

・明るく・温かく・明日に向かって



K J V A

高知県小学生バレーボール連盟  
広報委員会通信

No, 27

令和7年1月7日

# 謹賀新年



輝かしい初日の出の下、2025年の幕開けをすがるがしく迎えられたことと察します。

今年こそは・・・というおmoiを皆様が抱かれています新春のスタートではないでしょうか？  
へび年の今年は、「巻きつき、しがみついても結果を得る」一年になるように願いたいものです。

さて新年を迎え、心新たに再スタートです。

「1月はいぬる」「2月はにげる」「3月はさる」と言われ、春を迎える前の3か月はとりわけ早く過ぎ去ります。またこれからしばらく、寒さの厳しい日が続きます。大人の私たちも、

早ね・早おき・朝ごはん+運動+手洗い・うがい

をきちんと守り、感染症を予防し、心身ともに元気に過ごしましょう。そして、毎日を大切に過ごしましょう。

令和7年度も、皆様にとって、成長と充実の1年になりますよう願っています。

本年も、何卒よろしくお願い致します。

(県小連 広報委員長 竹村)

今年(2025年・令和7年)は、十干の「乙(きのと)」と十二支の「巳(み)」が組み合わせられた「乙巳(きのと・み)」です。

乙(きのと)は、十干の2番目で「木」の要素を持ち、草木がしなやかに伸びる様子や横へと広がっていく意味を持ちます。また巳(み・へび)は、神様の使いとして大切にされてきた動物で、脱皮を繰り返すことから不老不死のシンボルともされており、そのため乙巳(きのと・み)の年は、「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく」年になると考えられます。

## お正月明けは

### 腸内環境を正常にもどす時期です

腸には、疲労回復や脂肪燃焼に必要なビタミン類の合成も行われており、腸の不調は疲れやすさや肥満につながります。腸には免疫細胞の70%程度が集まっているため、風邪や花粉症、アトピー、がんなどさまざまな病気にも影響を及ぼしています。さらに精神の安定に必要なホルモンであるセロトニンを腸内で90%以上も合成しているため、腸内環境の悪化は、メンタルの不調を引き起こすことも……。腸の健康は、心身の健康に直結しているのです。



2024年度  
**全国小学生バレーボール指導者(2次)講習会高知県会場**  
主催 公益財団法人日本バレーボール協会 日本小学生バレーボール連盟  
主幹 高知県バレーボール協会 高知県小学生バレーボール連盟

JVA競技者拡大プログラム・2024年度 全国小中学生一貫バレーボール教室(高知県会場)が、寒風吹き抜ける新年早々、森指導普及委員長、桜井由香元全日本リベロをお迎えして、野市総合体育館にて行われました。



この日集まったのは、野市ジュニア、野市中、舟入ジュニア、鏡野中、十市小クラブ、秦ウイング小中、明徳中、香長クラブの選手総勢100名近くの子どもたちです。指導者を含めると120名ほどの参加でした。

全国で実践例の少ない教室でしたので、計画にあたっては、戸惑いがあり、当日まで、不安がいっぱいでした。教室の内容が確定したのは、前々日、しおり完成は当日の朝でした。ただ森指導普及委員長は、今年秋に二次講習会で来高してもらい、お顔を知っている指導者も多くいましたし、講師の桜井先生とは、前日野市ジュニア新年会に起こし下さり、交流を持ち、その気さくなお人柄やバレーボール愛について、承っておりまして、その点は余裕を持つことができました。

当日、午前中は、小中混合のグループになり、ウォーミングアップやパス練習で、スキルアップをはかりました。人数が多くて、列が長くなり、動きも少なかったせいか、静かな中での教室となりました。初めて会う者どうしのグループだったので、仕方なかったかもしれませんが、でも、ボールタッチが増えるごとに、場の空気が和んでいくのを実感できる2時間半でした。12時終了予定でしたが、子どもたちの真摯な姿に、講師の方々も熱が入り、12時30分近くになっての昼食・休憩となりました。

午後からは、レベルアップした練習でしたが、体を動かすごとに温まっていき、動きも軽やかになり、講師の先生の指示に従ったプレーができていました。最後は本日お習いしたことを心にとめながら、各チームに分かれて試合形式の練習を行いました。ネットをシートで隠した乱打には、子どもたちは苦戦していましたが、相手コート上に時折見えるボールの位置から、ブロック位置やレシーブ場所を判断して、上手にボールをつなげてスリルのあるゲームを楽しんでいました。

閉講式の講評では、桜井講師からは「最後まであきらめない」ことの大切さを語っていただき、森指導普及委員長からは「バレーボールを楽しんでもらいたい」というお話がありました。また、受講者からは「夢を持ってがんばりたい」という決意が示されました。

年末年始に準備をしなければならなく、またいくつかの行事が重なった令和6年度でしたので、本教室開催までには、なかなかの苦労がありましたが、参加してくれた子どもたちから、楽しかったという声をたくさんもらえて、報われた感があり、うれしさが溢れました。また、県小連の役員を始め、野市ジュニアの卒団生の協力も大きかったです。お陰様で、すがすがしい中令和7年をスタートできました。皆様どうもありがとうございました。

