

# 「スーパージュニア選手育成プログラム2022」 第4回体験プログラム

12月10日(土)の第4回体験プログラムは、午前は「ボウリング」、午後からは「バレーボール」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。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、お互いに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、会場を猫田体育館に移動して、JTサンダーズ広島OBの方々のご協力のもと、バレーボールの体験プログラムを開催しました。最初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2人1組になってキャッチボール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。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。実際にやる前に、JTサンダーズ広島OBの八子選手にお手本をみせてもらいました。鋭いスパイクに選手たちは圧倒されている様子でした。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はできません。何度も練習することが大事ですね。途中から自主的にレシーブをし始める選手たち。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。



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、声を出し合っていなかった選手たちも、途中から声を出し合う重要性を知り、声を掛け合うようになりました。声を出し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しいただきました。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願います。

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。

