

【巡回指導〈3〉】会津若松市立 若松第六中学校

日程：2018年5月12日（土）

参加者：若松第六中学校（12名）/ 薄先生、横田先生

指導者：内藤香菜子（元 NEC レッドウィングス）

同行者：事務局/藤野美緒 小色尚子



3回目の巡回指導は内藤香菜子コーチです。自己紹介では、今日学びたい事を一人一人が内藤コーチに伝えました。また、質問コーナーでは積極的に手が上がり、沢山の質問がありました。内藤コーチから「今日、みんなに会うことをとても楽しみにしていました。自発的な事はとても大切です。自分の目標を達成できるよう私も頑張ります、みんなも一緒に頑張りましょう」と話がありました。



ストレッチで股関節の大切さを伝え、先生や保護者も一緒に体験しました。ボールを使ったウォームアップでは、片手でボールを弾きながら落とさずにネットをくぐる練習をしました。内藤コーチの見事なボールさばきのお手本に歓声が沸きます。実際にやるとうまくボールを運ぶことが出来ず四苦八苦。レシーブは低い姿勢でボールの下に入り込む意識を一人一人に体験してもらいました。



新1年生はサーブの打ち方を積極的に聞き、基礎を教わりました。また、3人でパス、トス、ヒットを行いました。次の相手のことを考えてパスすること、ミスしたり、決まった時はドンマイ！ナイスパス！と相手に伝わる声掛けの大切さを伝え、先生や保護者も一緒になって声を出していただきました。大会前ということもあり、レセプションからの攻撃を行いました。スパイクが決まったら、良いトスを上げてくれた事への感謝を伝えること、疲れている時こそ声を掛け合う事の大切さも伝えました。自発的な若松6中のみんな。良きチームワークで試合を頑張ってください。最後は内藤コーチの高いハイタッチで楽しく3回目の巡回指導を終えました。