

未来のアスリート発掘事業

8期生

活動報告 vol.5



第5回育成プログラム開催！

開催日時 5月11日(土) 13:00~18:00

内容 体力測定(1回目)

測定種目【健康チェック・形態測定】

- ①身長 ②体重 ③座高 ④胸囲 ⑤皮下脂肪厚
⑥血圧 ⑦肺活量 ⑧インピーダンス

【健康チェック・形態測定】

- ①最大酸素摂取量 ②脚伸展パワー
③腕伸展パワー ④背筋力 ⑤全身反応時間
⑥上体起こし ⑦肺活量 ⑧握力
⑨長座体前屈 ⑩垂直とび ⑪閉眼片足立ち

アスリート8期生62名が、体力測定を行いました。今の自分の力を100%出し、一つひとつの測定種目に集中して取り組みました。体力測定の種目には、学校では行わない種目が8種目あり、最初はとまどうところも見受けられましたが、トレーニング室の指導員の方々にサポートしてもらいながら、スムーズに測定を進めることができました。

記録結果を見たアスリートたちは、
「疲れたけど、楽しかった。」
「もっと腕の力をつけたい。」
「もっと体を柔らかくしたい。」
など、全力を出し切った満足感と、
これから鍛えたい力や課題を話していました。2月にもう一度体力測定があります。これからの育成プログラムやそれぞれの競技での練習を通して、さらにバランスよく体力を向上させていってほしいと思います。



◆ 測定の様子 ◆





アスリートの感想（体力測定を行って）・・・

- 私が特に印象に残っているのは閉眼片足立ちです。眼をとじると、眼を開けているときと全然ちがって、とても不安定でこんなにも違うものなんだなあと、びっくりしました。また、上体おこしや握力、背筋力はとても力があるので、終わった後はとても疲れました。次回の体力測定までに、また一段と力をつけていい成績が残せるようにがんばりたいです。
(女子児童)
- 今日の体力測定では、自己ベストの記録が出せ、よい時間となりました。自己ベストを更新できたのは、反復横とびです。5年生のときは、50回が最高だったけど、今回は3回伸びて53回でした。自分の力が今回わかったので、家、学校などで筋力を鍛えて、自分の限界値を伸ばしたいです。来週、運動会があるので力を最大限に出したいです。
(男子児童)
- 今日の体力測定では、いろいろな機械を使って正確に測れたので、とても楽しかったです。いつもやらない測定種目が多く、難しかったです。しかし、あまり話さなかった友達とも一緒に測定をしたので、楽しくできました。また、友達と比べて自分の力がどれぐらいあるかわかったのでよかったです。こうやって測定すると、得意なものや不得意なものがあるのでいいと思いました。
(女子児童)

第4回育成プログラム メンタルトレーニング①

「オリンピックの金メダルをとるのは君だ」の感想

- 私は、試合中にあまり緊張しないけど、心を落ち着かせるために、呼吸法、筋弛緩法などを試合前にやろうと思いました。また、「負けたらどうしよう。」ではなく、「勝とう！」という気持ちで試合に臨もうと思っています。
(女子児童)
- ぼくは、このメンタルトレーニングで一番いいなと思ったのは、高すぎる緊張を下げるための呼吸法と筋弛緩法です。今からこの2つをしっかりできるように練習して、冬の大会で使えるようにしたいです。
(男子児童)
- 岡澤先生の話聞いて、おもしろかったことが1つあります。それは、注意をして意識すればするほど、そのとおりにやってしまうということです。始めは全然信じていませんでしたが、実験してみると、納得することができました。人間はおもしろいなあと思いました。(女子児童)
- 今まで大きな大会などで、ガッチガチになってそのまま試合に出場してしまっていたので、今回リラックス法がわかってよかったです。
(男子児童)
- 試合前の呼吸法を学ぶことができました。これからのいろいろな試合で活用したり、自分の呼吸法をつくったりしたいです。(男子児童)
- オリンピック選手になるには、「心・技・体」が必要なんだなあと思いました。前の大会で、緊張して力を出し切ることができなかったのも、今日習った呼吸法などで、緊張をほぐしたいです。(男子児童)
- オリンピックのメダルがとれる選手が持っているものは、「強い心」「すぐれた技術」そして「強い体」の3つです。わたしは、この3つを備えて、オリンピックでメダルをとれる選手になれたらいいなあと、思います。
(女子児童)

コーディネーショントレーニングの感想

- 今日のコーディネーショントレーニングは、ほとんど反応能力を鍛えるものでした。ぼくは、水泳の飛びこみのタイミングが遅いので、この反応能力を鍛えていきたいです。チャレンジカードにある新しい変換ジャンプをしてみたら、うまくたてませんでした。ちゃんと練習してできるようにしたいです。
(男子児童)
- ぼくは体がかたいので、開脚した状態でボールを操る運動は苦手です。この運動が得意な8期生の渡辺さんに聞くと、「毎日のストレッチが肝心。」と、言われました。家で行う毎日のコーディネーショントレーニングだけでも大変なのにストレッチはキツイなあと思ったけど、毎日がんばろうと思いました。けがをしない体をつくりたいです。
(男子児童)
- 前回出された宿題をがんばってやってきました。そのおかげか、四方向ステップが、11.6秒になり、全体の目標まであと0.1秒となりました。目標達成までがんばります。
(女子児童)
- 今回は、またボールを使ったものが多かったです。特にバウンドしてからキャッチする運動は、最初全然できなくて、違うところにばかり飛んでいていました。しかし、何回かやっているうちにうまくなってきました。何回も続ければできるようになるんだと、思いました。
(女子児童)

保護者の感想 . . .

