

# 女子バレーボール

くりはら めぐみ

## 元全日本代表 栗原 恵選手が来町

高い身長、真っ白な肌、小さい顔。本当にスポーツ選手か疑いたくなるほど、体型は細くしなやか。栗原選手が会場に登場した瞬間、誰もがその姿に釘づけとなりました。知名町バレーボール連盟の発足30周年記念として企画された栗原選手のバレーボール教室。教室の様子と、栗原選手からの子どもたちへのメッセージをお伝えします。



○栗原恵、現る。  
「バレーボール」は本町において、老若男女問わずの「町民的スポーツ」となっていますが、そのような中、女子バレーボール元全日本代表の栗原恵選手(29)が来町し、和泊町も含めた小・中学生及び高校生を対象としたバレーボール教室が、5月24日(土)に町民体育館において開催されました。

### ○バレーボール教室

午前は小学生、午後は中学生に分かれて行われました。始めはアップから。ゆつくりとランニング、ストレッチ、そしてダッシュをして、一時水分補給。次に、一人1個ずつボールを持ち、肘、腕、肩など、体の一部を使ってボールを落とさないようにするボールコントロール。これは、ネット際などのきわどいボールの時に役立つそうです。

二人一組のオーバー・アンダーパスやアタックレシーブでは、ボールの正面に入る、腕だけではなく全身を使ってボールを送る、足幅を広げ安定した体勢で受けることなど、見本を見せながら、一人ひとりの顔を見ながら丁寧にアドバイスをしていました。2度目の水分補給後は、いよいよ栗原選手のジャンプ

