

【巡回指導②】 白河市立東中学校

日程： 2015年11月29日(日)

参加者： 東中学校 9名 / 和田先生

指導者： 上田芳裕 (元サントリーサンバーズ)

同行者： 事務局/小色尚子

会員企業/高田産商(株) 1名、新日鐵住金(株) 1名



第2回目の巡回指導は上田コーチです。玄関に迎えに来てくれたみんな。背の高い上田コーチに思わず「うわあ、大きい！」と声が上がりました。今日は一つ一つ基礎をしっかりとやってみましょうと上田コーチからお話がありました。早速、オーバーパスの練習です。腕の上げ方、ボールの捉え方、ボールをしっかりとする事などアドバイスしてもらいました。腕を下げない状態でパスを合いました。だんだん腕がつかなくなるけど、しっかりとフォームが決まって来て、上手にパスが出来るようになってきました。



次はアンダーパスの練習です。腰の高さ、膝の使い方、腕の伸ばし方、ボールの送り方、あごの高さ、必ずボールを正面で受けることなど、細かく指導されました。返したいところに「丁寧」に返すこと。一つ一つのプレーを「そうしよう、こうしよう」と自分の中で意識しながら練習を重ねる事をアドバイスされました。だんだん丁寧になれるようになって上田コーチの「いいよ！とっってもいいよ！」と大きな声が体育館に響きます。プレーと共に表情がどんどん明るくなっていきました。



次にサーブの練習です。腕の使い方、姿勢のチェックが入ります。それでも、どうしてもネットが越えられない・・・。「ああ・・・」1球打つ度に落胆するみんな。上田コーチから「ミスはミスで過ぎさない！ミスをしないようにするには、どうしたらいいのかわかるか。しっかり出来るか出来ないかを1球1球意識して練習をしよう」と声がかかりました。3球連続でサーブを入れる課題に、なかなか達成出来なかったけど、出来た時の姿勢や感覚に意識を集中させて打ち込みます。最後の一人が達成出来たとき、みんなから大きな拍手が起こりました。「そう、決して出来ないんじゃない、君たちは絶対に出来るんだよ」と上田コーチから励ましの言葉をもらいました。



ステップの練習、アタックのタイミングなど、練習した後は試合の時のチャンスボールの処理の仕方をローテーションごとに指導してもらいました。チャンスボールは必ず正面に入ってカットする事。丁寧に返す事を徹底的にやりました。会員様もボール拾いをしてくれたり、ステップやジャンプなど、一緒に体感して下さいました。上田コーチから「バレーボールは、心を込めて想いを込めて、相手にボールを届けるスポーツ。一人では決してできない。相手のナイスなプレーは「ナイス！」と褒めてあげる、良いパスが来たら「ありがとう」と感謝する。そして、またそのボールを次の人に届ける。ボールを繋ぐことは、心を繋ぐ事なんだ。やれば出来るんだ、意識することで変わる。頑張る」と言葉を頂きました。次回までどう変わっているかを楽しみに2回目の巡回指導を終えました。