

【巡回指導<2>】白河市立表郷中学校

日程：2015年11月15日(日)

参加者：表郷中学校 14名 / 山本先生

指導者：小野章三 (元堺ブレイザーズ)

同行者：事務局/小色尚子



巡回指導 第2回目は小野コーチ指導です。教室に移動し、基本技術の勉強会からスタートしました。正しい姿勢でのサーブ、レシーブなど、小野コーチが画像を見せながら説明しました。なぜ正しい姿勢が大切なのか?など丁寧に説明がされました。では早速、体育館に移動して実践してみましょう!まずはレシーブから。小野コーチから激あり、笑いありの中、一人ひとりの姿勢をチェックしました。正しい姿勢できましたか?



さて、実践です。正しい姿勢でレシーブすることで、初めは返す場所まで距離が短かったり、曲がったりしてましたが、徐々にきれいに返せるようになってきました。次はサーブです。足先の方向の確認、ポジショニング、一人モデルになってもらい正しいフォームの勉強です。姿勢が決まるとボールがコントロールしやすくなり、真っ直ぐに、力強いボールが打てるようになっていきました。



フォームを学習した後、みんなで実践してみます。みんなの表情も真剣です。次にみんなからのリクエストでスパイクを指導してもらいました。もちろん、フォームの確認から。その後、小野コーチのトスでスパイクを打って行きます。ドンドンスピードを上げて大きな声で掛け声をかけていく小野コーチ。みんなのモチベーションもアップして、自然とフォームもドンドン良くなっていきます。



ラストはなんと、みんなから小野コーチに強打レシーブのリクエストです! きゃーきゃー言いながらも喜んで果敢に挑むみんな。もっと受けて! と2度並ぶ子も出て小野コーチもタジタジです。最後に、ウォーミングアップも練習も流してやるのではなく、意味のある練習をして、習慣づける事。君たちは、やれば出来るんだよ! と小野コーチからアドバイスがありました。帰るまで沢山の質問が飛び交う中、第2回目の指導を終えました。