

# 「スーパージュニア選手育成プログラム2023」 第2回体験プログラム

8月5日(土)、広島県立総合体育館において、第2回体験プログラムを開催しました。

第2回体験プログラムは、午前が「バドミントン」、午後は「バスケットボール」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。選手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選手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、選手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が、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。



午後のバスケットボールは、広島ドラゴンフライズ#12中村 拓人選手、同スクールコーチの田中 直樹コーチ、同スクールコーチの村上 稚菜コーチに指導していただきました。

最初に、「ハドル（円陣）」をし、中村選手の掛け声のもと、みんなで気持ちを高めていきます。その後、準備運動やステップ運動などしていきます。

次に、ボールになれるためのドリブルです。個人ごとに練習をしたあと、チームでドリブル競争も行いました。チームのみんなで一団となって選手同士で声援して、勝ったチームからは、歓声が沸きました。



次に、中村選手のお手本を見て、アドバイスを受けたのちに、シュート練習を行いました。三回続けてシュートが決まると、「注目！」と言ってみんなの前でシュートをするようにとコーチから指示がありました。練習を続けていると、選手の一人が「注目！」と。みんながその選手の周りに集まりました。緊張する中、見事4本目のシュートを決め、大きな歓声が沸きました。

その後、チームごとに分かれ、シュートの数の勝負をしました。チームの中で、シュートが決まると「ナイスシュート!」、決まらなかったら、「ドンマイ」と声を掛け合いながら、チーム対抗戦を行い、盛り上がりました。そして、最後はお待ちかねの試合です。今日学んだ、パスやシュートを使って白熱した試合になりました。最後に参加した全員で集合写真を撮って終了しました。



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・科学委員会委員の櫻井由佳先生による「スポーツ活動中の水分摂取」の講話でした。スポーツ活動中の熱中症の予防について、どのような症状がでるのか、どのようなことを対策するべきなのか、具体的に説明をしていただきました。質疑応答ではたくさんの質問がでて、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。

