

【巡回指導〈2〉】国見町立 県北中学校

日程：2020年2月9日(日)

参加者：県北中学校(8名) / 今村先生

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回目の指導は小野章三コーチの座学からスタートです。小野コーチより「人に対しての挨拶や感謝の気持ちを持つこと、朝食や睡眠をしっかりと取ることなど日常生活の中に大切なことがあります。バレーボールだけでなく、たくさんの選択肢があって良い。その中で自分の一番を見つけて欲しい、自分を信じて恐れずにチャレンジする気持ちを大切にしてください」とメッセージがありました。



ウォーミングアップに体幹、心肺機能、体の使い方や瞬発力の強化としてサーキットトレーニングを取り入れました。レセプションの指導では正しいフォームを伝えました。安定したフォームで丁寧に返すことができる生徒が多いのですが、「試合になるとサーブカットで崩されてしまいます」というみんなの言葉に小野コーチが応えます。2分間、コート狭しと強打軟打などの多彩なボールが小野コーチから放たれ、生徒はそのボールを諦めずに追いかけています。その後すぐに息が上がり気持ち的に不安定な状態の中、5回連続で正確にセッターまでレシーブで返すということを行いました。キツイ2分間に耐えて、息が上がった状態でも集中してレシーブをする仲間を周りから自然と大きな声援が沸き起こります。達成した途端、コートに集まって仲間を労うという素敵な光景がたくさん見られました。



小野コーチのテーピングの巻き方講座があったり、また、保護者会のみなさんが用意してくださった昼食会では「チームのモチベーションが下がった時はどうしたら良いですか?」「小野さんが一番プレーしていて気持ちがいい時はどんな時ですか?」など質問があり、小野コーチとのコミュニケーションの時間がたくさんありました。話す相手の目をしっかりと見て話を真剣に聞く姿勢に小野コーチはたいへん感激していました。人を想いやれる優しい県北中のみんな。苦しい時はもちろんのこと、当たり前の日常の中でもその気持ちを大切に表現できたらもっともっと良いチームになると思います。自分たちで自分たちの殻を破り、また1つ高みに挑め!応援しています!