

未来のアスリート発掘事業6期生

9月3日(土)第9回育成プログラムを行いました

台風12号が接近し、天候が心配されましたが、予定通り第9回の育成プログラムを行いました。

まずは、望月先生、小林先生によるコーディネーショントレーニング(COT)が行われ、毎回少しずつ難しくなっていく課題に粘り強くチャレンジしました。

ボールを使ったペアで行う運動では、ボールの高さや位置をすばやく判断し、2人の距離感を保ちながら行う運動であり、なかなか上手いいかない人も多かったように思います。しかし、何度も繰り返すうちにコツをつかみ、指示通りにやり遂げるペアもたくさん出てきました。やはり、繰り返すことによりミスが少なく上手にできるようになるのですね。

今回のコーディネーショントレーニング(COT)をいくつか紹介します。



・両手を付いて後ろ歩き



・熊歩き（手足交互、手足同時）



・うつ伏せの状態から、ワンバウンドしたボールをキャッチする。
4回で25mを移動する。





- ・後ろ向きで待ち、ボールを確認したら動き出し、ワンバウンドでキャッチ4回で25mを移動する。



- ・両足にボールをはさみ、相手に返す。なるべく速く、繰り返す。



- ・相手がワンバウンドさせたボールを、相手の周りを1周してキャッチする。いかに真上に、大きくバウンドさせることができるかがポイント。



☆四方向ステップ

毎回、コーディネーショントレーニングの中で四方向ステップを行っています。測定前には、自分のタイムを確認し、目標を持ってチャレンジしています。

タイムは伸びているでしょうか？

この測定では、敏捷性（びんしょうせい：すばやく動く力）を測定することができます。敏捷性は、多くのスポーツ種目で必要であり、これから専門的に競技をやっていくみなさんは、ひとつの目標数値として意識してください。



続いて富山県総合体育センターの山地（やまち）先生による、コンディショニングの講習を受けました。

山地先生からは、将来トップアスリートになるために最低限これだけは身に付けてほしいストレッチ体操を指導していただきました。山地先生は、インターハイや国体等に出場する本県トップアスリート達にトレーニング指導をしておられ、その確かな理論に裏打ちされた実践は、多くの選手から信頼されています。

ちょっとしたストレッチ体操をただで、関節の動く範囲が見違えるほど大きくなり、理にかなった動き作りの大切さを目の前で実践していただきました。

先日まで、韓国テグで行われていた「世界陸上」で金メダルを獲得した室伏選手が会場で行っていた「動き作り」も紹介していただきました。

アスリートのみなさんは、練習や競技の前にはぜひ今回教えていただいた「ストレッチ体操」をやってみてください。競技成績が伸びることも期待できますが、併せて怪我の予防にも十分に役に立ちます。





8月6日（土）に実施した第8回育成プログラムの感想を載せました。

☆栄養講座について（アスリートの食事について）

・栄養講座では、自分の体に合った食事の量を知ることができました。いつもよりとても量が多いので、食べることができないと思いました。でもこれだけ摂らないと夏バテなどをするので、しっかりと食べたいと思いました。水分補給の勉強は水分をこまめに摂って脱水症状を起こさないように気を付けようと思いました。（女子児童）

・ご飯の量が多いなあと思いました。おかずもいつも食べる量よりも多いなあと思いました。1食でこんな量を食べるのは大変だけど、頑張って食べたいです。運動をする前に水分を摂ることが大切だという話には驚きました。これから実行したいです。（女子児童）

・食事を摂ってみて、今まで自分が食べていた量が少なかったことを反省しています。今度から1食あたりのご飯の量を1.4杯にして力を付けていきたいです。（男子児童）

・アスリートにはアスリートに合った食事があることを知りました。アスリートは、果物など2割多く食べることを知りました。水分補給については、お茶や水ではなく、イオン飲料を飲んだら良いということを知りました。水分補給のタイミングや必要量など、必要な知識を教えてもらい、とても勉強になりました。（男子児童）

・食事の量が多かった。特にご飯が多くてビックリした。もう少し食べるようにして力を付けたい。（男子児童）

・栄養講座では、汗をかいた分だけトレーニングが終わった後に飲むことが必

要だと聞いて、少しずつやってみようと思いました。熱中症対策についてもその対策を聞くことができ、とても参考になりました。今日から実行していきます。(女子児童)

・世界で活躍する長友選手も水分補給はとても大切だと言っていたので、改めて水分補給の大切さを知りました。食事は、私にとっては少し多すぎると思いました。でもこの量が食べられるように調節しながら食事をしたと思いました。(女子児童)

・初めて食事の量を計算して自分に必要な量が分かりました。今まで自分の食事について考えることがなかったので、自分の食事の量が分かって嬉しかったです。これからも自分の食事の量を考えて、たくさん食べて運動を頑張りたいです。計算が大変だったけど、すごく楽しかったです。(男子児童)

・ぼくはスポーツ前に軽食ではなくいっぱい食べていたので、もう少し減らしたいです。また、スポーツ中は、必ず水分を摂らなくてはならないと分かったので、これからはしっかりしたいです。(男子児童)

☆コーディネーショントレーニング(COT)について

・ジャグリングは楽しかったです。いろいろなジャグリングがあって、出来るようにもなったので嬉しかったです。またやりたくなりました。円を使ってサイドステップを行うトレーニングもどんどんやっていきたいです。(女子児童)

