

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.3 17期生

第4回育成プログラム



日時 令和4年3月5日(土)

①15:00～16:30 コーディネーショントレーニング①

②16:45～17:45 スポーツ栄養②

場所 各家庭でのオンライン受講(ZOOM)

【知的能力育成プログラム】

講師

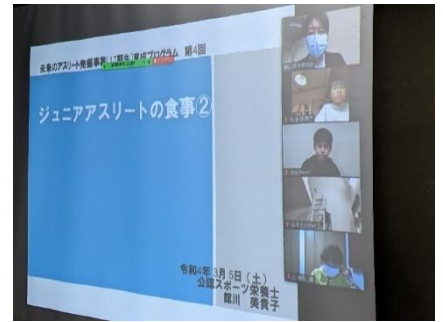
日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士

舘川 美貴子先生

(たちかわ みきこ)



スポーツ栄養①



■ 2回目のスポーツ栄養は、「3食と補食」、「試合時の食事のポイント」「水分補給」について学びました。

■ 試合前日、当日の食事について、避けたい食べ物・積極的にとりたい食べ物について学び、具体的に何を食べるべきかを考えました。また、練習や試合後はエネルギー不足に陥るため、なるべく早く糖質やたんぱく質が含まれる食品を摂取する必要があることを学びました。

■ 水分補給については、適切な塩分や糖分が含まれている水分を選ぶことが大事であることを学びました。また、しっかりと水分補給ができているか運動前と運動後での体重を比較したり、尿や便の確認をしたりするなどセルフチェックすることの重要性も学びました。

【身体能力育成プログラム】

講師

(一社)コーチングバリュー協会
代表理事

東根 明人 先生

(あずまね あきと)



専任コーチ

大羽瑠美子 先生

(おおば るみこ)

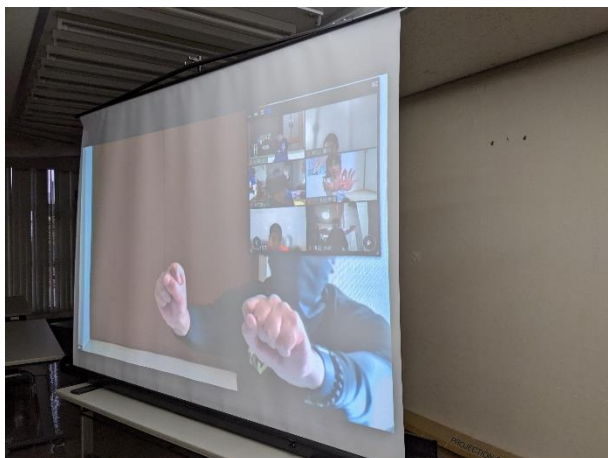
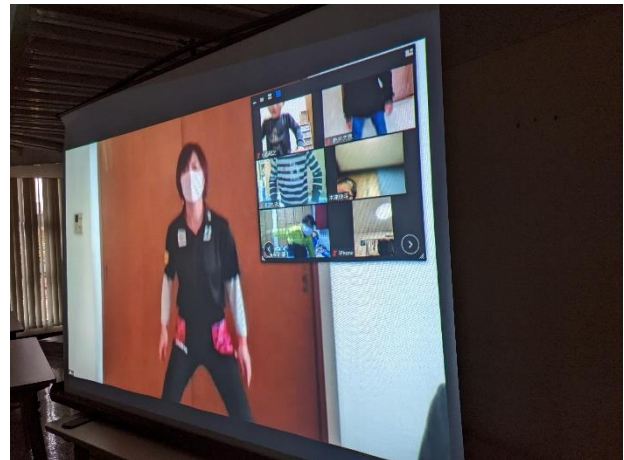
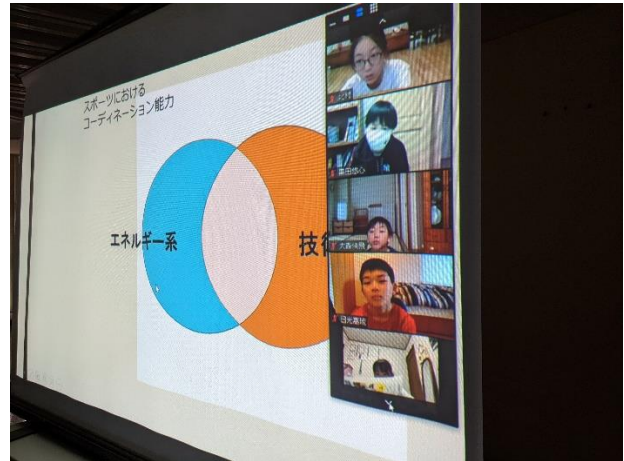
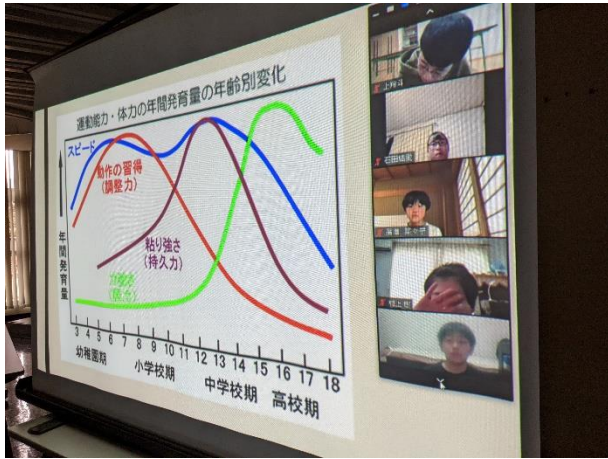


