

特定非営利活動法人 VRAVO N plus

2021安曇野ジュニアスポーツ選手育成事業

第2回中学生強化バレーボール選手育成教室実施報告について

特定非営利活動法人 VRAVO N plus (ブレイボ エヌ プラス / 事務所 長野県安曇野市豊科 理事長 望月雄内) は、令和3年4月18日に長野県安曇野市の業務委託として、安曇野ジュニアスポーツ選手育成事業の第2回中学生強化バレーボール選手育成教室を現役Vリーガーの青柳京古さん、OG講師の丸山裕子さん・家高七央子さんをお迎えし堀金総合体育館にて実施いたしました。

1. 【安曇野ジュニアスポーツ選手育成事業】

第2回中学生強化バレーボール選手育成教室

4月18日(日) 安曇野市の中学生バレーボール選手32名が参加してVRAVO N+講師によるバレーボール教室の第2回目が開催されました。当日は堀金総合体育館において、午後1時から教室を開始。



ウォーミングアップでは、表情の硬い受講生の緊張をほぐすためアイスブレイクを実施。身体を動かし始めると直ぐに受講生には笑顔が広がりました。

本格的な技術指導では、実際に見本となる動きを見せながら、なぜこうするのか、なんの意味があるのか、など意識すべきポイントを具体的に説明しながら指導しました。



また、第1回の教室では緊張のためか受講生から講師への質問がほとんど出なかったため、コミュニケーションを取る時間をつくり、一つの指導が終わるとグループごとに講師が質問タイムを設けました。その結果、受講生からもプレーや意識の仕方について多くの質問が出るようになりました。



第2回の講師は全員ミドルブロッカーのため、クイック練習のポイントや意識、助走のと踏切の位置関係など具体的な指導もあり、熱を帯びた指導が続きました。



最後は、今回も普段の中学校の練習ではやったことのないスマッシュボールを参考にしたミニゲームを実施。スパイクを沢山打てること、そのために丁寧なレシーブや繋ぎが必要だと理解すること。長いラリーを体感できること。奥のコースに打つと決まりやすいからスパイクを上から叩きつけようとしなくなること。講師が考えたこの練習方法も始めは要領がつかめずラリーが続きませんでしたが、徐々にコツを掴み、しばらくすると長いラリーを続けることができるようになりました。

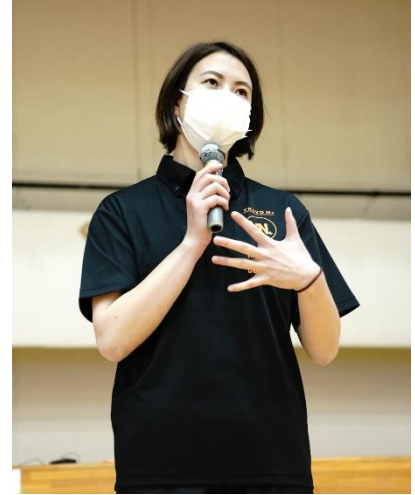




青柳京古講師



丸山裕子講師



家高七央子講師

閉会式では、受講生は3名の講師から講評を發表いただき、今日の練習の中で体験した中で、自分に合ったものを取り込み、普段の練習でも意識して実践し、次回の教室に活かしてくださいとエールを送られました。



当日の様子は公式 Twitter 及び公式 YouTube でも確認いただけます。

<公式Twitter>



<公式YouTube>



※本事業では新型コロナウイルス感染症予防対策として、看護師を常駐させております。また、教室関係者は全員がマスクを着用し、入口での健康チェックシートの提出、体温測定を実施しております。小休憩時には必ずスタッフが受講生・講師・関係者に手指消毒をして回るなど徹底した感染予防対策に取り組んでおります。

次回4月25日(日)は、安曇野市穂高総合体育館にて午後1時から第3回の教室を実施いたします。
講師は 小林光輝講師 早坂梢依講師 丸山裕子講師 となっております。

■お問合せ・取材のご依頼

本件に関するお問合せ、取材等のご依頼は、下記 E-MAIL へお願いします。

特定非営利活動法人 VRAVO N plus 事務局

〒399-8205 長野県安曇野市豊科 4906-3 TEL 0263-75-2161 | (9:00~17:00)

E-MAIL office@vravo.jp