

【巡回指導〈1〉】国見町立 県北中学校

日程：2019年 10月5日(土)

参加者：県北中学校(7名) / 今村先生

指導者：岡野弘子(元岡山シーガルズ)

同行者：事務局/松尾英紀、小色尚子



1回目の指導の岡野弘子コーチをウエルカムボードで歓迎してくれました。事務局の松尾から友情ネットの説明と「この1年間、支えてくれる先生や家族、たくさんの人たちに感謝すること、今というかけがえのない時間を一生懸命に頑張ることを大切にしたいと思います」と友情ネットの想いを伝えさせていただきました。岡野コーチからは「バレーの技術も大切ですが、気持ちの部分がとても重要です。誰かを思いやり、チームで心を1つにすることを大切にこの1年間たくさんの経験をして感じてください。私たち指導員も皆さんと一生懸命に向き合います。どのコーチからもたくさんのことを吸収して欲しいと思います」とメッセージが送られました。



ウォーミングアップの中にバレーに大切なステップやリズム感、瞬発力を盛り込んで伝えました。「サイドステップは床から足を離さずに柔らかく。力が入ってしまっているのでリラックスした状態で挑みましょう!」と岡野コーチがアドバイスしました。ブロックの練習ではネットから手が出ない子が出来るブロックの仕方も伝えました。次に3人で1チームとなり、相対してボールを繋ぐ練習をしました。続けるためにはどうしたらいいかチームで何度も話し合ってもらい、目標の30回を超え42回連続する事ができました。



みんなからの要望でサーブレシーブを練習しました。「腕の面と、おでこを前に向けることで運びたい方向にボールを持っていくことができます。ボールが来る前から構えすぎないこと、動き過ぎないこと」と岡野コーチが丁寧に伝えます。フォーメーションの指導ではボールが繋がらない場面がありました。「言わなくても分かってくれるだろうと思っていませんか?相手にお願いすること、感謝すること、自分が行く時など、自分の言葉で相手に想いを伝えましょう。プレッシャーや疲れてくると集中できなくなりミスが出ます。チームの中で約束事を決めておくことも大切ですよ」と伝えました。岡野コーチの言葉に真剣に耳を傾け、自分から質問して積極的に学ぼうとする真っ直ぐな瞳がとても素敵な県北中学校のみんな。素敵なチームに成長すると思います!1年間一緒に頑張りましょう!