

## 活動報告 vol.1

### ◇第2回育成プログラム 体力測定会①

開催日時 2月7日(日) 8:20~17:30

会場 富山県総合体育センター 小研修室・第1トレーニング室・会議室



## 内容

■第1回の体力測定に臨みました。アスリートたちは、測定員の方の説明をよく聞いて、各種目を全力で取り組んでいました。

■終了後、測定結果表が配布されました。スポーツ専門員の方から表の見方について説明がありました。現在の自分の体力を知ること、今後の活動や育成プログラムに取り組む際の指標となりました。

■体力測定②は、第15回プログラム（令和4年2月5日（土））で、実施されます。第1回目の記録と比較しながら、一年間の成長を知ることができます。

## 測定種目

① 握力 あくりょく

② 背筋力 はいきんりょく

③ 垂直とび すいちよく

④ 脚伸展パワー きゃく しんてん

⑤ 腕伸展パワー うで しんてん

⑥ 反復横とび はんぷく よこ

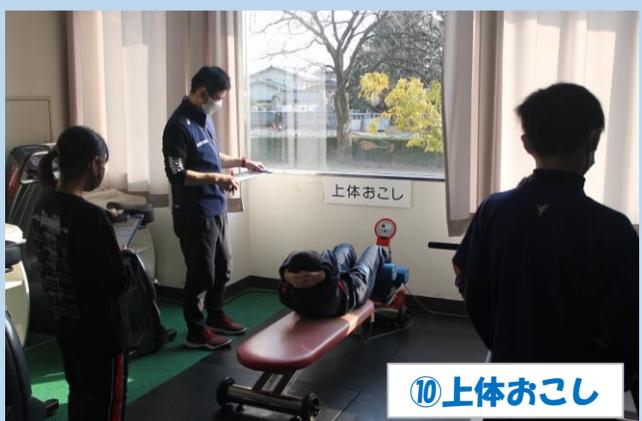
⑦ 全身反応時間 ぜんしん はんのう じかん

⑧ 閉眼片足立ち へい がん かたあし だ

⑨ 長座体前屈 ちやうざ たいぜんくつ

⑩ 上体起こし じやう たい お

# 測定の様子



# アスリートの感想

今回のプログラムでは、今まであまり知らなかった「閉眼片足立ち」や「腕伸展パワー」などの、たくさんの測定種目を学びました。このような項目を日々トレーニングし、1年後の体力測定では、A判定になりたいと思いました。

今回のプログラムでは、自分の力を知ることができました。体重が平均よりも低く、筋力も平均より低い場合は、その部分が一番の改善点だと感じました。また平衡性や柔軟性は平均をうわまわっていたので良かったです。総合判定はBクラスだったので1年後の体力測定に向けて体力と筋力を増やしAクラスになりたいです。

体力測定では柔軟性の記録がよくなかったため、毎日のストレッチを心がけようと思いました。また先生の話で、睡眠とご飯をしっかりと食べることで、体格がよくなると聞いたので、早寝・早起きをすることと、朝・昼・夜の食事をしっかりとっていきたいと思います。

5年生の体力測定は学校で出来なかったため、今回の測定会で、自分の結果を知ることが出来良かったです。次回からは、いろいろなトレーニングを教えてください学んでいきたいと思いました。成長出来るようにがんばります。

瞬発力があまりなかったため、跳び方などを改善したいです。またストレッチ等をすきま時間にやってみたいと思いました。今回は、他のアスリートと交流することがあまりなかったため、次回は感染リスクのことを考えながら活動してみたいです。

筋力（握力・背筋力）が足りない事が分かったため、たくさんトレーニングをして、次回の測定会までに評価が上がるようにがんばりたいと思います。

今回の測定で、握力が昨年と比較して両方+3kg増えていたり、筋持久力の結果が70で、かなり優れていたため良かったです。しかし柔軟性がとても低く、昨年の測定結果よりも、記録が落ちていたので、次回までに自分にあったストレッチを見つけて平均以上を目指したいです。

各測定会に集中して取り組みました。小学生までは瞬発力や敏捷性をバランスよく発達させることが大切だと学びました。1年後にどれだけ伸びるか楽しみです。

# 保護者の感想

普段は意識していなかったが、測定することで具体的に他よりも苦手としていることが明確になりました。筋力をもう少しつけることが、今後の課題だと話をしました。次回の測定までに、今の自分よりももっと上になるように頑張ろうと目標もできたようで、今回の測定会は有意義なものになりました。

様々なトレーニングメニューや講義があり、大変楽しみにしています。毎回、本人から学んだことを聞く時間を設け、本人が目標をもって取り組めるようにサポートしていきたいです。

この体力測定から自分の得意な所、苦手な所に気付き冷静にどう変わっていったらいいのか対処していくことが成長に繋がると学んだようです。これから育成プログラムで学んだ事を活かし競技力向上に必要な強い体と心を作っていけるよう、私自身もサポートしていきたいと思います。

今回のプログラム（体力測定）で、今の自分の体（力）を知ることができ、新たな課題もできたようです。いよいよスタートした育成プログラムに、アスリートという自覚をしっかりと持ち、全てのプログラムに真剣に向き合っていきたいと思っています。

今回の体力測定で、ある程度の身体的長所や短所が具体的になり、本人の意識向上に繋がったと思われます。子供の成長段階を見極めながら、食生活における栄養面やメンタル的なサポートを主にしていければと思います。

今まで測定結果を数字で見たり、全国平均と比べる機会がありませんでしたが、今回育成プログラムを通して知る事ができ、また自分の強みやもっと伸ばしたい所がわかり、1年後には今回よりも良い結果になるようがんばりたい！と意欲を見せているので、親の私も楽しみです。

測定の結果から筋力が劣っていることをしり、筋力をつけるために体重を増やすことの大切さを知ったと思います。トレーニングだけでなく、食べて体重を増やしパワーをつけていくことに取り組んでくれたらと思います。周りのアスリートから刺激を受けて、自分を高める努力に繋がると良いかと思います。

体力測定を終えた後、本人が「楽しかった」と目を輝かせていたのが印象的でした。様々なスポーツをする上で、自分に必要な力をこれから備えて、1年後の測定時に成長した自分に会えたら良いなと思います。

# 16期生の活躍

## 酒井 星璃【カヌー競技】

第1回オンラインエルゴ選手権大会	WK-1小学生200m 1位 WK-1小学生500m 2位
------------------	----------------------------------

## 高嶋 大偉成【サッカー競技】

小杉カップ(U-12)	1位
-------------	----

## 棚辺 美月【バスケットボール競技】

富山地区U-11選抜	選出
------------	----

## 長森 結愛さん【陸上競技】

金沢“きんかんなまなま”駅伝大会	1500m(4区)区間 5位
------------------	----------------