

「スーパージュニア選手育成プログラム 2019」

第1回体験プログラム



7月6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180名が応募したトライアルの選考を突破した選手と、昨年度から継続参加の選手を合わせて40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体育協会強化委員会の河野裕二委員長から、激励の言葉とスポーツ選手としての気持ちの大切さ等のお話がありました。

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「体のバランストレーニング」、午後は「ハンドボール」です。「体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。どんなスポーツをするにも重要になる、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を分かりやすい説明を受けながら体験しました。

簡単そうで難しい回転・連続ジャンプ、腹這い姿勢で頭・足を浮かしての横転などで体の使い方を学んでいきます。最初は緊張気味だった選手たちも、最後のグループ対抗のゲームではすっかり打ち解けて沢山の笑顔を見ることができました。

家庭でできるトレーニングも教えてもらったので、それぞれが自分にあった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、湧永製薬ハンドボール部の選手、「ジャンボ」(写真:左)「ニッシー」(写真:中央)「助さん」(写真:右)の3名に指導をしていただきました。

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。学年別・男女別に分かれ、最後にゴールとなった6年生男子は、罰ゲームとしてスクワットを10回、大きな声を出しながらやり切りました。

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・扱い方だけでなく、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ができませんでしたが、湧永製薬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。最初はボールに皆が集まってしまっても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、湧永製薬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。

最後に、指導していただいた湧永製薬の選手からは、「上達が早くて驚きました。さすがスーパージュニアの選手ですね。」とお褒めの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「家庭でできるメンタルトレーニング」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、目標設定や集中の重要性について、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と一緒に選手の成長を見守りたいと思います。よろしくお願ひします。

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。

