

# 「スーパージュニア選手育成プログラム 2019」

## 第4回体験プログラム

11月16日(土)、中区スポーツセンターにおいて第4回目の体験プログラムを行いました。

今回は、午前はテニス、午後はバレーボールの体験です。

まずはテニスからスタートです。講師として、広島県テニス協会から3名の方にお越しいただきました。



準備運動が終わったらキャッチボールでボールの動きに慣れていきます。空き缶を持ってボールをキャッチする練習では、ボールの軌道をきちんと予測して動かないと、細い空き缶の中にボールは入ってくれません。最初はポロポロとボールをこぼしていた選手たちでしたが、すぐに缶でキャッチができるようになりました。さすがですね。



次に、ラケットを持ってボールを扱う練習に入ります。2人1組になって、つないだ手をネットに見立ててラリーに挑戦です。打つ力が強すぎても弱すぎてもラリーは続きません。近い距離でボールをコントロールするのに苦戦している様子でした。



ボールの扱いに慣れたら、いよいよコートに入って本当のネットをはさんだラリーです。今回、コートはバドミントンコートを利用しました。

ラリーは、相手の取りやすいところに打ってあげることが大事です。今までの練習の成果が発揮できたのでしょうか、スムーズにラリーが続くペアが多かったですね。最後に勝ったら上のコート、負けたら下のコートに行く勝ち上がり戦をして、体験は終了しました。

今回の体験は室内でしたが、選手の中には硬式ボールを打ってみたい、広いコートでやってみたい、と思う選手もいたのではないのでしょうか。体験をきっかけに、新しいスポーツに挑戦してくれたら嬉しいです。

午後は、JT サンダーズ広島 OB の方々にバレーボールを教えてくださいました。

最初の30分はストレッチやランニングを行いました。怪我をしないためにも入念な準備が大切です。そしてキャッチボールをした後、2人1組になってパス・トスの練習です。講師の方が周って丁寧に教えてくださるので、正しいフォームを身に付けることができました。





次は、一人ずつ順番にスパイクの練習です。ジャンプのタイミングや手の振りなど、最初からお手本のようににはできません。何度も練習することが大事ですね。男子の練習コートでは、途中から自主的にブロック・レシーブをし始める選手たち。講師の方も一緒になって、試合さながらの雰囲気楽しんで練習をすることができました。

休憩時間になっても講師の方に「スパイクを打ってください！」と、レシーブを体験したい選手達が列を作ります。高いところから打たれるスパイクに怖がりながらも、打ち返そうと必死にボールを追っていました。



最後はお待ちかねの試合です。男女・学年で別れてチームを組んで対戦しました。

コートには全員が入り、ワンバウンドしても続けて良い特別ルールです。試合が始まると、声を掛け合って一生懸命ボールを追いかける子供たちの笑顔が見られ、点が入るとチームでハイタッチをするなど盛り上がっていました。



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・科学委員会副委員長で広島女学院大学教授の下岡里英先生による「小学生期におけるスポーツと食事について」の講話でした。

スポーツのための正しい食生活を身につけることの重要性等についてお話いただきました。また、現在の食物摂取状況などのアンケート調査を行い、その分析による解析や指導助言・相談などが次回のプログラムで個別に実施されます。

スポーツ栄養の考え方による正しい食生活を身につけるためには各家庭の役割が非常に大きいところです。ジュニア選手の育成のために、サポートをよろしくお願いします。

今回も広島県小学生体育連盟の先生方、広島文教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。

