

## 【巡回指導〈2〉】伊達市立 桃陵中学校

日程：2018年2月25日（日）

参加者：桃陵中学校（女子11名）/田中先生

指導者：内藤香菜子（元NECレッドロケッツ）

同行者：事務局/小色尚子



2回目の指導は、1回目に引き続き内藤香菜子コーチです。初めにウォームアップを目的に、1、2年生のミックスチームを作り、2個のボールを同時に使うゲームをしました。最初はチーム内でもボールが繋がらず、ゲームが成立しませんでした。次第にボールに集中して、互いに声を掛けあってフォローし合い、だんだんボールが繋がるようになってきました。次に、ボールを触った人は壁まで走ってタッチをしてコートに戻ってくるなど、ゲームに色々な要素を取り入れていきました。内藤コーチもゲームに参加して、一緒にボールを繋ぐためのチームワークの大切さを伝えました。みんなも作戦を練って話あったり、円陣を組んだり、良いプレーや失敗した時には互いに声を掛けあって一緒に喜んだり励ましたりしながら、笑顔やガッツポーズが出てきました。楽しさの中でコミュニケーションの大切さを伝えました。



サイドステップやスパイク時の足の使い方、踏み込み方などを伝えました。なかなか上手く踏み込めないみんなに、内藤コーチは「地球の地下からのエネルギーを足の裏全体に感じて、床を押すように踏み込むこと」と説明しました。スパイクでは、足の母趾球から蹴り上げてジャンプすることを伝え、その感覚を一人ひとりに体験してもらいました。自分の体がゴム毬のように弾むことにみんな驚きです。ただ体を動かすのではなく、体の特性や意識をして行うことが大切であることを伝えました。レシーブは、自分からボール正面に向かって行くこと、構えの姿勢を低くすること、相手をよく見てポジションへ早く戻ることなどを何度も繰り返し指導しました。



内藤コーチが「私の夢はバレーボールの選手になることでした。バレーボールはコートの中で良いことも悪いことも、ドキドキもワクワクもチームで共有できるスポーツ。仲間が良いプレーをしたり、フォローをしてくれたら嬉しくて、ハグして伝えたい、失敗しても手を握って励ましてもらったり、人の温かさや温もりを感じられるスポーツ。自分の役割をやるのがチームのためになる。自分の力が1つ1つ集結してチームになる。みんなにこの素晴らしさを味わって欲しい、チームで感じて欲しい」と素敵な言葉をプレゼントしてくれました。チームでプレーする喜びをみんなに分かち合って頑張ってください。頑張れ、桃陵中！応援しています！！