

# 「スーパージュニア選手育成プログラム2024」 第3回体験プログラム

8月3日(土)、広島県立総合体育館において、第3回体験プログラムを開催しました。

第3回体験プログラムは、午前が「バスケットボール」、午後は「バドミントン」です。

午前のバスケットボールは、広島ドラゴンフライズ#30山崎稜選手、同スクールコーチの富松 絵梨コーチ、真貝 凌平コーチに指導していただきました。



まずは準備運動やステップ運動などをしてからボールになれるためのドリブルです。ドリブルをしながら、相手のボールをはじくゲーム方式などで楽しみながらボールの扱い方を覚えていきます。ゲームで勝ち残ったジュニア選手たちと山崎選手で最終決戦が行われ、ジュニア選手たちは果敢に山崎選手に挑みますが、プロからボールをはじくのは至難の業です。勝者は山崎選手！プロの選手とのドリブル対決というなかなか経験することのできない練習を通して、バスケットボールになじんでいきます。



次に、山崎選手のお手本を見て、アドバイスを受けた後に、シュート練習を行いました。レイアップのような近距離シュートからスリーポイントのような遠距離シュートまで練習します。チームの中で、シュートが決まると「ナイスシュート!」、決まらなかったら、「ドンマイ」と声を掛け合いながら、練習に励みます。

そして最後には、山崎選手との1対1のシュート対決！立候補したジュニア選手たちの中から5人が選ばれ、1人ずつ山崎選手と対決しました。ジュニア選手も一生懸命にゴールを狙ってシュートを決めていましたが、結果は山崎選手の全勝！体験をきっかけにいつか山崎選手にも負けなくらいにシュートを決める選手がジュニア選手の中から誕生するかもしれません。



最後に参加した全員で集合写真を撮って午前の部は終了しました。



午後のバドミントンは、広島ガスバドミントン部の選手の皆さんに教えていただきました。

まずは、準備体操から始まりウォーミングアップを行いました。お手本をみながら、さまざまなステップの動作を練習し、からだを温めていきます。

からだが温まったところで、さっそくラケットの持ち方の指導、振り方を教わっていきます。選手のお手本を見ながら、基本となる素振りを繰り返し行いました。

そして、実際にシャトルを打っていきます。最初は、なかなかうまく打ち返すことができなかった子供たちもだんだんと慣れてきて打ち返すことができるようになってきました。



また、シャトルをラケットですくう練習や、シャトルを直上へうちあげて打つ練習等もおこないました。チームごとに選手と何回ラリーを続けることができるか、チームのみんなで声を出しながらおこないました。うまく打てなくて試行錯誤する様子もみられ、選手のお手本を参考に一生懸命頑張っていました。この体験をきっかけに、バドミントンの魅力を感じ、新しいスポーツにも挑戦してくれたら嬉しいです。

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「メンタルサポート」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、良いパフォーマンスを発揮するために最適な集中の状態や、目標設定の最適レベル、子供のやる気を引き出すための声のかけ方などについて、熱心に耳を傾けており、講演後には試合後の子供のメンタルケアについてなど、保護者からの質問が多くありました。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ジュニア選手の成長を見守りたいと思います。



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、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。