

都島区

桜宮スポーツクラブ(仮称)NEWS



大阪市教育委員会事務局保健体育担当

発行 第2号

発行日 3・12・8

昼夜の寒暖の差もだんだん大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。

11月27日(土曜日)、桜宮スポーツクラブ(仮称)の男子バスケットボール、女子バレーの活動が桜宮高等学校の体育館で行われました。両種目は1回目の実施ということもあり、緊張した面持ちで受付に並ぶ中学生も見られました。しかし、一旦体育館内に入ると、中学生の大きな掛け声やボールの弾む音が鳴り響き、元気いっぱい活動する姿が見られました。

■ 男子バスケットボール ■



男子バスケットボールの活動は、桜宮高等学校の第1体育館で行われました。

はじめは、高校生も中学生も少し硬い雰囲気の中黙々と練習が行われている様子でした。

しかし、矢野コーチや高校生が見本で見せるプレーに中学生は釘付け！力強く、素早い動きに感銘を受けた様子で、気が付けば高校生とも自然と打ちとけていました。

「自分も同じようなプレーができるようになりたい！」という中学生の素直な気持ちと取り組む姿勢に矢野コーチも、もっともっと学んでもらいたいと、時間を忘れか・け・て指導してくださいました。

今回の練習は1対1で相手を抜く技術を中心に指導してくださいました。その中でも、最後のシュートの選択肢に矢野コーチは着目。右足⇒左足のステップでシュートをするのが当たり前のレイアップシュートも、あえて反対の足からステップすることでディフェンスのタイミングを外し、ディフェンスをかわしながらシュートを打つことも選択肢に追加できるように指導。これまでの一般的な概念とは異なるステップの必要性に中学生も納得！

最後には「また、来たいです！」と元気に言って帰っていく中学生の後ろ姿はすがすがしいものでした。



■ 女子バレー ■



女子バレーの活動は、桜宮高等学校の第2体育館で行われました。

今回の体験会は、高校生が自分のプレーよりもサポートを中心にしてください、中学生はとても安心して、練習に打ち込むことができたようでした。

宮地コーチからは、「練習中の順番が回ってくるまで、「ただ待つ」だけではなく、待っている間も、ボールが落ちるタイミングでレシーブやトスの動きをすると、何回も練習したことになるよ」とアドバイスを受けていました。早速、待っている間も、空いているスペースを見つけ、ボールの落下に合わせて体を動かすなど、真剣な眼差しで練習に励んでいました。

最後は、いろんな中学校の仲間とチームになり、4対4のミニゲームを行いました。

高校生は、1チーム1チームに丁寧に声をかけてください、いつも練習している仲間とは違うメンバーとのようにすれば、うまくプレーができるのかのアドバイスとともに、ゲームを盛り上げてくださいました。

女子バレーに参加してくださった中学生も、「また、参加したいです！」と、さわやかな笑顔がキラリと光っていました。

次回の体験会もお楽しみに！