

「スーパージュニア選手育成プログラム 2018」

第3回体験プログラム

9月22日(土)、広島県立総合体育館において、第3回目の体験プログラムを開催しました。

今回のプログラムは、午前はバスケットボール、午後からはクライミングとライフル射撃(ビーム)を男女でローテーションして体験しました。



午前のバスケットボールは、広島県バスケットボール協会の方と広島県立広島皆実高等学校バスケットボール部の選手の皆さんにご指導いただきました。

まず、4チームに分かれ、チームごとに担当の高校生から指導を受けました。ボールに慣れるための練習や、ドリブルの練習を行ったあと、相手にボールを取られないように逃げる「ドリブル鬼ごっこ」が行われました。鬼の高校生から一生懸命逃げながらドリブルをすることで、楽しみながらドリブルの練習ができました。



次にシュートの練習です。基本となるシュート(ドリブルからのレイアップシュート)の練習から始めますが、ドリブルからシュートに移るタイミング、ジャンプの方向、シュートをする位置などを試行錯誤しながら探っていきます。高校生からのアドバイスもあり、徐々にタイミングをつかみ、的確なシュートができるようになってきました。

基本形のシュート練習の後は、練習もレベルアップします。少し離れた位置からゴールに向かい、高校生のブロックをかわしながらシュートするというものです。

実戦モードの練習にどの選手も真剣に取り組んでいました。チームごとに練習することで、ジュニア選手と担当の高校生の間に連帯感が生まれ、チームが一丸となり楽しさも倍増したことでしょう。



そして、いよいよチーム対抗試合です。試合では、どの選手も真剣な表情でボールを追って、白熱した試合が展開されました。待機している選手と高校生たちも、一体となって自分のチームをしっかりと応援し、シュートが決まると一緒に熱く盛り上がりました。



午後のクライミングは、広島県山岳・スポーツクライミング連盟の方に指導していただきました。

ジュニア選手たちはクライミングボードの課題に挑戦しました。

クライミングは、ただ登るのではなく、どのようなルートで登っていくかも重要であるため、体だけでなく頭を使うスポーツです。初めのうちはどうすれば登れるのかわからずにホールドにつかまっただまま動けなくなってしまうことも多かったのですが、連盟の皆さんから手や足を置く位置や体の使い方を丁寧に指導していただき、ゴールまで登れるようになっていました。さらに厳しいコースにトライする選手たちの真剣な顔、そしてクライミングの楽しさを実感してこぼれる笑顔がとても印象的でした。



ライフル射撃は、広島県ライフル射撃協会の方に指導していただきました。

体育館フロアの机にビームライフルを設置し、椅子に腰かけて的を狙います。ほとんどの選手が初めての体験でしたが、指導者の方が銃の持ち方や的の狙い方を丁寧に教えてくれました。この競技では、他のスポーツのように「上手に体を動かす」のではなく、「上手に体を止める」ことが重要となります。最初は慣れないためぎこちない様子でしたが、だんだんと格好良く様になってきました。選手たちみんな、真剣な表情で的に集中します。途中からは、各テーブルでそれぞれルールを決め、点数を競うなど、楽しんで競技を行う姿もみられました。この体験を通じて選手たちは、一点に集中すること、静止することの難しさやスポーツにおけるその重要性も学べたのではないのでしょうか。



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・科学委員会副委員長で呉共済病院の村上恒二院長による「ジュニア期のスポーツ障害と予防」の講話でした。先生のこれまでの医療活動のご経験を踏まえ、オーバートレーニングの危険性やジュニア期に起こりやすい障害の具体的な症例について、骨の複製なども使いながらお話していただきました。特に、「大人と子供の体は全く別物」ということを意識することが大切であることを強調されており、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、広島文教女子大学の学生の皆さんに御支援・御協力いただきました。

ありがとうございました。

