

【巡回指導〈2〉】白河市立 東北中学校

日程：2019年 2月23日（土）

参加者：東北中学校（11名）/ 難波先生

指導者：小野章三（元堺ブレイザーズ）

同行者：事務局/小色尚子



2回目の東北中学校の巡回指導は小野コーチです。ウェルカムボードでお迎えして下さいました。最初に小野コーチからバレーボールに必要なことや、日常で大切なことを説明させていただきました。小野コーチの質問に小さな声で躊躇しながら答えるみんなに、自分の考えを言葉で伝えることも大切なことだと伝えました。今日の指導では、「サブカット」を見て欲しいと生徒のみなさんからリクエストがありました。まずは、基本動作や、ボールの動き方を生徒の皆さんと確認しながら説明しました。



サブカットの練習として、1人2回ずつセッターに返す練習をしました。みんなに自己申告で2回ともきちんと返せた人は手を挙げてもらいましたが、残念ながら誰もいませんでした。小野コーチより「なぜ返せなかったか？ただ流しているだけで行っていませんか？限られた時間で練習する時は、自分がどうすべきか、どうありたいかを考え、工夫をすること。意識をして、意味を持って練習することを心掛けましょう。そして、ミスに繋がるのは精神的要素も高いからで、繰り返し反復練習をすることで自分に自信を持つことも大切です。」と話がありました。2回目のサブカットでは精度が高くなり、意識して行っていることが見て取れました。



大会前ということもあり、フォーメーションでのポジションの確認と、サブカットからスパイクまでのチームの動作を指導しました。相手の動きを見ればボールの強さや方向が予測できるので、相手をよく観察することや、自分の役割を全うするためにチームでルールを作ることなどを指導しました。最初はセッターが翻弄され、コートを走ってトスを上げる動きが多かったのですが、次第に無駄な動きが少なくなり、それぞれがコート内でゆとりを持って動くようになり、小野コーチから褒められ、笑顔が見られました。最後に小野コーチからは「練習で出来ないことは試合でも出来なく、日々の練習の成果が試合で発揮されます。努力は嘘をつかない、日々考え、限られた時間の中で意識して練習をすることが自分たちの自信と、自分たちらしいパフォーマンスに繋がります。自分を信じて頑張ってください」とエールが送られました。みんなで心を通じ合わせて、試合で自分たちらしいパフォーマンスを発揮して欲しいと思います。頑張れ、東北中学校！応援しています！！