

# 「スーパージュニア選手育成プログラム2024」 第1回体験プログラム

7月13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300名が応募したトライアルの選考を突破した46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。

公益財団法人広島県スポーツ協会強化委員会の堂本ひさ美副委員長で幕開けです。トライアルの第一関門を突破したスーパージュニア選手にさまざまなスポーツ体験ができる経験を通してたくさんチャレンジして、自分に合った、自分が続けていきたいと思うスポーツに出会ってほしいとお話がありました。

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「からだのバランストレーニング」、午後は「ハンドボール」です。

午前の「からだ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。

最初に、講義形式で保護者の皆様と一緒に体の土台づくりの必要性について学びました。その中で、スポーツスキルを向上させるためには、「運動スキル」がとても大切であり、実践を含めながら、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の説明を受けました。



講義が終わると、次は実践でのトレーニングが始まります。まずは、ウォーミングアップとしてダッシュで壁までタッチしてかえってきたり、ジャンプをしたり、二人一組で手を繋いで走ったり色々な動作を加えながら身体を温めていきます。

次に、選手手帳にも入っている「四つばい：背骨曲げ伸ばし」、「四つばい：上半身ひねり」等々自宅でできるトレーニングについて説明を受けながら、実際に体を動かしながら、体の使い方を学んでいきます。一見簡単そうに見えるトレーニングでも、体幹にとっても効くトレーニングとなっています。

次に、跳び箱や平均台、マットなどを使ったジャンプのトレーニングを行いました。

今回は家庭でできるトレーニングも実践したので、自宅に帰っても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、安芸高田ワクナガハンドボールクラブの選手、広島県ハンドボール協会の皆さんに指導をしていただきました。

まずは準備運動を兼ねて、ジュニア選手と指導者の皆さん、ワクナガの選手と一緒に手つなぎ鬼ごっこ。準備運動の手つなぎ鬼ごっこの後は、まずはボールに慣れるためドリブル競争からスタートです。ワクナガの選手のお手本をみながら、しっかり真似をして選手たちは、ボールに慣れていきます。

次に、グループごとにキャッチボールをして、ボールの大きさにも慣れていきます。

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はできませんでしたが、ワクナガの選手たちにアドバイスも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ことができるようになりました。

ゴールキーパーも体験して、勢いよく投げ込まれるボールを怖さに負けず、一生懸命はじき返していきます。



そして、最後はお待ちかねの試合です。ワクナガの選手にも試合に入ってもらいました。

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、ワクナガの選手にアドバイスももらったりして、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。選手たちの成長ぶりにワクナガの選手や県ハンドボール協会の皆さんも感激しておられました。

最後に、指導していただいたワクナガの選手からは、「スーパージュニアの選手たちとハンドボールができてとても楽しかったです。」と、ジュニア選手にとって嬉しいお言葉をいただきました。

また、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・科学委員会委員の櫻井由佳先生による「スポーツ活動中の水分摂取」の講話でした。スポーツ活動中の熱中症の予防について、どのような症状がでるのか、どのようなことを対策すべきなのか、具体的に説明をしていただきました。参加した保護者はとても熱心に聞いておられ、講義後に直接ご質問をされる保護者もいらっしゃいました。

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、広島修道大学の学生さんなど、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。

