

平成21年度子どもゆめ基金オープンドリーム事業 中学生女子バレーボール教室

1. ねらい

バレーボールをとおして心の成長と技能の習得・向上を図る。また、バレーボール競技者・指導者同士の交流を図る。

2. 期 日 平成22年2月13日(土)～14日(日)

3. 場 所 1日目：八幡浜市民スポーツセンター
2日目：国立大洲青少年交流の家・長浜スポーツセンター

4. 参加者 225名

5. 講 師

矢野 美紀 氏 (元 NEC) 酒井 千恵 氏 (元 久光製薬)
丹生谷 智里 氏 (元 岡山シーガルズ)



6. 日 程

【1日目】

8:45 9:00 9:30 12:00 13:00 16:00 17:30 19:00 20:00 22:30

受付	開講式	ウォーミングアップ ポジション別 練習①	昼食 弁当 (各自)	ポジション別 練習② (実技など交えながら)	移動 入所 オリエン テーション	夕食 入浴	夜の交流 質疑応答	自由時間 就寝準備	就寝
----	-----	----------------------------	------------------	------------------------------	---------------------------	----------	--------------	--------------	----

【2日目】

6:30 7:30 9:00 12:00 13:00 16:00

起床	清 つどい 掃い	朝食	合同練習 練習試合	昼食 弁当	合同練習 練習試合	閉 講 式
----	----------------	----	--------------	----------	--------------	-------------

○ポジション別練習 : アタッカー、セッター、レシーバー別の基本練習

○夜の交流 質疑・応答 : 運動能力向上(バレー)に役立つトレーニングの方法

日頃の悩みやバレーボール教室をふりかえっての質疑・応答

7. 活動内容

愛媛県南予地区の中学校女子バレー部員208名(16校)、指導者17名の参加で、中学生女子バレーボール教室を開催した。講師には元日本リーグ(Vリーグ)で活躍し、現在は地元・愛媛で指導者としても活躍しているバレーボール選手3名を招いた。まず、講師の指導のもと、ウォーミングアップとして全員で体操・ランニングやダッシュを行った。その後、そういった単純な動きの中に、レシーブの構えからダッシュしたり、アタックジャンプを間に取り入れるなど、実戦に近づけたトレーニングを行った。ボールを使ったワンハンドパスやオーバーパス、ランニングパスなど基本的な技術指導を受けた後は、セッター・アタッカー・レシーバーのポジションに別れて技術指導を受けた。講師の正確なプレーや一つひとつ的確な技術アドバイスにより、選手の意識やモチベーションも高まり、意欲的なプレーが随所に見られた。午後からは、試合形式でプレーを行う中、直接講師から動きやフォーメーションなどの指導を受け実戦に役立てた。夜は、バレーボールに役立つトレーニングをしたり、対話の時間を設け、参加者の質問に対する講師のアドバイスを真剣に受け止めていた。

2日目は2会場に分かれ、練習試合を行った。1試合1試合、大きな声を出し、必死でボールを追いかける姿はまわりの者も熱くさせる。選手たちは、大きく希望を持ち、成長しているように見えた。