

「スーパージュニア選手育成プログラム2023」 第1回体験プログラム

7月22日(土)、広島県立総合体育館において、第1回体験プログラムを開催しました。約130名が応募したトライアルの選考を突破した51名のスーパージュニア選手が参加する体験プログラムの始まりです。

開会行事では、公益財団法人広島県スポーツ協会強化委員会の 河野裕二 委員長から、激励の言葉とチャレンジすることの大切さ、またチャレンジすることを応援してくれる環境に感謝の気持ちを持つことの重要性についてお話がありました。



また、公益財団法人広島県スポーツ協会強化委員会の 堂本ひさ美 副委員長から、配布した選手Tシャツのデザインの意味についての説明がありました。緊張の面持ちながら楽しみに胸を膨らませている選手たち、ファイナルトライアルまでの成長を楽しみにしているスタッフも希望に胸を膨らませています。

第1回体験プログラムは、午前が「からだのバランストレーニング」、午後は「ハンドボール」です。

午前の「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体の土台づくりの必要性について学びました。その中で、スポーツスキルを向上させるためには、「運動スキル」がとても大切であり、実践を含めながら、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の説明を受けました。



講義が終わると、次は実践でのトレーニングが始まります。まずは、ウォーミングアップとしてダッシュで壁までタッチしてかえってきたり、ジャンプをしたり、二人一組で手を繋いで走ったり色々な動作を加えながら身体を温めていきます。

次に、選手手帳にも入っている「四つばい：背骨曲げ伸ばし」、「四つばい：上半身ひねり」等々自宅でもできるトレーニングについて説明を受けながら、実際に体を動かしながら、体の使い方を学んでいきます。一見簡単そうに見えるトレーニングでも、体幹にとっても効くトレーニングとなっています。

次に、跳び箱や平均台などを使ったジャンプのトレーニングを行いました。

今回は選手手帳にのっている家庭でもできるトレーニングもしたので、自宅に帰っても身体づくりを続けてほしいと思います。

午後の「ハンドボール」は、イズミメイプルレッズの選手、広島県ハンドボール協会の皆さんに指導をしていただきました。

大きな円になり準備運動そして、ランニングをします。最初は、ボールに慣れるためドリブル競争からスタートです。イズミメイプルレッズの選手のお手本をみながら、しっかり真似をして選手たちは、ボールに慣れていきます。

次に、敵陣からボールを奪い合うゲームです。ボールの投げ方・扱いだけでなく、ゲームを通してハンドボールに大切な周りを見る目、味方に指示を出す大切さを学びます。

キャッチボール・シュート練習では、最初のうちは上手に投げることはできませんでしたが、イズミメイプルレッズの選手たちにアドバイスをもらいながら練習を続けると、どんどん上達して鋭いボールを投げるできるようになりました。



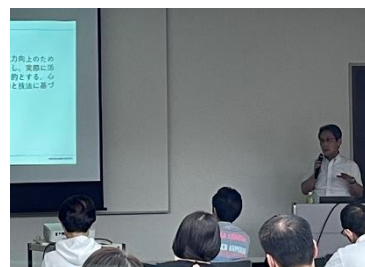
そして、最後はお待ちかねの試合です。イズミメイプルレッズの選手達にも試合に入ってもらいました。



最初はボールに皆が集まってしまっとうまくパスが繋がらないチームもありましたが、チーム内で作戦会議を開いたり、イズミメイプルレッズの選手達にアドバイスをもらったりして、コートも広く使えるようになり、最後はナイスプレー・ナイスパス・ナイスシュートが続出していました。選手たちの成長ぶりにイズミメイプルレッズの選手たちも感激しておりました。

最後に、指導していただいたイズミメイプルレッズの選手からは、「スーパージュニアの選手たちとハンドボールができてとても楽しかったです。是非試合にも見に来てください。」とお言葉をいただきました。

また、今回の保護者を対象としたサポートプログラムは、スポーツ医・科学委員会の田村進先生による「メンタルサポート」をテーマに講演していただきました。受講された保護者の方々は、良いパフォーマンスを発揮するために最適な集中の状態や、目標設定の最適レベル、子供のやる気を引き出すための声のかけ方などについて、熱心に耳を傾けていました。ジュニア選手を育成するうえでは、各家庭でのサポートは欠かせません。スポーツの指導現場と家庭が一緒になって選手の成長を見守りたいと思います。よろしくお祈りします。



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、広島文教大学の学生方など、多くの皆さんにご支援・ご協力いただきました。ありがとうございました。