

【巡回指導〈2〉】白河市立 白河第二中学校

日 程 : 2017年2月18日(土)

参加者 : 白河第二中学校(女子9名)/弓田先生、邊見先生

指導者 : 小野章三(元堺ブレイザーズ)

同行者 : 事務局/天谷実行委員長・小色尚子 会員:三菱商事株式会社東北支社 1名



巡回指導2回目はウエルカムボードに感激の小野コーチです。最初に急遽、「バレーボールとは」のミニ講座が開かれました。プレーに必要な基礎フォームなどの他に、チームワークとは何か、コートの中での役割、人を思いやることの大切さなど一人一人に質問しながら行われました。笑いっぱい、笑顔いっぱいの時間になりました。



みんなで円陣を組んで、気合を入れて指導スタートです。アップも自分で目標を持ってそれに挑むこと、達成したこと出来なかったことを次に繋げて、日々モチベーションを自ら上げて練習することの大切さ、また、頭と体を同時に使いながらステップをする練習を2チームに分かれて行いました。出来た子が出来ない子に一生懸命教え、チームワークで挑みました。その後、2つのボールを使ってパスをし合い、声を出すことやフォローすることの大切さを学びました。



インフルエンザで部活休止から久しぶりにボールに触ったみんな。サーブの姿勢、足の向き、体の使い方と基礎を徹底的に指導しました。上手くサーブを打つという結果だけを重視せず、ちゃんとボールを見る事、腕の運びをしっかりと体で感じて覚えること、ボールを大切な物を扱うようにとアドバイスがありました。何度も何度も繰り返すうちに、徐々に綺麗なフォームになって自信に溢れた顔になり、瞳が輝いていくのがとても印象的でした。



レセプションも姿勢、構えの基本を指導しました。みなさんから強打レシーブのリクエストに応え、小野コーチが強烈なスパイクを打ち込みました。最後に上手く上げられた子に皆から拍手が送られました。最後に小野コーチから「努力は嘘をつかない、練習が全てに繋がる、自分の目標を明確にして挑むこと、そして感謝することを大切にしてください」とメッセージがあり、笑顔で2回目の指導を終えました。