

【巡回指導<4>】 福島市立福島第三中学校

日程： 2016年5月6日(日)

参加者： 福島第三中学校 30名 / 長澤先生

指導者： 上田芳裕・柴小屋康行 (元サントリーサンバーズ)

同行者： 事務局 / 小色尚子



第4回目の巡回指導は共にサントリーサンバーズ出身の上田コーチと柴小屋コーチです。190cm以上の2人が目の前に立った途端、三中の皆さんから、どよめきが。今回は県北大大会の前の指導だったので、今の三中に必要な事などマンツーマンで指導してもらいました。最初にアンダーとオーバーパス、サーブの練習をしました。基本姿勢や、腕の使い方、足の使い方など、一人一人に声を掛けながら指導です。レシーブでは前後の組になって、レシーブを終えた頃に抜け、次の人が前になるというローテーションで練習をしました。前の人が後ろの人にレシーブをお願いする時、自分がレシーブする時の「声」が、ただ「はい」と発すのではなく、相手に対しての声、自分への意志として声を発する事の大切さについて話がありました。また、人の話(指導)を聞いて自分のモノにするのか、しないのか、自分でどう考え練習するのか、「意識する事」「考える事」がバレーだけでなく全てに通ずるのだと話がありました。だんだん自分の声、相手への声が出てき始め、「いい声だよ！いいね！」とコーチからも大きな声が掛けられました。



クロス、ストレートのアタックの練習では2人のコーチが模範を見せてくれました。鋭い打球に歓喜の声が響きます。ネットとの距離の取り方、高くジャンプする練習方法、体の向き、腕の使い方など細部に至るまで指導がありました。模範を見たみんなも勢いに乗ってスパイクの練習です。次にブロックの練習をしました。ブロックの意味、正確なブロックの仕方などの指導に合わせ、みんなでやってみました。声を出して合わせる事をしましたが、実際試合となると周りが大きな声で自分たちの声が聞こえなくなる事も想定し、新1年生も含めて周りで大きな声を出し、プレーヤーの声をかき消した中で2人で声を出し合い、合わせます。だんだん形も良く、プレーも揃ってきました。



続いてゲームをしました。Bチームに上田・柴小屋コーチ、顧問の長澤先生が入り、レギュラーチームと練習試合です。どちらも円陣を組んで気合を入れます。柴小屋コーチの鋭いクロスやストレート、上田コーチの高く正確なブロックに自分たちらしいプレーが出来ずに負けてしまったレギュラーチーム。すかさず長澤先生から「コーチの胸を借りて何故、挑戦しない?! 挑ませようと思ってるんだ、思い切ってぶつかっていけよ!」と喝が入りました。



もう一度、ゲームの開始です。先程と打って変わって自分たちらしいプレーをするレギュラーチーム。柴小屋コーチの鋭打なクロスをブロックで止め、上田コーチのブロックを打ち破るスパイク。ファイナルプレー続出でレギュラーチームが勝利しました。最後に柴小屋コーチより「技術をつけるのに時間は掛かるけど、声は直ぐ出せる。声を出すことで自分の意思が出て、相手を思いやる事が出来る。そして意識をするという事。声もそうだけど、意識することで変わる。これはバレーだけではなく、勉強や普段の生活にも表れるものなので、意識することを大切にしたい」と、上田コーチからは「言われたら直ぐに変わる。やれる事をやらないのはサボっているのと同じ。こうしたい、こうなりたいと自分で考え、そして行動する。「気持ち」が大切。気持ちを大切に大会に挑んで欲しい」と言葉がありました。また、終わる間際まで、家で出来るトレーニング方法や筋肉について質問が絶えませんでした。新1年生が14人も入部した三中。先輩たちに憧れて入部しましたと元気に話をしてくれました。最後は沢山見守ってくれていた保護者の皆さんも交えて、いつもの「いちにの三中!」のポーズで記念撮影をし、4回目の巡回指導を終えました。