・テニスボールを3つ使ってジャグリングするのがすごく難しかったです。でもあきらめずにやっているとだんだん出来るようになってきて、楽しくなってきました。トレーニング中に2種類くらいは出来るようになったのでよかったです。(女子児童)

・風船を使ったトレーニングで、ひざに風船をはさみ全力で走るのは難しかったです。また、ボールを地面にたたきつけ、大きくバウンドしている内に場所を移動して、ボールをキャッチするのは難しかったです。最後にやったボール3つでのジャグリングがなかなか出来ませんでした。チャレンジシートにも平行ジャグリングがあるので、きれいにできるように頑張ります。(男子児童)

・COTでは、ボールを使ったトレーニングをたくさんしました。どれも難しかったけど、3つのボールでジャグリングをするときに10回出来たのでよかったです。(男子児童)

・テニスボールを使ったCOTが楽しかったです。また、風船を使って、手と足で交互に風船を飛ばすのは難しかったです。(女子児童)

☆保護者より

・娘は、私(母)の2倍のご飯の量だということに驚きました。今回学んだ食品割合と牛乳の摂取を参考にしていきたいと思います。夜の牛乳を習慣にさせ

たいと思います。

- ・食事の採り方、水分補給、とても勉強になりました。栄養バランス、量等今回のようなメニューを作るのは大変ですが、心がけて、子どものサポートができるよう頑張りたいと思います。

- ・具体的な話が多く、栄養のこと、水分補給のこと等よく分かりました。なぜ摂取しなければならないのか、いつどれくらいの量を摂らなければいけないのかを考えて、この暑い夏を乗り切りたいです。

- ・体が小さいので、いつも「もっと食べなさい」が口癖になっています。今回の講座で、自分に合った食事の量を自覚してくれたものと思っています。

- ・子どもたちと一緒に食事を試食させていただき、まず摂らないといけないご飯の量が多いことにビックリでした。バランスの良い食事を心がけて子どものために頑張ります。

- ・ご飯の量がいつもの2倍以上だったことに驚きました。おかずのボリュームも多く、いつも食べていた量がいかに少なかったかがよく分かり参考になりました。もっとしっかり食べさせようと思いました。

- ・今回初めて育成プログラムに参加させていただきました。とても勉強になりました。昔はトレーニング中水分を摂ることが出来ませんでした。今は摂らなくてはダメ。今と昔とでは随分変わったのですね。年齢、体重に応じたアスリートの食事量にはビックリしました。

- ・実際に食事量を見ると、あまりの量の多さにビックリしました。ご飯の量がいつもの倍以上でした。これからは、間食などは控えめに、食事の量を増やすようにしたいです。

- ・今回、自分に合ったエネルギー量を計算し、実際に食事をしてとても参考になりました。子どもにも分かりやすく、今後は食事を見直そうと思いました。また、食事の他に軽食の大切さも分かりやすい説明でとても良かったです。

- ・おかずの栄養バランスは、日頃から気を付けて料理をしていましたが、ご飯の量の多さに驚きました。アスリートの体を作るためには、主食の量も大切ということ意識して食事を作っていきたいと思いました。

- ・今まで食べる量が多いと思っていたのですが、試食の量がとても多く、もっとしっかり食べてアスリートの体作りをしていかなければいけないなあと思いました。バランスも考えていこうと思います。

- ・毎日食事のエネルギー必要量を計算しながら暮らすのは現実的に難しいが、一応の目安が分かったのは意味があったと思う。大事なものは、ある程度の量を

確保しながら、バランスのとれた栄養分を毎日の食事で摂るということ。これまで以上に意識したいと思いました。

・実際にいただいた分は、思ったより量があり、毎食これだけ食べているかと考えさせられました。野菜や果物は少ししか摂れていないので、これから気を付けてバランス良く食事を摂らせたいです。



各種大会での活躍

☆ 6期生の各種大会での活躍をお知らせします。(8月)

齊藤 巧 (上市中央)	富山県ジュニアバドミントン選手権大会 6年男子の部 シングルス 1位
齋藤晴香花 (大門)	中日本総合女子ソフトボール選手権大会 1回戦敗退 富山県秋季ソフトボール大会 優勝
武隈 陽平 (道下)	全国小学生陸上競技交流大会 男子ソフトボール投げ 2位 77m32cm (県新記録)
中村 碧 (砺波北部)	全国小・中学生MTB全国大会 6年女子の部 3位
林 瑠里奈 (金山)	全国小学生陸上競技交流大会 女子ソフトボール投げ 5位 61m83cm (県新記録)
福島 聖 (堀川)	全国小学生陸上競技交流大会 6年男子100m走 8位 12秒61
藤田 優子 (山田)	富山県学童水泳大会 50m自由形 1位 30秒59
松下 有希 (呉羽)	富山県ジュニアゴルフ大会 1位
村上 柚芽香 (大沢野)	JOC 全国ジュニアオリンピックカップ夏季大会水泳競技大会 10~12歳 ソロ9位
室谷 恵水 (成美)	全国小学生陸上競技交流大会 女子走幅跳

16位 4m29cm
矢野 芹奈 (新湊) 富山県ジュニアバドミントン選手権大会
6年女子1部 ダブルス3位

☆次回の育成プログラム

期日 平成23年10月22日(土)

会場 富山県総合体育センター 会議室・大アリーナ

- ① メンタルトレーニング⑤「集中力を高めるためには」
- ② コーディネーショントレーニング

※育成プログラムの見学は自由です。ぜひ、ご覧下さい。