

【巡回指導<5>】 福島市立松陵中学校

日 程：2016年7月9日(土)

参加者：松陵中学校 15名 / 小林先生、川名先生

指導者：斎藤真由美 (元パイオニアレッドウイングズ)

同行者：事務局 / 天谷実行委員長、柏 正彦、小色尚子、藤野美緒



斎藤真由美コーチによる松陵中学校巡回指導ラスト。顧問の小林先生と今日の指導メニューを打合せ。今のチームに合った指導をできるのも、友情ネットプロジェクトの良いところだと感じながらシャッターを切りました。ケガが多くて…との声に、真由美コーチはストレッチを教えてくださいました。自分の体は自分で守らなければいけないと、現役時代ケガに悩んだ経験を伝えてくださいました。天谷実行委員長と事務局の柏さんも真剣に汗だくで学ばれていました。



体幹トレーニングを教えていただいた際、副顧問の川名先生が軽快な動きを見せてくださって、拍手がおこりました。



1年生のほとんどが初心者のため、パスの基本やサーブの打ち方もしっかりと指導していただきました。「反復練習で数を質に変えることが出来るように頑張ってください。」と真由美コーチがおっしゃっていました。



5回の巡回指導のうち、4回を担当してくださった真由美コーチ。一番最初の巡回指導で、「自分を知らう！仲間を知らう！」自分を知り、仲間を知り、よりよいチームをつくっていこうとゆうことでした。あれから1年があつと言う間に過ぎてしまいましたが、初めて会った日からの成長が見え、感じられて嬉しかったです。松陵中の皆さんから素敵な色紙にメッセージが贈られました。真由美コーチも事務局も、涙涙のラストになりました。松陵中の皆さん、本当にありがとうございました。