

新
連載

我がクラブの人気プログラム②

自然体バレー教室

～ NPO法人 香久山総合型スポーツクラブ～

1 プログラム概要

- 実施頻度：毎週火曜日(17:30～20:00) 第1、3日曜日(9:00～11:30)
- 場 所：奈良県橿原市立香久山小学校体育館
- 参加者層：小学生(定員20名)
- 実施種目：バレーボール
- 参加料：月額1,500円(年会費・保険料は別途徴収)
- 経 費：講師謝金(監督1回1,000円/外部コーチ及びサポーターは無償)
- 運 営：指導者(監督/外部コーチ)・サポーターで計3～4名

2 プログラム導入のきっかけは片山コーチとの出会い

スポーツ少年団加入のバレーボールクラブや教室の幾つかは、勝つことを目的に激しい練習を行っているため、小学生時代は故障がなくても中学校に入って怪我や故障を訴え、クラブをやめてしまう子どもが多数見受けられます。このことから総合型クラブとして子どもたちが将来にわたってバレーボールを続けていくための基礎づくりに取り組みたいと考えていたところ、自然体バレーを学んでいる片山悦子コーチとの出会いがありました。

自然体バレーとは実業団・元松下電池工業女子バレーボール部監督・草野健次氏が行っている練習方法です。子どもたちの体に合わせた練習内容で、一人一人の「成長」を願い、技術の向上よりも体幹を鍛え、「楽しいバレー・故障しないバレー・怒られないバレー」の理念の下、自然体で故障や怪我の少ない体づくりに重点を置いており、当クラブの練習理念と相通じるものがありました。

3 ボールを使わない練習方法で上達

- 練習は「D2ダンス・愛華サンバ・カタリナサンバ」

バレーボールの練習ドリルの一つとして取り入れているのが、「D2ダンス・愛華サンバ・カタリナサンバ」と呼ばれているダンスです。このダンスには、レシーブ・トス・スパイクなどバレーボールの技術に必要な要素が入っていて、楽しくバレーボールの動きづくりができます。体全体を使って行うため、見た目よりかなりハードで運動量があります。それぞれの動きには筋肉運動の意味があり、ボールを使わなくても無理なく練習できます。



ボールを使わなくても無理なく練習できる

●監督と外部コーチ

勝利至上主義のバレーボールしか知らない監督(30代)と自然体バレーを学んでいる外部コーチ(60代)の息を合わせるために、1泊2日の「自然体バレー塾」に監督と子どもたちが一緒に参加しました。「目から鱗でした」と話す岡本監督は、今では片山コーチの一番の理解者で、月に6回の指導のうち、5回は片山コーチに代わって子どもたちをしっかりと指導しています。



片山コーチと岡本監督(右)

●子どもたちの変化

ボールを使う練習が常識と思っていた小学校6年生の須永多真生(すなが・たまき)さんは、参加しての感想を次のように語ってくれました。

「ボールを使わない運動が続きました。練習のテンポが速く、ゲームのようで面白いです。楽しい反面、ボールを使わない練習でバレーボールがうまくなるのか不安はありましたが、自然体バレーボールの練習をするうちに友達との声の掛け合いや、相手にパスをちゃんと送ることなどができるようになりました。思いやりが生まれ、チームワークができると、自然に勝てると気がついてびっくりしました」。

その他の子どもたちも、「楽しい」「友達とさらに仲良くなれた」「監督・コーチが誉めてくれる」「挨拶ができた」など、以前との変化を話しています。



楽しく話してくれた須永さん(後列左)他メンバーたち

4 自然体バレーのダンスはクラブ全体の準備運動に発展

今年の夏休みは、八木中学校バレーボール部と八木中学校区内の香久山小学校を含む5つの小学校の小学生との交流を兼ねて合同練習を予定しています。目的は、バレーボールの基礎知識や基本動作の習得の他に、一人一人の「成長」と中学校入学後もバレーボールがスムーズに続けられる環境づくりです。会場で自然体バレーの練習方法を取り入れて楽しく行う予定です。

このように子どもたちも楽しみながら練習に取り組めるメリットから、今では自然体バレーのダンスは、当クラブ全体の教室での準備運動として取り入れています。平成26年度の奈良県総合型クラブ発表会で練習方法としてのダンスを舞台上で発表したところ、近隣のクラブからも練習方法として取り入れたいとの問い合わせが寄せられ、これらのクラブとの連携を図り、楽しく、自然体バレーの練習方法の普及を目指しています。

(クラブアドバイザー／川崎香織)



クラブプロフィール

●クラブ概要

橿原市の関係者や自治会、営農者（地主）など地元住民の協力を得て、休耕田を活用した香久山地区営農スポーツ広場が開設されたのと同時に設立された「香久山スポーツクラブ」が前身です。2年間の準備期間を経て平成19年4月、「香久山総合型スポーツクラブ」として誕生しました。そして、平成26年11月23日、NPO法人として設立総会を開催、平成27年3月19日に設立し、現在に至っています。

- 設立年月日：平成19年4月1日
- 所在地：奈良県橿原市香久山地区
- 運営：会員数220名(平成27年4月現在)

特徴：当クラブは、緑と歴史豊かな香久山の麓に位置し、少年少女野球、少年少女サッカー、少女バレーボール、グラウンドゴルフ等のクラブのほか、幼児を対象とした「親子で遊ぼう」や、地域の皆さんの交流の場でもある、ふれあい運動会やスポーツフェスタ、また夏休みのキャンプなど、幼児から高齢者まで年齢、性別を超えて誰でも気楽に参加して、スポーツやゲームを楽しんでいます。

連絡先：〒643-0012 奈良県橿原市膳夫町2-6-1
TEL：0744-29-3379 FAX：0744-32-1278
Eメール：kaguyama-sportsclub@nifty.com
ホームページ：<http://kaguyamasportsclub.web.fc2.com/>