

・明るく・温かく・明日に向かって



K J V A

高知県小学生バレーボール連盟
広報委員会通信

No, 5

令和3年10月15日

JVA競技者拡大プログラム

～みんなでバレーボールをやってみよう～

2021年度 Vリーグ選手と一緒にバレーボール教室

講師

★森和夫先生

(日本小学生バレーボール連盟指導普及委員長)
(大阪府小学生バレーボール連盟理事長)

★元Vリーグ選手



櫻井由香 先生

(元デンソーのスーパーリベロ)

横田一義 先生

(元堺ブレイザーズの人気スパイカー)



★岩崎通子先生「保護者対象講演 スポーツと食事」

(管理栄養士 元学校栄養教諭)

(高知龍馬学園 情報ビジネス&フード専門学校非常勤講師)

「トップ選手とのふれあいを通して、バレーボールに興味・関心を持たせ、バレーボールに取り組むきっかけをつくる。」これを一番のねらいに開いたバレーボール教室。選手約80名保護者約50名の参加を得て、ねらいどおりのにぎやかで楽しい一日となりました。

講師の先生方も、このように子どもたちの明るい顔がたくさんそろっているのを見られたのは久しぶりです、とおっしゃりながら、今日はがんばるぞ、と少し興奮気味にお話されていました。

子どもたちも、プロの選手の一言ひと言を聞き逃さないようにしっかりお話をうかがい、各選手の動きを食い入るような眼で見つめていました。野市ふれあいセンターで行った保護者対象講演会「スポーツと食事」も好評でした。

県大会・四国大会を控えたこの10月。そしてコロナ対応に苦慮しながらの開催でしたので、関係者一同、くたくたでしたが、子どもたちの満面の笑顔を見る事ができ、苦勞が報われた気がしました。ご参加ご協力いただいた皆様方、本当にありがとうございました。



スポーツと食事 (保護者対象講演会)



【要旨】

☆ポイント①

成長期には、たんぱく質とカルシウムの摂取が特に大切。

☆ポイント②

鉄分の不足に注意（鉄分が多い食品 かつお・ほうれんそう・）

☆ポイント③

ぐっすりすいみんが成長ホルモンの分泌を促す

（特に睡眠のゴールデンタイム 午後10時から午前2時の間）

【保護者の感想から】

★普段の生活の中でバランスの良い食事ばかりをつくることはなかなかむずかしいかもしれませんが、今日教えていただいた「調理方法が重ならない工夫」「カタカナメニューばかりにならないように」「見た目が茶色ばかりにならないように」などを意識して、献立を考えていきたいと思えます。

私たち親にできる事は、子どもの意欲を持ってバレーボールができるように食生活面からサポートをしてあげる事が大事だと感じました。改めて食生活の大切さに向き合う機会をつくっていただきありがとうございました。（田中）

【子どもたちの声】

★桜井先生のレシーブがすごく上手でした。横田先生のスパイクは強くてびっくりしました。さすがプロの選手だと思いました。

★たくさんの小学生といっしょに練習ができてたのしかったです。ソフトバレーボールの試合が楽しかったです。



【お礼のこたば 保護者代表 池本】

コロナ禍で練習や大会が思うようにできなかつた中、このように集まって子どもたちの元気な声がたくさん聞かれて本当にうれしく思います。バレーボールを習っている子もこれから始めようとする子も、桜井先生や横田先生のようにバレーボールが楽しいという気持ちを持って、これからも練習をがんばってほしいと思います。

今日の教室は、とてもわかりやすく楽しく、子どもたちの目がいきいきと輝いていたのが印象的でした。プロのバレーボール選手のプレーを間近で見られることができ貴重な体験となりました。子どもたちの記憶に残り続けると思います。大人もいい汗がかけました。やっぱりバレーボールは楽しいですね。

今日はありがとうございました。