

【巡回指導〈4〉】伊達市立 桃陵中学校

日程：2018年9月1日(日)

参加者：桃陵中学校(女子14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/松尾英紀、小色尚子



4回目のラストの指導は、1回目から桃陵中に指導してくれた内藤香菜子コーチです。1年生にレシーブの指導をしましたが、受ける時、どうしても体が硬くなってしまいます。「受ける時、声を出してみよう。声を出すと余計な体の力が抜けてリラックスした状態で受けることができるよ」と声を出すことは意思を伝えるだけでなく、体も心も安定してプレーにつながることを伝えました。



3人レシーブでは、返したい相手に体を向けて相手を見てレシーブ前の準備をしっかりすること、パスが雑にならないように丁寧にボールを返すことを伝えました。また、ブロックの指導では、ボールの捉え方、二人で揃えるタイミングとステップを意識すること、サイドの基準が重要であることを伝えました。最後はお楽しみゲームです。新チーム vs 引退した3年生、1年生、顧問の田中先生、事務局の松尾さん、そして内藤コーチが加わったチームで対戦しました。ファインプレーに素敵な笑顔が弾けていました。



最後に内藤コーチから「1年間、みんなにどうやったら上手くコミュニケーションの大切さを伝えられるだろうと悩んできました。みんなを通じて、伝えることの大切さを学んだ1年でもありました。みんなは高い技術力があるので、お互いに声を掛け合い、コミュニケーションを取ることでチーム力をもっとアップするはずですよ。自分の意思を伝え、仲間の声を聞く、そんなチームになって欲しいと思います」と話がありました。指導後は保護者会のみなさんが流しそうめんを用意して下さり、みんなでワイワイと美味しく楽しい時間を過ごさせていただきました。みんなの笑顔がまぶしかったです。練習や試合の中でもこんな笑顔があふれるプレーをみんなで作れるチームになって欲しいと思います。応援しています、頑張ってください！1年間ありがとうございました！