

【巡回指導〈1〉】いわき市立 玉川中学校

日 程 : 2016年11月12日(土)

参加者 : いわき市立玉川中学校(女子17名) / 小川先生

指導者 : 内藤香菜子(元NECレッドロケッツ)

同行者 : 事務局/柏正彦・吉野睦美 会員1名(共栄)



巡回指導1回目は内藤コーチです。最初の挨拶では、バレーボールができる時間をみんなで大切にしながら、中学時代にしかできないことをやってほしい、また会員企業の鈴木様からも、激励のお言葉をいただきました。



はじめは自己紹介&チームメイト紹介からスタートです。内藤コーチも驚くほど、みんなの方からたくさんの紹介コメントが続き、時間切れで終了です。とても明るく楽しい玉川中バレー部には、全員の笑顔が溢れていました。



内藤コーチからは、オーバー、アンダーは毎回基本に立ち返って、練習をすること。フォームの見直しなど、説明がありました。実業団でも行っているというトレーニングメニューの指導もありました。



打点を高くするためのポイントやミートの方法など、肩の使い方、開き方など、スパイクに関する質問に答えながら、細やかな指導をして下さいました。最後に、内藤コーチからは、睡眠や食事の大切さのお話と、親御さんに感謝の気持ちをもってバレーボールをしてほしいと話があり、1回目の指導を終了しました。