風船バレーをやってみよう！

寒くなってくると、ついつい運動ぶそくになりがちですよね。

そんな時は、小さな子どもからお年寄りのかたまで手軽に楽しめる風船バレーで運動ぶそくを解消しませんか？

風船バレーとは

バレーボール用のボールの代わりに膨らませたゴム風船を使い、ボールが地面に落ちないよう手や腕で打ち上げるバレーボールに近い球技です。もともとは紙風船つきやゴム風船うちなどの自然に発生して発展してきたニュースポーツ球技ですが、1986年に石川県七尾市の障害者支援施設の作業療法士を中心に考案され競技として確立しました。近年では老若男女を問わず参加できる球技として、全国各地で球技大会も行われるようになっています。

用意するもの

・風船

・すずらんテープ

ネットの代わりとなるので、参加するかたの背の高さに合わせて調整しましょう。

お年寄りのかたはネットを作らず、座ったままでもOKです。

ルールの例

・バレーボールのようにパスは3回までにする

・全員にパスが回ってから相手コートに返す

・地面に落とさなければ何回でもパスしてOK

・風船を2個にして挑戦してみる

ルールは参加するかたの状況に応じて自由に決めてみましょう！

みつぎジュニアバレーボールクラブを紹介します！

夏のパリオリンピックではバレーボール日本代表の活躍に盛り上がりましたね。

その影響か、最近新入部員が急増中のみつぎジュニアバレーボールクラブを紹介します。

みつぎジュニアバレーボールクラブはみつぎ小や旧荏原四ちゅうで、毎週火曜と木曜の16:30～18:45、土曜の9:00～13:00（週によっては9:00～18:15）で活動しています。

現在の部員すうは14名（6年生 2名、5年生 2名、3年生 9名、2年生 1名）で、みんな仲良く楽しく練習しています。

長年コーチを務める中村さんにインタビューしてみました。　　　　　　　　　　　　　 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　質問. コーチのバレーボール歴とコーチ歴を教えて下さい。

回答. バレーボール歴は中学、高校と、社会人で6年、ママさんバレーで30年です。コーチ歴は長女が入部した時からで31年になります。

質問. みつぎジュニアバレーボールクラブはどんなチームですか？

回答. チームの半数以上がバレーを始めて1年以内とこれからが楽しみなチームです。

質問. バレーに興味がある子どもたちへ一言お願いします！

回答. からだを動かすことが苦手な子でも友達作りが出来ます。外で遊ぶことが少なくなっているので、体育館でからだを動かしましょう！ご興味のある方はぜひ一度見学にお越しください！

【中村コーチ連絡先：090-4758-8323】

取材/編集：まきと