

「スーパージュニア選手育成プログラム2022」 第3回体験プログラム

11月19日(土)、広島県立総合体育館において、第3回体験プログラムを開催しました。

第3回体験プログラムは、午前が「バドミントン」、午後は「からだのバランストレーニング」です。

午前のバドミントンは、広島ガス株式会社バドミントン部OGの平井亜紀さん、広島県バドミントン協会の皆さんに指導をしていただきました。

まずは、準備体操からはじまりウォーミングアップを行いました。お手本をみながら、さまざまなステップの動作を練習し、からだを温めていきます。

からだが温まったところで、さっそくラケットをもって、持ち方の指導、振り方を教わっていきます。先生のお手本をみながら、基本となる素振りを繰り返し行いました。

そして、実際にシャトルを打っていきます。最初は、なかなかうまく打ち返すことができなかった選手もだんだんと慣れてきて打ち返すことができるようになってきました。



また、シャトルをラケットですくう練習や、シャトルを直上へうちあげて打つ練習等もおこないました。チームごとに何回繰り返し先生とラリーを続けることができるか、チームのみんなで声を出しながらおこないました。うまく打てなくて試行錯誤する様子もみられ、先生のお手本を参考に一生懸命頑張っていました。今回は、試合するまでには至りませんでした。この体験をきっかけに、バドミントンの魅力を感じ、新しいスポーツにも挑戦してくれたら嬉しいです。

午後の「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、講義形式で保護者の皆様と一緒に運動スキルとスポーツスキルについて学びました。その中で、今小学生にとって必要なのは、運動スキルであることを学び、どんなスポーツをするにも重要になる、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を分かりやすい説明を受けながら体験しました。



最初は緊張気味だった選手たちも、グループ対抗の少し頭を使うゲームではすっかり打ち解けて沢山の笑顔を見ることや、しっぽ取りや様々な動きでしっかりとからだをつかうことができました。

家庭でできるトレーニングもあったので、それぞれが自分にあった身体づくりを続けてほしいと思います。

また、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の石井良昌先生による「ジュニア期のスポーツ傷害」の講話でした。先生のこれまでの医療活動のご経験を踏まえ、こどもの骨や関節等の特徴からジュニア期に起こりやすい障害の具体的な症例やオーバートレーニングの危険性についてお話しいただきました。また、スポーツ障害の予防や対策についても学び参加した保護者も熱心に聞いていました。

今回も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など、多くの皆様にご支援・ご協力いただきました。ありがとうございました。

