

【巡回指導〈2〉】いわき市立 玉川中学校

日程：2017年3月26日（日）

参加者：玉川中学校（女子17名）/小川先生、齋藤先生

指導者：岡野弘子（元岡山シーガルズ）

同行者：事務局/柏正彦・小色尚子



巡回指導2回目の岡野コーチから、バレーボールってどんなスポーツだと思いますかと質問がありました。みんなでボールを繋ぐこと、仲間を想ってプレーすることなど、素晴らしい答えが返ってきました。岡野コーチから「バレーはチームプレーがとても大切で、ボールに想いを込めて繋ぐスポーツです。お互いを知って想ってプレーしましょう」と話がありました。最初はアップから。サイドステップやブロックを取り入れて、レシーブの型からのダッシュなどを行いました。自分の体に意志を伝えてコントロールすることの重要性を伝えました。



ブロックは、トスからスパイクの動きを見ての判断、ステップの歩数や2枚ブロックの時の着地について指導しました。



スリーメンでは、コーチの動きを早く見て予測し、ポジションの取り方、素早く反応することの大切さ、特に、レシーブは優しいボールを雑に扱わない、体全部を使って丁寧に大切な想いを運ぶようにと岡野コーチから指導がありました。みんなの反応も段々と良くなっていきました。



普段、試合で苦手だと感じているフォーメーションについて指導をしました。「声は出ているけど、体がついて行っていないよね、まずは反応すること。とても良いチームなので良いところをもっと生かせるように、すばやく反応できる練習を沢山しましょう。」と岡野コーチ。質問コーナーでは、スパイクのコースの最終判断のタイミングについてなど、先生や生徒のみんなから沢山の質問が寄せられました。とても明るく、仲の良い玉川中のみんな。笑顔いっぱい、元気いっぱいで2回目の指導を終えました。