

未来のアスリート発掘事業 6期生

3月5日(土) 第3回育成プログラムが行われました。

知的能力育成プログラム

スポーツ栄養講座①「ジュニアアスリートの食事」 15:00～16:00

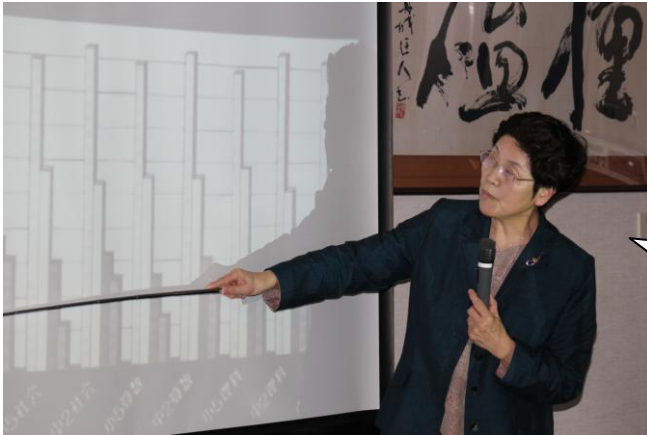
桑守豊美(くわもり とよみ)先生(富山短期大学 教授)からジュニアアスリートとして必要な食事について学習しました。スポーツ栄養の必要性として次の3つについて話されました。

生きて生活しているのに栄養素が使われますが、スポーツをすることによってさらに多くの栄養素が使われます。

- 1、 スポーツをするためのエネルギーおよび栄養素
- 2、 ダメージを受けた組織を修復するための栄養素
- 3、 競技に適した体づくりのための栄養素

ジュニアアスリートのみなさんは、必要な栄養素を摂るために、学校給食をたくさん食べてください。もし余っていたら、積極的にお代わりをしよう。

また、練習前と練習後の軽食と就寝前に牛乳を飲むことについても強調されました。次回の栄養講座は、8月6日(土)で、実際に食事をします。



毎日、規則正しく、適正な食事量・食品割合で食事することが大切です。自己管理できる能力を身につけることが目標ですね。学校での給食を残さず食べてください。できればお代わりをしてください。



講義が終了した後も、多くの保護者が、桑守先生に熱心に質問していました。

身体能力育成プログラム コーディネーショントレーニング③ 16:15~18:15

望月明人先生(帝京平成大学 准教授)の指導の下、COT(コーディネーショントレーニング)を行いました。いくつか紹介します。



COT①

- ・両手にボールを持ち、合図せずの一つだけ落とす。
- ・キャッチする側は、両手を後ろに組んで待ち、ボールが落下してきたら片手でキャッチする。
- ・2人で合計10回キャッチできるまで続ける。



COT②

- ・ 2人1組で、1人がうつ伏せとなり、もう1人がボールを持って待つ。
- ・ ボールが手から離れ、床についた瞬間に起き上がり、ボールが弾んでいる間にキャッチする。
- ・ 2人で合計10回キャッチできるまで続ける。



COT③

- ・ 5m離れたフープに向かってバレーボールを転がす。
- ・ フープの中に3回ボールが止まるまで続ける。

チャレンジカードにもいろいろな動きがあります。毎日やってみてください。

やればやるほど、動きがスムーズになります。がんばろう！

2月19日に実施しました第2回育成プログラムのご感想を載せました。

☆「スポーツ障害」の講義について

・今まで練習は、長時間したほうが効果が出ると思っていたけど、短時間で、集中してやったほうが良いというお話を聞き、とても勉強になりました。休憩も練習の内ということだったので、これからは、しっかりと体を休めたいです。(女子児童)

・お父さんがいつも言っている「今は、筋肉をあまりつけなくてもいい」という話を山上先生も話しておられました。納得がいったので、これからは、教えていただいたことを継続してやっていきたいです。(男子児童)

・一番心に残っていることは、練習の時、疲れをのこしたまま長時間練習を続けても強くなるけれど、疲れをとり、集中してやると強くなるということです。強い選手になるために大事な5ヶ条をしっかりと守っていこうと思います。(女子児童)

☆コーディネーショントレーニングについて

・移動腕立てやクロスタッチは、ペアの人と合わせないといけないので大変でした。ボールを2つ使うトレーニングは、家で練習してできるようになりたいです。(男子児童)

・コーディネーショントレーニングの中で、テニスボールとバレーボールを使ったのがおもしろかったです。このコーディネーショントレーニングは家や学校でもできると思うので、やりたいです。(女子児童)

・スポーツというものは、ただ動くだけでなく、どういうふうにしたらいいかを考えてやることが大事だと思いました。これからも頭で考えて行動するというのをやっていきたいです。(男子児童)

☆保護者の方より

・骨の成長に伴う子どもの変化等への心配りが重要であると感じました。

今まで、子どもが痛いと言っても、単なる成長痛だと思っておりました。

反省しております。

・成長期の練習の仕方やそれぞれの力には発達しやすい時期があることなど、初めて知ることも多く、とてもためになりました。今は、動作の習得力が発達する時期なので、トレーニングを頑張って競技にいかしてもらいたいです。

・生活習慣がいかに大事かが分かりました。睡眠や栄養など親子で気を付けたいと思います。先生方に教わったトレーニングも家で熱心に行っていました。

・自分が学生で野球に打ち込んでいた時とは、科学的な裏付けによる理論の構築と理解が進み、スポーツにかかわる環境がずいぶん変わったことを実感しました。勝負の分かれ目は、根性だとか執念かもしれないが、普段の練習は短時間にいかに集中して、効率的かつ効果的に行うことが大切であることは、勉強もスポーツも同じだと改めて思いました。

次回の育成プログラムは、4月16日(土)15時です。

いよいよ岡澤先生のメンタルトレーニングも始まります。