

【巡回指導<2>】 二本松市立二本松第三中学校(女子)

日 程：2018年3月4日(日)

参加者：二本松第三中学校(女子) 10名 / 須賀先生、渡邊先生

指導者：岡野弘子 (元岡山シーガールズ)

同行者：事務局 / 藤野美緒



2回目の巡回指導、1回目に続き岡野コーチです。サーブを安定させたいという要望があり、まずはサーブの練習からスタート。岡野コーチから「自分がサーブでどんなミスをしてしまうのか？ミスしてしまうケースを意識してみよう！サーブを打つ前に自分のルーティンがあればそれも大切に。」とのアドバイスがありました。一人一人のフォームを確認しながら、一本一本に集中して打つことなどが伝えられました。試合中は、動いているゲームの中でサーブを打つので、打つ前にコートを全力で1周走った後にホイッスルを聞いて打つ練習をしました。



ディグの練習では、2人組でキャッチングから。片方が打ち、もう片方がレシーブの体勢を意識してキャッチする練習。ボールをどこで受けると良いのか、次の人に繋ぐボールはどういうボールが良いのかを指導していただきました。スリーメンでは、声を掛け合い、他の選手の動きを見て判断して動くようにすることや、打ち手のフォームを見て予測(フェイントか強打かを見抜く、スパイクのコースを予測)して動くようにすること、しっかりと次に繋ぐボールを上げることなど、試合中の動きを意識して練習するような指導がありました。



二本松三中バレー部は、1年生10人で頑張っているチームなので、ゲームの練習では保護者の方が得点に協力いただいたり、バレーボール経験者の方はコートに入ってサポートして下さいました。選手・顧問・保護者が一丸となつてのチームです。岡野コーチから顧問の先生へ、ゲーム中のポジショニングやコート内での約束事をしっかりと決めて、全員がそれを理解して守っていくことが、今後のチームには大切とゆうアドバイスが送られていました。まだまだ成長できる二本松三中！全員で頑張りましょう！