

【巡回指導〈1〉】白河市立 白河第二中学校

日程：2016年11月26日（土）

参加者：白河第二中学校（女子12名）/杉田先生、邊見先生

指導者：斎藤真由美（元パイオニアレッドウィングス）

同行者：事務局/天谷実行委員長・吉野睦美・小色尚子



巡回指導1回目は斎藤真由美コーチです。最初に友情ネットの動画を見てもらい、天谷実行委員長と真由美コーチから1年間、バレーボールを通じて心を繋げて一緒に頑張りましょうと挨拶がありました。



みんなに自己紹介をしてもらいました。好きな事などを自分の言葉で伝え、笑顔いっぱいのスタートです。真由美コーチから1年間を通じ、①ミスを恐れず「あきらめないこと」②仲間と「心をつにすること」③「ベストを尽くすこと」の3つの約束、普段の気配りがコートに出るので心掛ける事の大切さの話がありました。



遊びを取り入れたストレッチ、ウォーミングアップやサイドステップ、壁を使った練習、ブロック、体幹を意識したオーバーパスの連続練習、連鎖動作を説明しながらサーブやスパイクのフォーム、フェイントの練習と多彩なメニューを交えて指導しました。



生徒からサーブの練習希望があり、コースを狙った練習をしました。標的は杉田先生。生徒に応えたいと真剣な表情でレシーブに挑んでくれました。最後に、真由美コーチから毎日朝食を必ず摂ることの大切さの話があり、いつも見守ってくれている保護者へ感謝を込めてみんなで挨拶をし、一回目の指導を終えました。