

## 【巡回指導〈1〉】伊達市立 桃陵中学校

日程：2017年11月23日（木・祝日）

参加者：桃陵中学校（女子9名）/田中先生、関川先生

指導者：内藤香菜子（元NECレッドロケッツ）

同行者：事務局/天谷実行委員長、小色尚子、会員/日鉄住金鋼板㈱ 1名



巡回指導の第1回目の指導は、内藤香菜子コーチです。この日は名取イベントで1日副顧問をして下さった依田さんも駆けつけてくれました。天谷委員長から「夢を持つ事を大切にしてほしい、1年間一緒に頑張りましょう」と言葉がありました。内藤コーチからは「今日よりも明日良い事があるように、今の練習を大切にやっていきましょう」とお話がありました。最初にウォーミングアップを兼ねてゲームをしました。天谷委員長、依田さんも一緒に頑張りました！



スパイクでは、ミートは自分の肘の一番高い所で打つ事、ボールを見てるのではなく、パスに対して素早く動く事。ブロックは、手を出してボールをつかむ意識で止める事、二人で声合わせのタイミングを決め事や姿勢や構えの大切さを伝えました。ゲーム方式では、田中先生も参戦して、タイミングの計り方や声の大切さを教えました。



内藤コーチが肩甲骨の伸びを見せてくれ、その伸び率にみんなびっくりです。最後はストレッチをしっかり行い、ブロックポーズで記念写真です。ブロックではどこにも負けないチームになるように頑張ってください。指導終了後は、保護者の皆さんが温かくて美味しい昼食を用意して下さい、みんなで楽しく1回目の指導を終えました。