- メンタルトレーニングは、親子で一番興味のある講義だったので、子供はサッカー遠征で欠席しましたが、親だけ話を聞かせていただきました。家で、資料を見ながら岡澤先生から教わった呼吸法や筋弛緩法を子供と一緒に実践できたので、親だけでも行ってよかったと、思いました。
(男子児童 保護者)

6月の育成プログラムはメンタルトレーニングとコーディネーショントレーニングです。今回学んだことを練習や試合で試してみましよう。その結果を聞かせてください。



8期生の活躍



第25回コーセル杯チャレンジスーパーチビツ子

永森 千祐季さん (バスケットボール)

スーパーチビツ子 (6年生女子総合1位)

ジグザグドリブル 1位 12.6秒

走り幅跳び 2位 407cm

ボール投げ 3位 38m

岩崎 美暖さん (陸上・水泳)

(6年生女子総合2位)

岩上 詩音さん (ハンドボール・水泳)

(6年生女子総合7位)

手塚 麻衣さん (陸上)

(6年生女子総合8位)

100m 走 1位 14.1秒

走り幅跳び 1位 414cm

山下 晃広君 (陸上)

(6年生男子総合2位)

ボール投げ 1位 48m

走り幅跳び 1位 450cm

100m 走 3位 14.1秒

山野 優君 (陸上・スキー)

(6年生男子総合3位)

タランディス・ルーク君 (水泳)

(6年生男子総合6位)

水泳 2位 31.2秒

矢後 憲人君 (ゴルフ)

(6年生男子総合8位)



8期生の活躍



和田 愛梨さん (バレーボール)

射水市会長杯バレーボール大会 2位

コーセル杯チャレンジスーパーチビっ子 走り幅跳び 6位 (383cm)

金山 功汰君 (水泳)

高岡スイムチャレンジ記録会 50m平泳ぎ 1位 35.66秒

200m自由形 5位 2分18秒44

200m個人メドレー 4位 2分33秒54

荒谷 大河君 (剣道)

第27回富山県道場少年大会 個人2位 団体3位

石崎 陽来君 (スキー)

東海チルドレン SG K1 12位

ほうの木ファイナル GS 8位

賀来 穂高君 (陸上)

富山県小学生陸上記録会 4×100m リレー 4位 58.34秒

高桑 天通希君 (水泳)

高岡スイムチャレンジ記録会

50m平泳ぎ 41秒73 200m平泳ぎ 3分5秒84

説田 彩乃さん (陸上・チアリーディング)

富山県小学生陸上記録会 100m 16.58秒

小田 尚斗君 (卓球)

氷見市スポーツ少年団卓球交流大会 1位

丸山 彦樹君 (ホッケー)

第1回高岡ねがいみち駅伝 キッズランA 1.5km 7位 5分42秒

竹村 花奈さん (ドッジボール)

コーセル杯チャレンジスーパーチビっ子 走り幅跳び 7位 (382cm)



8期生の活躍



花田 樹君 (陸上)

第1回高岡ねがいみち駅伝 1500m 個人の部 1位 4分50秒

第9回となみ庄川清流マラソン 2000m 小学男子 1位 6分38秒

藤田 健人君 (陸上・水泳)

第1回高岡ねがいみち駅伝 1500m 個人の部 2位 5分01秒

魚津しんきろうマラソン 3km 小学男子 1位 10分30秒

第9回となみ庄川清流マラソン 2000m 小学男子 2位 6分45秒

富山県小学生陸上記録会 1000m 3分03秒8

宮木 真帆さん (陸上・クロスカントリースキー)

ひるがの高原リレーマラソン 1位

第1回高岡ねがいみち駅伝 1500m 小学女子 2位

魚津しんきろうマラソン 3km 小学女子 4位

第9回となみ庄川清流マラソン 2000m 小学女子 6位

吉田 勝紀君 (卓球)

中部日本選手権県予選 ホープス男子 2位

岩上 詩音さん (ハンドボール・水泳)

春季大会 4位

高木 彩花さん (ソフトテニス)

ソフトテニスU14強化指定選手に選出

平井 恵夢さん (ソフトボール)

第26回県小学校春季ソフトボール大会 1位

これから夏に向けて、さらに自分の力が
高まるよう楽しんで練習に取り組もう！

がんばれ！ 8期生！