

「スーパージュニア選手育成プログラム2024」 第4回体験プログラム

11月16日(土)の第4回体験プログラムは、午前はボウリング、午後からはバレーボールを実施しました。

午前中のボウリングは、広島県ボウリング連盟のご協力のもと、広島市中区にある広電ボウルで開催しました。



まず最初にボウリングの基本的なルールを教えてくださいました。日ごろ家族や友達とゲームを楽しむ時とは違って、今回はスポーツとしてのボウリングを体験するため、ルールもしっかり意識しなくてはなりません。

続いて、投球フォームの練習です。はじめはボールを持たずに正しいフォームを身に付けます。ボウリングは、リズムが大切。「タン・タ・タ・ターン」というリズムに合わせてやっていきます。手と足のそれぞれのフォームを教わった後、手足同時に練習します。ボールを持っていなくても、最初はなかなか手足を同時に上手く動かせませんでした。講師の方の「タン・タ・タ・ターン」の声に合わせて何度も練習をすると、だんだんとフォームがさまになってきます。しっかりとフォームの練習をしたところで、いよいよ自分に合ったボールを持って、練習投球開始です。

実際にレーンにボールを投げてみると、さっきまでできていたフォームが崩れてしまい、思うように投げられない選手たち。ボールを変えたり、講師の方に沢山質問をしたりしながら修正をしていきます。

最初はなかなか倒れてくれなかったピンも、だんだんと多く倒れるようになってきました。



練習投球が終わると、ゲーム形式で2ゲームのスコアをとりました。

力のあるボールでストライク・スペアを取る選手もいて、良かった時はハイタッチで喜びあう姿も印象的でした。個人競技のイメージが強いボウリングですが、国スポなど様々な大会で団体戦があるので、こうしてチームを盛り上げる雰囲気は大切です。

今まで経験したことのあるボウリングとは違い、競技スポーツとしてのボウリングの体験は新鮮だったのではないのでしょうか。奥の深いボウリングに興味を持って、スポーツとして競技として続けていく選手が出ると嬉しいです。

午後からはバレーボールを実施しました。

バレーボールは、広島サンダーズ0Bの方々のご協力のもと、広島市南区にある猫田記念体育館で開催しました。



最初はストレッチやボールを使った鬼ごっこを行いました。怪我をしないためにも入念な準備が大切です。チームに分かれて、ボールを転がすゲームなど、ボールを使いながら身体を温めていきます。次にアンダーハンドパス、オーバーハンドパスの練習をしていきます。



講師の方から気を付けることを教わり、実際にやってみます。膝のクッションをうまく使って試行錯誤しながら、最初うまくできなかった選手もだんだんとできるようになっていきます。講師の方が周って丁寧に教えてくださるので、正しいフォームを身に付けることができました。



次は、一人ずつ順番にスパイクの練習です。

スパイクをする前にステップの練習、手の振り方を教わりました。最初は、タイミングが合わずうまく打てない選手もいましたが、打つたびに講師の方がアドバイスをしてくださり、だんだんとタイミングをつかみ始めて上達していききました。



そして最後はお待ちかねの試合です。男女・学年で別れてチームを組んで対戦しました。

試合の初めは遠慮もあってか、なかなかボールに積極的に触ることができず、ラリーが続きません。しかし、少しずつ声を出すようになり、積極的にボールに触ったり、時には他の選手が



ボールを取りやすいように相手の名前を呼んだりすることで、ラリーが続き、スパイクで点を取れるまでに上達しました。点が入るとチームで「ヤッター」と声を上げる選手やハイタッチをするなど盛り上がっていました。

試合をしていないチームも、みんなで試合を見ながら、自分たちの試合に向けて意見を出し合いながら、作戦を立てており、試合以外の面でもチームスポーツを体験でき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・科学委員会委員で広島文教大学准教授の中藪宏美先生による「小学生期におけるスポーツと食事について」の講話でした。スポーツのための正しい食生活を身につけることの重要性等についてお話しいただきました。また、現在の食物摂取状況などのアンケート調査を行い、その分析による解析や指導助言・相談を12月のプログラムで個別に実施します。スポーツ栄養の考え方による正しい食生活を身につけるためには各家庭の役割が非常に大きいところです。ジュニア選手の育成のために、サポートをよろしくお願いします。



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。