

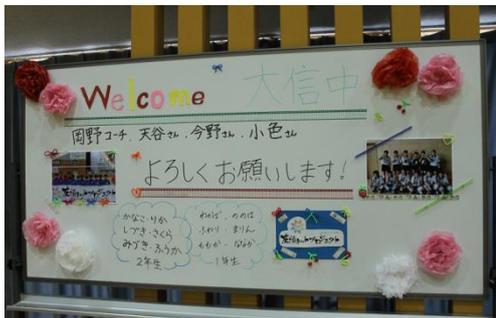
【巡回指導〈1〉】白河市立 大信中学校

日程：2016年11月6日（日）

参加者：大信中学校（女子12名）/三森先生、久保木先生

指導者：岡野弘子（元岡山シーガルズ）

同行者：事務局/天谷実行委員長・小色尚子



巡回指導1回目は岡野コーチです。最初にみんなの目標は何ですか?と質問がありました。県大会優勝です!と力強い宣言が。その為に何が必要か、自分の得意な事、苦手な事を知り、苦手な事に取り組むことが一番大切だとゆうこと、チームメイトの得意と苦手を理解することもチームとして大切であると話がありました。



レシーブ、サーブカットが苦手なので克服したいとリクエストがあり、正しい型、腕の面で持って行く事、目線の向け方、予測する事、声の大切さについて指導がありました。みんなも真剣です。



一人一人に一つ一つ丁寧に手の動き、構えなど説明がありました。サーブに対して構えすぎてしまっていたみんな。サーブが来るまで時間があるので最初から構えすぎない事、構えるタイミングについて個々に丁寧に指導しました。



スリーメンではポジション取りの大切さを伝え、スパイクの型やトスを上げるタイミングの練習をし、最後には質問コーナーが設けられました。結果だけでなく過程が大切で、普段から自分たちで意識して練習するクセをつける事の大切さを伝えて1回目の指導を終えました。