

「スーパージュニア選手育成プログラム 2016」

第1回体験プログラム



7月9日(土)、マエダハウジング東区スポーツセンターにおいて、第1回目の体験プログラムを開催しました。

247名が応募したトライアルで選考された選手と昨年度から継続参加の選手を合わせて56名のスーパージュニア選手による体験プログラムがスタートしました。学校行事等で欠席された選手もいましたが、トライアルの合格を喜んで集まったジュニア選手たちには、待ちに待った体験プログラムのはじまりです。

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の激励のことは、スポーツ選手としての姿勢の大切さ等のアドバイスを受けて、緊張と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回目のプログラムは、午前はバレーボール、午後からはハンドボールです。

バレーボールを指導していただくため、JTサンダースから4名の選手に来ていただきました。大きなアスリートを目の前にして、ジュニア選手たちは目を輝かせていました。最初は体をほぐすために、ボールを使って遊びを取り入れたゲーム形式の準備運動をしました。頭と身体を使って反射神経を養うとともにボールにも慣れるようです。よく考えられた運動ですね。



バレーボールのはじめは、アンダーハンドパスやオーバーハンドパスといった基本の練習からスタートしました。JTサンダースの選手たちにお手本を見せてもらおうと簡単そうに見えますが、実際に選手たちがやってみると、なかなか上手にできないものですね。次に、グループごとに円陣パス(数人が輪になってパスをつなぐ)を行いました。なかなかつながりません。つながった回数を数えながらグループごとに競うと、声を出して、1回でも多くできるようがんばっていました。声をかけ合うことの大切さを学んだようです。次に行ったアタック練習では、ジャンプのタイミング、手の振り、ボールをヒットし、ネットを越すこと、JTサンダースの選手のようににはできませんが、何度も挑戦することが大事ですね。



最後は学年、男女別に分かれた班ごとのゲームを行いました。バレーボールは3本で相手コートに返さなければいけないのですが、今日はボールを落とさずにつなぐこと、そして相手コートに返すことを優先しました。次にやる時には、レシーブ、トス、アタックと3本で返すことに挑戦しましょう。



午後のハンドボールを指導していただくのは、広島メイプルレッズの選手 5 人です。

ハンドボールは、走ることが基本なので、鬼ごっこを準備運動として行いました。鬼になった選手も逃げる選手もみんな必死でした。体は十分にほぐれたと思いますよ。パス練習では、止まった状態でのパスはできていましたが、動きながらのパスは難しいですね。自分ひとりではなく相手の動きに合わせてなければなりません。でも、何度か繰り返して練習するうちに、ボールを落とさず、パスらしくなっていました。ここでも、人との協調が大事ですね。



続いてはシュート練習、ハンドボールは 3 歩までステップができるのですが、1・2・3・・・4・5・あれあれ？まずはシュートすることが重要ってことでよしとしましょう。

パス、ドリブル、シュートと練習したら、やはり最後はゲームです。ハンドボールは今日初めてという選手が多かったのですが、しっかりと白熱するゲームが行われました。シュートを決めた時にはもちろん大歓声ですが、それをキーパーが止めた時も大歓声です。周りの声援も盛り上がります。ハンドボールの楽しさを十分に感じられたのではないのでしょうか。見ているスタッフにも楽しさが伝わってきました。

そして、最後の見せ場は広島メイプルレッズ対ジュニア選手の対決です。手加減をしていた広島メイプルレッズの選手が、時々見せてくれる本物のプレーを間近に見て、そのすごさが伝わったと思います。手に吸い付いているようにボールを操り、早いパス回し、ジャンプシュートは見ごたえがありました。



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・科学委員会の 大成浄志 ドクターによる「運動中の水分補給法(熱中症予防のために)」についての講話でした。慣れない座学にも熱心に受講していただきました。

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。よろしくお願ひします。

今回も広島県小学生体育連盟の先生方、広島文教女子大学の学生の皆さんをはじめ、たくさんの皆さんにご支援・ご協力いただきました。ありがとうございました。

