

☆市民活動をFMラジオで発信☆

『つなげよう！市民のチカラ！』

- 第83回：2022年5月22日（日）
- ゲスト：弘前あすなろジュニアソフトテニスクラブ
代表 宮原 隼也（ミハラ ジュンヤ）さん



写真：宮原さん

○ 放送内容

今回の放送では、弘前あすなろジュニアソフトテニスクラブ代表の宮原隼也さんをゲストにお招きしました。宮原さんには、ご自身が指導されているソフトテニスクラブでの活動や、指導の中で取り入れている「ビジョントレーニング」などについてお話しいただきました。

◆ 『弘前あすなろジュニアソフトテニスクラブ』って？🎙️

弘前市を中心とした地域の小・中学生54名が所属し、市内のテニスコートや体育館でソフトテニスを楽しんでいます。生徒さんたちは、同世代の仲間と切磋琢磨し、技能・運動能力のアップを目指して日々練習を積んでいます。週2~3回の練習のほか、本クラブへの所属を問わず、弘前市近辺の小・中学生が集まり、たくさんの試合を行うことができる交流会も開催しています。

また、保護者の要望もあり、2年前からは小学生未満を対象とした「幼児コース」を開設しました。現在、10名程度の幼児が保護者と一緒にコートの中で運動を楽しんでいます。

宮原さんご自身、「子どもたちにスポーツの楽しさを知ってほしい」と願い、指導されています。

◆ 『ビジョントレーニング』って何？

宮原さんがソフトテニスの指導の中で取り入れている「ビジョントレーニング」は、目で見た情報に対して、素早く正確に反応できる能力を養うトレーニング方法です（主なトレーニング方法としては、トレーナーが示した文字や色を見て、指示された場所に素早く体を移動させる、など）。このトレーニング方法はスポーツ・運動の分野や世代に限らず、日常生活動作全般においても効果的です。

◆ ビジョントレーニングの裾野を広げる取組み🌀

今年度は、ビジョントレーニングを競技種目にとらわれず、多くの子どもたち・保護者に広げていけるような活動を行っていきたいという思いから、「市民参加型まちづくり 1%システムスタート部門」の採択事業として、「目と体のトレーニング学習会」を開催します。ビジョントレーニングをはじめ、正しい体の使い方を身につけるための体操など、自宅でも特別な器具無しで続けられる様々なトレーニング方法を、楽しみながら学ぶことができる内容をお届けする予定です。対象は幼児~中学生と保護者ですが、子どもたちのためにトレーニング方法を学びたい方であれば、どなたでも参加可能です。皆様のご参加をお待ちしております！