

「スーパージュニア選手育成プログラム2023」 第4回体験プログラム

11月18日(土)の第4回体験プログラムは、午後からバレーボールを実施しました。

バレーボールは、JTサンダーズOBの方々のご協力のもと、広島市南区にある猫田記念体育館で開催しました。



最初はストレッチやボールを使った鬼ごっこを行いました。怪我をしないためにも入念な準備が大切です。チームに分かれて、ボールを転がすゲームなど、ボールを使いながら身体を温めていきます。また、ボールを遠くへ投げる練習などをしてボールに慣れていきます。

次にアンダーハンドパス、オーバーハンドパスの練習をしていきます。講師の先生から気を付けることを教わり、実際にやってみます。一番のポイントは、「あごをあげないこと」。簡単なことのようになかなか上手く意識できません。膝のクッションをうまく使って試行錯誤しながら、最初うまくできなかった選手もだんだんとできるようになっていきます。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。スパイクをする前にステップの練習、手の振り方を教わりました。最初は、タイミングが合わなくうまくできない選手もいましたが、少しずつ上達してきました。

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。

試合が始まると、最初は、団子状態。なかなかラリーが続きません。少しずつ、声を出すようになり、コートを広く使うようになりました。団子状態にならないでコートを広くつかうこと、また声を掛け合うことの重要性を知ったのではないのでしょうか。声を掛け合うことで連携がとれるようになり、点が入るとチームで「ヤッター」と声を上げる選手やハイタッチをするなど盛り上がっていました。

今回も広島県小学生体育連盟の先生方、T&TWAMサポート株式会社のトレーナーの方など、多くの方々にご支援・ご協力いただきました。ありがとうございました。