

未来のアスリート発掘事業

9期生 活動報告

vol.2



第2回育成プログラム開催

開催日時 2月8日(土) 13:00~17:00

内容 体力測定(1回目)

- 測定種目 ①身長 ②体重 ③座高 ④皮下脂肪厚
⑤最大酸素摂取量 ⑥脚伸展パワー
⑦腕伸展パワー ⑧背筋力 ⑨全身反応時間
⑩上体起こし ⑪反復横跳び ⑫握力
⑬長座体前屈 ⑭垂直とび ⑮閉眼片足立ち

アスリート9期生が、体力測定を行いました。一つひとつの測定種目に今の自分の力が100%発揮できるよう、集中して取り組みました。学校では行わない体力測定種目もあり、最初はとまどいも見られましたが、トレーニング室の指導員にサポートしてもらい、スムーズに測定できました。

結果を見たアスリートたちは、「疲れたけど、楽しかった。」

「自分の弱いところがわかった。」

「そこをもっと鍛えたい。」

など、全力を出し切った満足感と、これからの課題について話し合っていました。



1年後に予定されている体力測定に向けて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して欲しいと思います。

体力測定の様子



(体力測定感想)

- 今回は体力測定でした。少し緊張しました。一番難しかったのは、閉眼片足立ちです。目を閉じて片足で立つことが私には難しかったです。普段そのような目を閉じて片足で立つということをしないので、今回の体力測定で、自分はバランスをもう少し鍛えたいと思いました。また、苦手なものを少しでもよくしていきたいと思いました。今回の育成プログラムで新しく友達をつくることができました。それぞれいろいろなスポーツをしている意識の高い友達とお互いががんばっていたらいいなあと感じました。

(女子児童)
- ぼくは、今日の測定会を楽しみにしていました。前回仲良くなった友達や今日できた友達と一緒に測定用紙をみながら、どんな測定をしていくのか話しながら、わくわくしていました。握力を測ると、学校で測ったときよりも数値が3 kg 上がりました。ぼくは、測定会は自分の成長を見るものでもあるなあと思いました。

(男子児童)
- 体力測定では、普段やったことのない足の力を測ったり、ジャンプ力を測ったりしました。結果を見て、これからいろいろなことを学んで出せる力をもっと大きくしていきたいなと思いました。

(男子児童)
- 体力測定で一番楽しかったものは、垂直とびです。初めて測ったので、楽しく感じました。一番つらかったのは、反復横とびです。記録は55回でした。平均値を上回っていてよかったです。苦手な種目は、閉眼片足立ちです。でも、アスリートには苦手なものはないと思うから、この苦手な種目を好きな種目にしていきたいと思いました。2回目の体力測定では、全種目平均を上回って、評価を上げたいと思います。そのために、いつも練習で全力を出し切りたいと思います。

(女子児童)
- 今日の体力測定では、全部平均値を上回ることができました。最後まで全力でやりきることができました。上体起こしが終わった後、トレーニング室の先生から、「体のバランスがいいね。これからはがんばってください。」と言ってもらいました。この言葉でこれから強い体づくりをがんばっていこうと思いました。

(女子児童)