

島根バレーボール協会 Vプロジェクト しまねバレー塾

JOC 島根選抜 Jr. 中学生女子強化選手育成事業（報告）

主 催 : 島根県バレーボール協会
主 管 : 島根県バレーボール協会 Vプロジェクト しまねバレー塾
共 催 : 島根県バレーボール協会 強化部
日 時 : 令和6年3月23日(土) 9:00~17:00
会 場 : 出雲市立斐川西中学校体育館
指導講師: 前田 朋哉 先生 (和歌山県バレーボール協会指導普及委員長)
参加者 : JOC 島根選抜 Jr. 中学生女子強化選手
島根県内バレーボール指導者

バレー塾を終えて:

和歌山県から前田朋哉先生にお越しいただき、ご自身の経験をもとに、これからの選手、指導者が目指していくべき姿を講話、実技指導を通してご指導いただきました。講義のはじめは、自分の目標やなりたい姿イメージし、そのなりたい姿に向かう自分の行動を振り返るマインドセットについての内容でした。自分の中の潜在意識を呼び起すための自分への問いかけで、練習の質が変わり、更にはそれが、自分の人生の質を高めていくことに繋がるとのことでした。決められたことをただ繰り返す行いではなく、自分で工夫をしていくことで、同じメニューでも経験値が高まり、それを今回の練習会で実践してほしいということでした。

ウォーミングアップでは、肩甲骨や股関節を意識したボディーコントロール、パスの際にはボールだけに視線を合わせるのではなく、目を切る動作など、基本的なことを常に意識して行うことの重要性を示されました。

その後、強打練習レシーブをペア同士や指導者からの球出して行いました。ポイントは、構えや手の出し方、重心移動に着目し、前重心のレシーブだけでなく後ろ重心でのレシーブ、目線の使い方の重要性についてご指導いただきました。

午後からのブロック練習では、サイドステップ、クロスステップなどのフットワーク、ボールが手に当たった時のきちんとしたハンドワークなどを細かく講義いただきました。ネットを205cmまで下げ、アンテナにくくりつけた紐との間に手を差し込み、ブロックシャットの感覚を掴ませる指導などは、非常に工夫が凝らされていました。

スパイク練習では、ゼロポジションのチェックやサムダウン、股関節や肩甲骨など体全体の動きを利用した打ち方について、タオルを用いながら確認し、その後は肩甲骨や体の捻りを使ったインナースパイクを行いました。力強く打つことより、自分のゼロポジションを確認しつつ、フォームを意識して打つことがポイントとして挙げられました。

練習の最後は乱打練習を行ない、一日のレクチャーの総まとめを行なっていただきました。実践形式の中での選手の意識の変容がプレーの様子が手に取れるように確認でき、選手だけでなく、指導者の見る視点も変わり選手へのコーチングを考える良い機会となりました。

すべての講義を通して、前田先生自らが手本を示しつつ、選手と指導者両方の目線とわかりやすいフレーズでご指導いただき、非常に有意義な一日となりました。ここに書き切れないその他の練習メニューも明日からすぐに実践したいと思えるようなものばかりでした。最後に、前田先生を始め、会場を提供および準備等ご尽力いただいた斐川西中学校女子バレーボール部の皆さん、運営に関わっていただいた全ての方々に感謝を申しあげるとともに、これからも島根のバレーがさらに発展していくよう、選手も指導者も一丸となって、日々の練習について考えていきたいと感じました。

