

「スーパージュニア選手育成プログラム 2019」

第5回体験プログラム

12月14日(土)の第5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、広島市中区にある広電ポウルで開催しました。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はいけません。



続いて、国体で活躍する講師の方々の方々の模範投球を見せていただいた後、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。フォームがさまになってきたところで、いよいよ自分に合ったボールを持って、練習投球開始です。実際にレーンにボールを投げてみると、さっきまでできていたフォームが崩れてしまう選手たち。ボールを変えたり、講師の方に沢山質問をしたりしながら修正をしていきます。



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れば、狙ったとおりにはいかず悔し涙を流す選手も。お互いに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、国体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。

今回、ボウリングをしたことがある選手は沢山いましたが、スポーツとして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。時間の関係上、一投目の投球しか教わることはできませんでしたが、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。

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、フィギュア、アイスホッケー)の説明を聞いた後、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です。



最初に、広島スピードスケートクラブのジュニア選手たちに模範滑走をしていただきました。模範滑走には、今年のユニバーシアード冬季競技大会のショートトラック競技 3000mリレーで第2位に入賞したメンバーの一人谷本光さんにも、日本代表のユニフォームで参加していただきました。スーパージュニア選手達は、自分とあまり年齢が変わらない選手や、日本代表の谷本さんのスピード感のある滑走を間近で見て、圧倒されている様子でした。

いよいよ、スーパージュニア選手たちもリンクへ入ります。

最初は氷上での歩行練習で、壁から手を離してゆっくり歩きながら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。少し滑れる組は、学年・男女別の4グループに分かれて滑走の練習です。ゆっくり両足で前に進めるようになったら、片足での滑走、体重移動、止まり方などを教えていただきました。カラーコーンを置いて小さな周回コースを滑走する練習では、最初に比べて転ぶ回数がぐんと減り、上達を感じることができました。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。ちょっとずつ片足に体重を乗せてみますが、また転ぶことも。ゆっくりと、でも少しずつ氷に慣れて、できることを増やすことができたと思います。



最後は、男女別学年別に、4人から5人一組で一周のタイムの測定です。スタートをしたら、下ではなく前を向いて滑れ、とアドバイス。ゴールが近くなると気持ちが焦って「滑る」より「走る」になってしまうのは、毎年恒例の風景です。体験が始まったばかりの時、恐る恐る氷に立っていた姿からは想像できません。

測定したタイムで男女別学年別のそれぞれ上位5人による決勝レースを行うと、さらにタイムを縮める選手も見られました。上位の5人には広島県スケート連盟から表彰状が授与されました。この体験がきっかけで、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。





今回の保護者を対象としたサポートプログラムは、前回実施した食事調査の回答を踏まえた個別懇談でした。担当する4名の先生から、各選手の回答を踏まえた具体的なアドバイスが行われました。ジュニア選手育成の家庭でのサポートに参考となることを期待します。



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。

