

「スーパージュニア選手育成プログラム2025」 第1回体験プログラム

7月26日(土)、広島県立総合体育館において、第1回体験プログラムを開催しました。約300名が応募したトライアルの選考を突破した50名のスーパージュニア選手が参加する体験プログラムの始まりです。

公益財団法人広島県スポーツ協会強化委員会の堂本ひさ美副委員長の挨拶で幕開けです。トライアルの第一関門を突破したスーパージュニア選手にさまざまなスポーツ体験ができる経験を通してたくさんチャレンジして、自分に合った、自分が続けていきたいと思うスポーツに出会ってほしいとのお話がありました。

緊張の面持ちながら楽しみに胸を膨らませている選手たち、ファイナルトライアルまでの成長を楽しみにしているスタッフも希望に胸を膨らませています。



第1回体験プログラムは、午前は「からだのバランストレーニング」、午後は「ハンドボール」です。

午前の「からだのバランストレーニング」は、一般社団法人日本コアコンディショニング協会の竹原亮紀マスタートレーナーが指導してくださいました。

最初に、講義形式で体の土台づくりの必要性について学びました。その中で、スポーツスキルを向上させるためには、「運動スキル」がとても大切であり、実践を含めながら、姿勢を整えるトレーニング・体幹の固定力を高めるトレーニングなど、様々なバランストレーニングの説明を受けました。保護者の方も一緒に説明を受けていただき、親子でスポーツスキルを向上させるための、知識を養っていただくことができました。



講義で学んだあとは、実際に体を動かしてみます。

「四つばい：背骨曲げ伸ばし」、「四つばい：上半身ひねり」等々トレーニングについて説明を受けながら、実際に体を動かし、体の使い方を学んでいきます。一見簡単そうに見えるトレーニングでも、体幹にとっても効くトレーニングとなっています。

このトレーニングは家庭でもできるように選手全員に配っている選手手帳の中にトレーニング方法が分かりやすく書いてあるので、ぜひ家庭でも継続して続けてほしいと思います。

次に、跳び箱や平均台、マットなどを使ったジャンプのトレーニングを行い、午前の部は終了しました。



午後の「ハンドボール」は、イズミメイプルレッズ広島のOG、広島県ハンドボール協会の皆さんに指導をしていただきました。

まずはボールに慣れるためドリブル競争からスタートです。講師のお手本をしっかり見て、説明をよく聞き、選手たちは、普段触り慣れていないハンドボールに慣れていきます。

次に、グループごとにキャッチボールをして、ボールの大きさや感覚に慣れていきます。



そして次は、決まると一段と格好いいシュート練習です。ジャンプしながら、シュートを打つことが思いのほか難しく、最初のうちは上手に投げることができませんでしたが、アドバイスをもらいながら練習を続けると、どんどん上達して鋭いボールを投げ、ゴールが決まるようになりました。

ゴールキーパーも体験して、勢いよくボールが投げ込まれる怖さに負けず、一生懸命はじき返していきます。

そして、最後はお待ちかねの試合です。イズミメイプルレッズ広島のOGの方にも試合に入ってもらいました。最初はボールに皆が集まってしまって上手くパスが繋がらないチームもありましたが、試合の待ち時間にチーム内で作戦会議を開いたり、アドバイスをもらったりして、コートも広く使えるようになり、最後はナイスプレー・ナイスパス・ナイスシュートが続出していました。選手たちの成長ぶりに講師の皆さんも感激しておられました。

最後に、指導していただいたイズミメイプルレッズ広島のOGの方からは、「スーパージュニアの選手たちとハンドボールができてとても楽しかったです。」と、ジュニア選手にとって嬉しいお言葉をいただきました。

講師の方に加え、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、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。

