委員会のご協力のもとに、スピードスケート(ショートトラック)の体験プログラムを開催しました。

スケートリンクに入る前に、スケート競技(スピード、ショートトラック、フィギュア)の説明を聞いた後、各自スケート靴、肘・膝のサポーター、ヘルメットを借りて、リンクサイドに集合しました。スケート靴の履き方を習い、5歳から中学生のジュニア選手の模範滑走を見た後、リンクに入りました。



初めは、壁伝いに氷上での歩行練習でリンクを一周しました。そこで、初心者コースと中級者コースに分けて、滑走練習に入ります。

初心者コースでは、壁伝いに歩く～壁から手を離して歩く～足踏み～少しずつ滑る～前進滑走など、少しずつではありますが、徐々に氷に慣れていく様子が感じられました。中級者コースでは、男女に分かれて、前進滑走～膝を屈伸してのひょうたん滑走～バック滑走～小さなコースでのカービングなど、徐々に転倒する回数も少なくなり、上達ぶりがハッキリと見えました。



時間の経過とともに、初心者コースから一人二人と中級者コースに合流することができましたので、最後に全員が一周のタイムを測定しました。

男女別学年別に、3人から4人一組で2回、タイムを測定しました。ほとんどの選手が1回目より2回目が速くなっていましたが、特に、男子の測定では、「負けたくない」気持ちが全面に出て、「滑る」ではなく、「走る」になったり、気持ちが先に行き転倒したりという場面もありました。2回のタイムで男女別学年別のそれぞれ上位4人による決勝レースを行いました。白熱したレース?でそれぞれがタイムを縮めていました。広島県スケート連盟の方からは、「短い時間の中で上達してタイムが縮まる体験ができることは素晴らしい。」とお褒めの言葉をいただきました。



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・科学委員会委員で広島文教女子大学教授の田村進先生から「家庭でできるメンタルトレーニング」についてお話しいただきました。「目標は、本人が設定すること」「集中するために必要なこと」など家庭で支えるためにできることを学ぶ良い機会だったと思います。

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。