

【巡回指導<4>】 福島市立松陵中学校

日程：2016年5月15日(日)

参加者：松陵中学校 14名 / 小林先生、川名先生 (練習試合; 郡山市立逢瀬中学校、郡山市立明健中学校)

指導者：斎藤真由美 (元パイオニアレッドウイングス)

同行者：事務局 / 藤野美緒



松陵中学校の4回目巡回指導は、郡山市立逢瀬中学校と郡山市立明健中学校との練習試合へ。コーチは斎藤真由美コーチ。1・2年生へのコーディネーションエクササイズを取り入れて、楽しく体を動かしました。



オーバース、アンダースの基礎練習と、ボールを打ち込む時のフォームとミートの仕方など、初心者が多かった1・2年生にとっては充実した練習になりました。



松陵中に対しては各ローテーションでのレセプション指導で、互いのボールを拾うエリアの確認をしました。セッターへのトス練習、相手の裏をかく攻撃、センターライトを多く使うように意識してほしいことを指導。



ケガをしている選手が多かったことから、ラスト30分で体幹トレーニングを行いました。大好きなバレーボールを長く続けられるように、身体を守る強化(自己管理)をしっかり行うようにと、真由美コーチからのメッセージもあり、選手・先生・保護者の方の心に届いたのではないかと思います。