

## 【巡回指導<2>】 郡山市立御館中学校

日 程： 2015年11月28日(土)

参加者： 御館中学校 9名 / 新田先生 + 緑ヶ丘中学校、逢瀬中学校

指導者： 上田芳裕 (元サントリーサンパーズ)、伊東克明(元FC東京)

同行者： 事務局/小色尚子

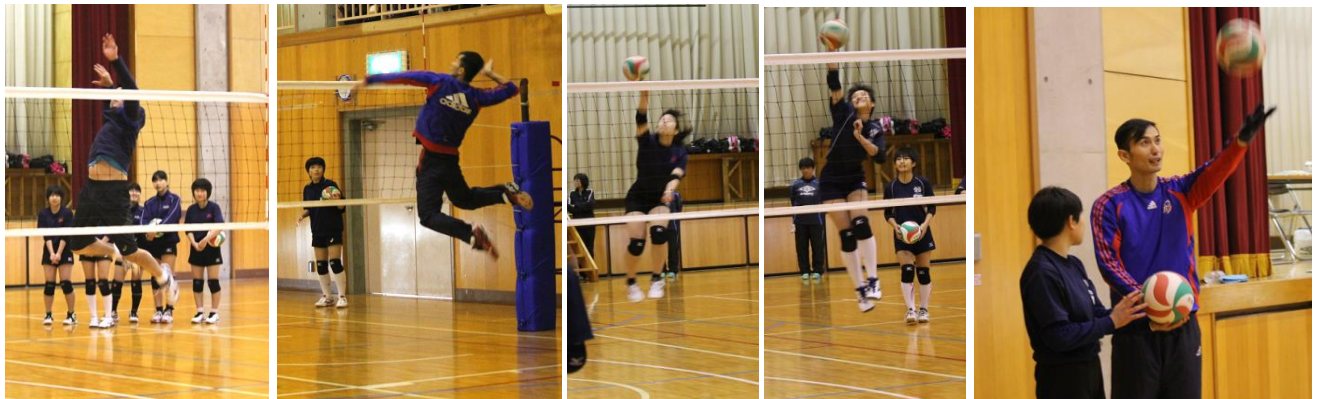
会員企業/日本鐵板(株) 1名



第2回目は、同じ郡山市立の緑ヶ丘中学と逢瀬中学と3校での合同練習を、上田コーチ、伊東コーチの2名が指導しました。まず最初にオーバーパスの練習です。上田コーチと伊東コーチが見本を見せてくれました。丁寧に正確な二人のプレーにみんなから歓声が。ボールを受ける形、位置など、コーチたちからアドバイスしてもらい実践しました。



次はアンダーパスです。姿勢、体の軸、腕の動かし方の説明をしました。みんなの聞いている顔も真剣です。3メン方式で、ボールを落したらチェンジです。みんな落とさないように一生懸命ボールに喰らいついていました。「返したい場所に返すのって難しいけど、丁寧に練習するよう」とアドバイスをもらいました。



さあ、スパイクの練習です。早速、上田コーチ、伊東コーチが見本を見せてくれました。二人とも空中に留まる時間が長く、ボールに対してジャンプするタイミング、ミートする音などを見て、みんなの「うおお〜」という声が体育館に響き渡りました。二人のプレーを見てモチベーションが上がった気持ちのまま、頑張ってスパイクを打ちました。みんな上手に打てたかな？ サーブの練習もしました。目線、ひじの高さなどアドバイスをもらって実践です。



5回連続サーブが成功したら休憩という課題を出されたみんな。なかなか5回連続とはいかず、苦戦しましたが、きれいなサーブが打てた時の感覚を大切に何球も頑張りました。サーブをただ打つのではなく、練習でも必ず決めるぞという気持ちを1球1球に込めてサーブの練習をすること、何度も繰り返して決めるサーブが自分の体に染みこむくらい練習をすること、とアドバイスをもらいました。この日はとても寒い日でしたが、会員の日本鐵板さんも一生懸命見学して下さいました。今回、参加してくれた緑ヶ丘中学校、逢瀬中学校のみなさんも楽しんでくれたようです。御館中学校も元気いっぱい。涙あり、笑いあり、みんなでバレーボールを通じて交流を深め、2回目の巡回指導を終えました。