



ビーチバレーで鍛錬



久原 大輝

チームはVリーグ制覇に向けて始動し、トレーニングとボール練習も徐々に強度が上がりつつある。6月中旬まではビーチバレーの練習を取り入れている。目的は三つある。

一つ目は膝、足首、腰などの負担軽減。私も現役時代、何度か腰を痛めた経験があるが、砂浜は力を吸収してくれる。ビーチバレーをしていた時は、一度も痛めたことがない。

二つ目は体力強化。足元が不安定な中、ジャンプしたり、前後左右にステップを踏むことは、インドアとは比べものにならないくらいきつい。コートで2人で守り切るビーチバレー選手のすごさを実感する。

三つ目は細かい部分のスキルアップ。風が常にある中、コントロールショットや落下点に素早く入ってレシーブすることは、インドアの練習ではなかなか経験することができない。

選手は青空の下、インドアでは気がつかなかった技術や身体の使い方を習得するために、必死になって汗を流している。

この時期にしかビーチで練習を行わないので体はきついが、良い表情で取り組んでいる姿が印象的だ。来春、頂点を取るために、今はビーチバレーに全力で取り組んでほしい。



ビーチバレーでサーブを打つ西知恕選手

(JT広島マネジャー)