

## 【巡回指導〈2〉】新地町立 尚英中学校

日 程 : 2017年2月4日(土)

参加者 : 尚英中学校(男子10名 女子10名) / 羽根田先生、渡邊先生

指導者 : 田中直樹(元住友金属ギラソール) 中西了将(元 NEC ブルーロケッツ)

同行者 : 事務局/天谷実行委員長・小色尚子 会員 佐藤製線販売株式会社 2名



巡回指導2回目は田中コーチと中西コーチです。見学に来て下さった会員様も数か月振りに見る彼らの成長に驚いていました。ボディコントロールと体幹の時間では、イメージ通りに自分の体を動かすこと、自分の体を知ることの重要性について中西コーチから指導がありました。キツイ～と言いながら、みんな自分の体を一生懸命、感じていました。



相手からのボールを自分のボールに受けて乗せるというボールの中心を捉えて意識する練習もしました。また、ボールを良く見てボールの下に入ることなど、オーバーパス・トスの基礎の指導をした後は、みんな大好きなスリーメンです。瞬発力の重要性、ボールの動きを読むこと、ディグの構えはゼロにしてフラットな状態で挑むことなど、限られた空間の中で動と静の動きの変化に対して瞬時に判断をして対応することの大切さを伝えました。



田中、中西両コーチそれぞれから、スパイクのフォーム・タイミングについて、また、狙ったところへ打つための意識の持ち方を教えました。聞いているみんなの真剣な目が印象的でした。次に、台を使って、高い所からのスパイクに対してのブロック、ディグ、フォーメーションの指導を行いました。サイドとセンターに台を置いて各コースから多様なスパイクが男女それぞれのチームに合わせて繰り返されました。



女子はボールへ執着して向かって行くこと意識づけ、男子は守備範囲、逆球の処理に対する強化に、強打・軟打、フェイントの多様なボールが何度も撃ち込まれました。最後は、セッターだった中西コーチから個別指導や、田中コーチからはスパイクを打つ際に周りを把握する視野の広さ、トスを見ること、リズムの大切さの指導がありました。寒い一日でしたが、沢山の保護者の皆さんの温かさに見守られ、元気いっぱい2回目の指導を終えました。