

■草野健次先生のブログ「日々新た」 2015年12月15日号より

【第917回】in穂積（岐阜県）

2015年12月12～13日・・・穂積北中体育館 200名

★受講者累計 184、480名

「あきらめない心」

I am only doing what I can do.

～自然体バレー塾を受講したある顧問の日誌より～

選手がサーブを打つ時に不安を感じるのは
指導者がきちんと指導できていないからや
の言葉から始まりました。

3mの感覚で膝を曲げたまま打つサーブ練習。

手に当たった時の音を頼りに、ずっと集中して打つ選手たち。

だんだんコツを掴んでくると、至る所で音に変化が。

相手の1m手前に落としたり、相手の鼻につきさすように打ったりしながら、

コントロールや力加減の感覚を掴んでいくのが良くわかりました。

強いサーブを打たせようとするために、「強く打て」「振り切れ」と
身近ではよく聞きますが、そんな言葉はなし。

それでも、鋭くコントロールされたサーブが飛び始め、最後には
全員がランニングフローターを打てるようになっていました。

同時にサーブキャッチの練習や集中力を高める言葉かけ、そして、
切り替えのためのダンスを挿入した時間もあり、充実した内容でした。

人間学も満載で、「あきらめないこと」がたくさん出てきました。

I am only doing what I can do.

練習後、選手たちが何度も言っていました。

今日の学校でも言っていました。強く印象に残ったようです。

2・6・2の後の2に揺さぶられず、使命感を背負わず、

I am only doing what I can do.

で頑張っていこうと思います。



では、どうすれば

故障せずに、威力があって、確率の高い

効果的なフローターサーブ

が打てるか！……………について勉強しましょう！



■FC 町田ゼルビア戦

平成29年7月1日（日） 18時キックオフ

バックスタンド席 一般 前売り 2,600円（当日3,100円）

小中高 前売り 500円（当日1,000円）※県内在住は無料招待

ホーム自由席 一般 前売り 2,100円（当日2,600円）

小中高 前売り 500円（当日1,000円）※県内在住は無料招待

※子供のバックスタンドとホーム自由は無料です。

Montedio
YAMAGATA