■新型コロナウイルス感染症対策のため、オンライン配信による身体能力育成プログラムの講義となりました。

■コーディネーショントレーニングの5要素「バランス能力」「リズム能力」「反応能力」「操作能力」「認知能力」について説明を受けたあと、各要素を意識しながらトレーニングを行いました。初めて行う動きは新鮮で、先生の動きを模倣しながら何度もチャレンジしていました。

■家庭でもできるタオルを使ったコーディネーショントレーニングも学びました。コーディネーションチャレンジカードを使いながら反復練習を行い、動きの習得を目指します。

コーディネーショントレーニング①



アスリートの感想 スポーツ栄養②

練習や試合の後30分以内に栄養補給が必要だとは知らなかったの
でこれから気を付けます。また、水分の役割や補給の仕方でも教わったの
でこれからの練習や試合に役立てようようと思いました。

今日私が一番活用できると思ったことは、水分補給です。私たちの体
の70%が水分です。その分、水分補給が必要だと分かりました。試合
の日だけではなく毎日の生活に活かせるなと思ったのは、尿の色で体調
を調べるというものです。夏は水分をとることが必要なので今後やって
みたいと思いました。

補食について、「どれだけ、どういうものを食べたら良いか」や、「組
み合わせ」などが分かりました。今はコロナ禍で試合が少ないけれど、
試合の時や合宿の時などに補食を上手に活かして頑張りたいです。

試合前に食べて良いものと、ダメなものを知ることができたので今後
に活かしていきたいと思いました。私はカレーや刺身が好きで、たくさ
ん食べていました。これからは、おにぎりやオレンジジュースなどを積
極的にとっていききたいと思います。補食を常に意識しながら試合前後を
過ごしていきたいです。

今日は「補食」、「試合の日のごはん」、「水分」のことについて学びま
した。試合3~4時間前に朝ご飯、昼ご飯を食べて、30分~1時間前
にはスポーツドリンクやゼリーなど消化の良いものを摂取すると良い
ことが分かりました。運動前後の水分補給もとても大事なことだとわか
りました。

コーディネーショントレーニングの5つの要素として①リズム②認知③バランス④操作⑤反応を学びました。しっかりと練習して、自分のやっている競技に活かしていきたいです。

コーディネーショントレーニングとは、目や耳で察知して脳で判断して筋肉を動かす能力というのが分かりました。サッカーでは、周りをよく観て、いい判断をしなければならないので、目や耳で察知したことを早く判断できるようにトレーニングできればいいと思いました。

教わったコーディネーショントレーニングを毎日しっかりしようと思いました。コーディネーショントレーニングはやるだけではなく、アレンジしながら考えてやってみるということが大切だと思いました。

コーディネーショントレーニングでは、家でもできる運動について学ぶことができました。実際に取り組んでみると、できなかった種目もあったため、これから毎日取り組んでできるようにしたいです。

どうしてコーディネーショントレーニングを今の年齢でやらないといけないかを学ぶことができました。今回学んだ様々なトレーニングを毎日続けたいと思います。

今日学んだことを毎日しっかりやりたいと思いました。一番簡単にできたのは移動腕立てとマリオネットです。工夫したのは、ジャンピングスタンドです。膝の内側に球を挟んで落とさないようにしました。難しかったのはクロスタッチ、2点支持バランス、フットアップです。フットアップで球がなかなか上に上がってこなくて難しかったです。全て完璧にできるように頑張りたいです。

保護者の感想

ZOOMでも画面を通して運動（タオルを使ったり等）ができ、上手な友達の様子も参考にするなど有意義な3時間でした。スポーツ栄養を学んでから、練習後の補食としてバナナを持っていくなど意識するようになったので良かったです。

コーディネーショントレーニングの中で、基本のトレーニングを自分でアレンジしながら行っていくという点が、子ども自身で考える力や自主性、向上心を養えるという点で大変良いと思いました。栄養学を学ぶたびに食事に対する意識が変化していっていると感じ取れます。今後、練習後や試合の時には、何を食べたいか、何を持っていくかをリクエストするよう子供に話をしました。

コーディネーション能力には5つの能力があり、それらの能力を鍛えるための種目をたくさん教わりました。運動能力を高めるためには色々な動作の反復が必要なので、チャレンジカードで意識を高めるようにしていただいたこともとてもありがたいなと思いました。

本来なら体育館で仲間と一緒に受けられたら最高ですがZOOMでも家の中でできる動きをたくさん教えていただきました。外で思い切り身体を動かせない今、本人が一番不安がっているので「家の中でできる事が増えた！」と喜んでいます。頑張れ子供たち！です。

指示された動きに自分で考えた動きを加えてアレンジするのは本人の苦手な分野なので自分で考える力を付けるために、継続して取り組んでくれたら良いと思いました。試合や練習前後の食事についても本番で全力プレーするために食事や水分のとり方を普段から自分で考えることが大事だと学べたことが良かったです。本人だけでなく、家族にとってもプラスになるので栄養面のサポートを頑張りたいです。