

「スーパージュニア選手育成プログラム2023」 第5回体験プログラム

12月9日(土)の第5回体験プログラムは、午前はボウリング、午後からはテニスを実施しました。

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ボ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す。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なりません。

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。ボウリングは、リズムが大切。「タン・タ・タ・ターン」というリズムに沿ってやっていきます。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い、思うように投げられない選手たち。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て、相手が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、スポーツとしての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。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、会場を東区スポーツセンターに移動して、広島県テニス協会の方々のご協力のもと、テニスの体験プログラムを開催しました。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。色々な動きをしながら、ボールを触っていきます。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。まずは、一人で垂直にボールをあげて表と裏の面を使う練習をし、そのあと壁を使って打つ練習をしました。次に、8グループに分かれて、ラリーに挑戦です。今回、コートはバドミントンコートを利用しました。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。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。



ボールの扱いに慣れたら、3点先取の試合で、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、そのあとダブルスの練習をして、体験は終了しました。最後に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。

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・科学委員会委員で広島文教大学准教授の中藪宏美先生による「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、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。

