

# 「スーパージュニア選手育成プログラム2023」 第3回体験プログラム

9月2日(土)、広島市安佐北区のコカ・コーラレッドスパークスホッケースタジアムにおいて、第3回目の体験プログラムを開催しました。今回の体験競技はホッケーです。



指導してくれたのは、日本リーグや国民体育大会で活躍し、東京2020オリンピックでは多くの選手が日本代表となったコカ・コーラレッドスパークス女子ホッケー部の選手の皆さんです。忙しい中でのプログラムにも丁寧にやさしく指導していただきました。

ホッケーは普段あまり経験する機会がないので、昨年このプログラムに参加した選手以外のほとんどの選手が初体験だったのではないのでしょうか。まず、ホッケーの基本的なルールや道具の使い方を教わった後、まずは選手と一緒にウォーミングアップをします。そして、いざ、グループに分かれて練習です。

慣れないスティックを持ってリフティング、ドリブル、パスを教してもらいますが、なかなか上手くいきません。ホッケーのスティックは片面しか使えず、右利きも左利きも同じスティックです。レッドスパークスの選手を見ていると簡単そうに見えますが、実際にやってみるととても難しいですね。

スティックを使って、ボールをすくいあげる練習もしました。少し慣れてきたところで、次はシュートとドリブルの練習です。シュートの練習では思い切り空振りをしてしまう姿も多くみられましたが、練習終盤ではゴールに突き刺さるようなシュートが打てるようになりました。ドリブルの練習では、力加減が難しいのかすぐにボールが遠くに行ってしまうと上手に進めませんでしたが、レッドスパークスの選手のアドバイスのおかげで、スムーズにドリブルができるようになっていました。



最後はお待ちかねのゲームです。学年別男女別の6チームに別れてゲームを行いました。最初は、どうしてもボールに人が集中してしまい団子状態でしたが、レッドスパークスの選手の明るく・楽しく・わかりやすいご指導のおかげで、だんだんとコツをつかみ、初心者の選手ばかりとは思えないほど、良いゲームができていました。

普段個人競技をしている選手達も、自分だけではなく周りの仲間と連携してゴールを目指すことや、フィールドを広く使う大切さなど、チームゲームの面白さを味わうことができたのではないのでしょうか。ジュニア選手たちは普段なかなか体験できないホッケー競技を十分に満喫できたと思います。



今日の体験がきっかけとなり、将来、レッドスパークスやオリンピック日本代表で活躍する選手が出てくることに期待しています。今回も広島県小学生体育連盟の先生方、T&TWAMサポート株式会社のトレーナーの方など、多くの方々にご支援・ご協力いただきました。ありがとうございました。