

「スーパージュニア選手育成プログラム2025」 第4回体験プログラム



9月6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4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、日本リーグや国民スポーツ大会で活躍し、パリオリンピックでも多くの選手が日本代表となっているコカ・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。忙しい中でもご協力くださり、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、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スティックとボールがくっついていっているかのように簡単にボールを扱っているように見えますが、実際にやってみるとボールが思うように動いてくれず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。ボールをすくいあげようとしますが、高さが足りなかったり、逆に力いっぱい飛んで行ったりして、選手たちは苦戦していました。何度も繰り返し練習していくうちに、手首のスナップを上手く効かせてコツをつかんでいきます。ボールの扱いに徐々に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、練習終盤ではドリブルをしてシュートを決める合わせ技も決まるようになり、シュートが決まると選手同士で盛り上がっていました。



最後はお待ちかねのゲームです。男女別の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なかなかゴールが決まりません。他のチームが試合をしている様子を見ながら作戦を立てたり、レッドスパークスの選手の明るく・楽しく・分かりやすいご指導のおかげで、初心者の選手ばかりとは思えないほど、良い動きがゲームの中で見られるようになりました。互いのチーム力が拮抗し、攻守が激しく入れ替わりながらの手に汗握る試合展開を繰り広げていて、とても良いゲームをしていました。ジュニア選手たちは、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。