

【巡回指導〈1〉】南相馬市立 鹿島中学校

日程：2019年9月7日(土)

参加者：鹿島中学校(13名) / 西先生、小宅先生

指導者：上田芳裕(元サントリーサンバーズ)

同行者：事務局/松尾英紀、小色尚子



1回目の指導は上田芳裕コーチです。みなさんがウェルカムボードで歓迎してくれました。事務局の松尾より「友情ネットの目的はバレーの強化ではなく、自分たちの成長のために感謝する心をたくさんの交流の中で感じてもらいたいと思っています。感謝する事は人の心を豊かにしてくれます。今という時間を一生懸命に一年間頑張りましょう！」と説明がありました。上田コーチからは「頑張るとは何だろう？それは相手を想う事です。バレーはそれがああるスポーツ。上手く出来ることより気づくことが大切で、今日意識して欲しいのは「いつもよりちょっと頑張る自分」です」と話がありました。沢山の保護者さんや、1人だけの男子部員も参加してくれました。



レシーブやオーバーパス、サーブなどの練習をしました。上田コーチがボールの捉え方や基礎の姿勢を一人一人に丁寧に指導しました。「練習のための練習をしていませんか？無意識に出来るようになるには何万回と練習が必要です。1つの動作を意識して必ずきちんと完結させること。意識したことでやろうと思ったことでさっきより出来ているよね？今日の目標のちょっと頑張る自分を意識して丁寧にやろう！」と上田コーチより話がありました。コーチの話を真剣にしっかりと聞く生徒の真っ直ぐな瞳と姿勢が大変印象的でした。



スパイクの練習と、新人戦に向けて3年生の胸を借りてゲームをしました。「人生最高のスパイクを打つ気持ちで！」と自己意識に向けた上田コーチの声の元、どんどん精度の良いスパイクが打てるようになっていきました。また、試合中は自分の意志を伝えるために言葉や態度でしっかりと相手に伝えることの大切さを伝えました。志の高さを持った鹿島中のみんな！1年間ともに頑張りましょう！