

【巡回指導<3>】 郡山市立御館中学校

日程：2016年2月14日(日)

参加者：御館中学校 9名+4名(3年生)+小学6年生3名(新入部員予定)／新田先生

指導者：田中直樹(元住友金属ギラソール)

同行者：事務局／小色尚子



第3回目の巡回指導は田中コーチです。この日は、引退した3年生が4名、4月に入部予定の小学校6年生の3名が参加してくれました。まずは基礎からとレシーブの練習です。ネットに当て、次のメンバーへと落とさないように順々に続いていきます。目標は50回連続！



田中コーチがみんなに質問、「レシーブに必要な事は何か?」「・・・」「あれ?何も考えないでやってるの?ちゃんと頭で考えてやろう!みんな「機械」になってやろう。」機械になろうとは、どんなボールに対しても、常に正しいフォームでボールに向かう事。構える形、足の運び、筋肉の使い方の説明がありました。「ちゃんと理解しないと、自分のものにはならないよ。ちゃんと考えて、集中してやる事を忘れないように」とアドバイスがありました。



徹底的にレシーブの練習をした後はスパイクの練習です。タイミング、フォーム、そしてセッターはトスト、プレーを一度止めて、大切な事を一つ一つ、みんなに質問を投げかけながら説明していきました。「疑問に思う事、考える事、そして理解する事が大切。」声を掛け合う事、大切な声の必要性についても熱く指導がありました。



最後はレギュラーメンバーでフォーメンションやチャンスボールへの対応について指導がありました。「バレーボールはチームスポーツ。失敗した人をフォローすること、励ますこと。チームメイトがプレーを決めたら褒める事。バレーボールが持っている人間性を君たちに味わって欲しい、感じて欲しい。応援しています。」と田中コーチからのメッセージがありました。また、この日はバレンタインデーでした。集合写真はハートのマークを作って3回目の指導を終えました。