

【巡回指導<3>】 福島市立福島第三中学校

日 程： 2016年2月26日(金)

参加者： 福島第三中学校 14名+3年生(女子)3名 計17名 / 長澤先生

指導者： 千葉進也 (元堺プレイヤーズ)

同行者： 事務局 / 天谷実行委員長、小色尚子、

会員企業/佐藤製線販売(株)2名 (株)イングロ 1名/計3名



第3回目の巡回指導は千葉コーチです。この日は会員である佐藤製線販売様、イングロ様も見学に来て下さいました。今日の指導はレシーブ、サーブカットを強化したいというリクエストに応え、レシーブを中心に指導しました。千葉コーチがお尻の下げ方、足先の方向など、基本の姿勢に対して徹底的に教えてくれました。お尻が出てしまったり、後ろに倒れたり・・・。「構えたら視線を動かさない、ボールを取りに行かずに構えて受ける、返したいところにお臍を向けると自然と体が向く」と千葉コーチからレシーブのコツの伝授がありました。千葉コーチの安定した姿勢を見習って正しい姿勢を取得しましょう！



その後はスリーメン、サーブ、スパイクの練習をし、千葉コーチからそれぞれに指導がありました。スリーメンでは強打であろうと、いなしであろうと、どんなボールに食らいつく執念を見せた三中のみんな。たくさんのファインプレーも続出で笑あり、粘りのプレーあり、千葉コーチの多彩なボールに必死に返そうとする姿は素晴らしかったです。スパイクの練習では、フォームを一人一人に丁寧に指導する千葉コーチ、どんどん良いスパイクになっていきました。会員のみなさんもボール拾いを一生懸命にいただきました。



この日、引退した3年生の女子が見学に来たので、一緒に練習に参加してもらいました。指導を見学した会員様より最後に、見ないうちに背が伸び、一段と上達している三中のプレーに感動し、またボールを拾って渡す度に大きな声でお礼を言う彼らの礼儀正しさに感動したとお言葉をいただきました。会員様もバレーボールを通じてスポーツの持つ素晴らしさ、元気をもらってくれたようです。千葉コーチからは「バレーボールはとにかくボールを落とさず繋いで相手のコートにボールを落として点数を取るというスポーツ。良いレシーブを上げてくれる人がいるから良いスパイクが上がる、良いスパイクを上げてくれるから良いスパイクが打てる。決して一人では出来ないスポーツです。コートに6人全員が一つになってボールと心を繋いで頑張ってください」とメッセージをもらいました。最後は「いちにの三中！」のポーズで記念撮影をし、三回目の巡回指導を終えました。