

# 「スーパージュニア選手育成プログラム2022」 第5回体験プログラム

12月17日(土)の第5回体験プログラムは、午後からスピードスケートを実施しました。

広島市東区のひろしんビッグウェーブで、広島県スケート連盟のご協力のもとに、スピードスケート(ショートトラック)の体験プログラムを開催しました。

スケートリンクに入る前に、スケート競技(スピード、フィギュア、アイスホッケー)の説明を聞いた後、スケート靴、肘・膝のサポーター、ヘルメットを借りて、リンクサイドに集合です。



最初に、広島スピードスケートクラブのジュニア選手たちに模範滑走をしていただきました。スーパージュニア選手達は、自分とあまり年齢が変わらない選手を間近で見、圧倒されている様子でした。

いよいよ、スーパージュニア選手たちもリンクへ入ります。最初は氷上での歩行練習で、壁から手を離してゆっくり歩きながら氷上に慣れていきます。スーパージュニア選手だけにどの選手も壁から手を離して、少しずつ滑れるようになってきました。

次に3グループに分かれて滑走の練習です。ゆっくり両足で前に進めるようになったら、片足での滑走、体重移動、止まり方などを教えていただきました。カラーコーンを置いて小さな周回コースを滑走する練習では、最初に比べて転ぶ回数がぐんと減り、上達を感じることができました。上達してきた選手の中には、足をクロスさせてコーナーを滑る選手も見受けられました。

最後は、男女別に、3、4人一組で一週のレースです。男子は、各組1着、女子は、2着までが次の決勝に進みます。「スタートをしたら下ではなく前を向いて滑れ」とアドバイス。ゴールが近くなると気持ちが焦って「滑る」より「走る」になってしまうのは、毎年恒例の風景です。体験が始まったばかりの時、恐る恐る氷に立っていた姿からは想像できません。参加した選手全員が、コース一周を滑り切りました。

予選で勝ち上がった男女別のそれぞれ上位による決勝レースを行いました。決勝に残った選手には広島県スケート連盟から各順位の表彰状が授与されました。

この体験がきっかけで、ご家族や友達とスケート場に行く回数が増えることを期待しています。

今回の保護者を対象としたサポートプログラムは、前回実施した食事調査の回答を踏まえた個別懇談でした。担当する6名の先生から、各選手の回答を踏まえた具体的なアドバイスが行われました。ジュニア選手育成の家庭でのサポートに参考となることを期待します。

今回も広島県小学生体育連盟の役員の皆様にご支援・ご協力をいただきました。ありがとうございました。

