

佐野優子氏×京都サンガ F.C.によるスポーツ教室（令和元年8月2日）



8月2日（【第1部】9：30～10：45，【第2部】11：00～12：15），京都市が主催となり，京都サンガ F.C.，株式会社ビバ，株式会社ミカサの協力のもと，京都スポーツの殿堂「伝道事業」佐野優子氏×京都サンガ F.C.によるスポーツ教室を右京地域体育館において開催しました。京都市内を中心に，68名の子どもたちが参加しました。

講師は，平成27年度に殿堂入りされた，バレーボール元全日本代表の佐野優子氏と，京都サンガ F.C.のADコース（※）を統括している郡山寛史コーチが務められ，同コースのコンセプトであるジュニア期に必要な運動スキルの向上を目指した指導が行われました。また，スタッフとして，株式会社ビバと京都医健専門学校の学生さんたちに，株式会社ミカサにはソフトバレーボールの貸出に御協力いただきました。

参加した子どもたちは，反復横跳びや片足立ちといった基本的な運動から，動きのあるものに対してぶつからないよう素早く動いてかわす練習など，バレーボールやサッカーだけでなく，様々なスポーツで活かせる運動スキルの向上に繋がる動きに挑戦していました。

ソフトバレーボールを使用したレシーブ練習の際は，構えや足の使い方などを佐野優子氏から直接指導してもらえる貴重な機会となりました。

最後に，バレーボールを試合形式で行い，初対面の相手と打ち解けてきた子どもたちがお互いに声を掛け合って懸命にプレーする姿が印象的でした。

※ 京都サンガ F.C.「ADコース」について

正式名称は，「アスレティック・ディベロップメント・コース」。

サッカーのトレーニングは行わず，ジュニア期に必要な身体的要素，特に運動スキルを発達させることを目的としたコースです。運動スキルとは，基礎運動能力や身体操作性とも呼ばれ，自分の身体を操り，様々な運動を巧みにこなす能力のことです。ジュニア期のうちに運動スキルを十分に発達させることによって，その後の成長期における怪我や慢性障害の予防となるとともに，サッカーを含めた各運動スキルの習得に貢献することができます。