

未来のアスリート発掘事業 6期生

平野部でも雪が降り、いよいよ冬本番となりました。

12月17日(土)、今年最後となる第12回育成プログラムが行われました。

まずは、知的能力育成プログラムとして、富山短期大学名誉教授の桑守豊美先生による「栄養講座③」が行われました。クイズ形式を取り入れ、楽しく栄養講座をまとめる講義となりました。

将来のトップアスリートを目指すためには、スポーツ栄養の知識が必要になります。スポーツ活動の前後に軽食を摂ることや、睡眠前に牛乳を飲むことなど、できることから実行してみましよう。

桑守先生からのアドバイス！

「給食の余りがあったら、どんどんお代わりをしよう！」

スポーツ栄養

- きちんと食べることが、競技力、体力に大きく影響する。
- 規則正しく、適正な食事量・食品割合を摂取する。
- 自己管理できる能力を身につける。





- ・ 30名を超える保護者も参加し、アスリート生と共に熱心に学習しました。



- ・ 食品サンプルを用いてスポーツ栄養について分かりやすく教えて頂きました。

講義終了後、保護者を対象とした質問の時間を設けました。多くの保護者が熱心に「毎日の食事」について質問していました。

続いて、中アリーナへ移動して COT（コーディネーショントレーニング）を実施しました。帝京平成大学准教授の望月先生の指導の下、参加した50名のアスリート生が、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。



- ・ ラインを踏まないように両足で横跳びを繰り返す。



- ・ラインを踏まないように片足で横跳びを繰り返す。

- ・ 6 m四方のコートに4名が入り、7個のボールを自分の陣地に持ってくる。相手の陣地から取ってきてもよい。



- ・ うつ伏せの友達を踏まないように走り抜ける。

- ・ うつ伏せの友達を踏まないように、サイドステップで走り抜ける。





- ・チャレンジシートの説明
チャレンジシートを使って
次回までの課題について詳
しく説明されました。

○次回の育成プログラムまで間がありますが、各自のスポーツ活動と共に、チャレンジシートの課題にどんどんチャレンジして下さい。

未来のアスリート発掘事業7期生 測定会

12月10日（土）、富山県総合体育センターにおいて第7期生の測定会が開催されました。測定会には、書類による1次選考を通過した児童と競技団体から推薦のあった児童の合計170名が参加しました。測定会では、25m走、背面ボール投げ、立ち幅とび、全身反応時間、バランス・ボールキャッチ、四方向ステップ、捕捉ゲームの7種目の測定を実施しました。参加した児童は、最初はやや緊張していたものの、測定が進むにつれ、リラックスした表情になり、元気に測定に取り組んでいました。

開会式の様子



バランス・ボールキャッチ



背面ボール投げ



立ち幅跳び



2 5 m走



測定補助で協力をいただいた富山大学生



※来年1月14日（土）に7期生指定証交付式・第1回育成プログ

ラムを開催します。いよいよ7期生がスタートします。

11月5日（土）に実施した第11回育成プログラムの感想を載せました。

☆「メンタルトレーニングのまとめ」について

・今回のメンタルトレーニングで分かったことは、私をサポートしてくれている人に感謝の気持ちを忘れないということです。どんな時も助けてもらっているので、「ありがとう」の言葉をしっかり伝えたいです。（女子児童）

・試合や練習で特にコミュニケーションが大切ということを知り、練習での言い方やその時の表情、話すときに相手を見る等、練習でやってみようと思いました。相手も自分も話したいことなど気持ちが通じ合って、とても良い気持ちになれると思いました。（女子児童）

・私はいつも一人じゃない。周りのたくさんの人に助けられているということを改めて理解しました。「ありがとう」をしっかりと伝える！ コミュニケーションをとるために大切なことは、①言い方、②表情、③話の内容が分かったことを相手に伝える、④相手の目を見る、⑤冷静に相手の話を聞く、ということが分かりました。コミュニケーションが上手くいかないときは、相手を変えようとせず、“自分を変える”ということをしっかり覚えておきたいです。（女子児童）

・私は、感謝の気持ちを伝えていなかったのも、周りの人にたくさん支えてもらっているから「ありがとう」という言葉を伝えていきたいです。メンタルトレーニングをして、もっとスポーツが楽しくなったと思いました。（女子児童）

・自分は他の人たちのおかげで練習や試合に出ることができることを改めて感じました。「結果で恩返し」をしなければならぬとプレッシャーに感じすぎず、「言葉でありがとう」と言えるようになりたいです。岡澤先生に教えて頂いた事を守り、これからも頑張っていきたいです。（女子児童）

・自分一人で競技をしているのではなく、いろいろな人に支えられてスポーツをしていることに気付きました。これからは、みんなに感謝の気持ちを持ち、仲間と共に頑張っていきたいです。（女子児童）

・リレーがとても楽しかったです。やる順番を決める時、ちょっとした工夫でチームをリードできたのがよかったのと、一人一人「こうしたらいい」という

意見を出し合ってリレーの順番を決めることが出来たのがとてもいいことだと思いました。

(女子児童)

・タッピング等、簡単そうに見えて、意外と難しいと思いました。家でもしっかりと練習したいです。

(女子児童)

・今までやったことのないいろいろな物を使ってやるリレーでは、チームのメンバーと協力してやることができたので良かったです。仲間と協力することで、いろんな力が出るのだと思いました。

(女子児童)

・普段はあまり使わない体の部分を動かしたりしたので、とても楽しかったです。

(男子児童)

・私は、とてもタッピングが苦手なので、時間があるときはよく練習します。バレーボールの時、友達に COT を教えてあげると、みんな「おもしろい！」と言っていました。でも、誰もタッピングだけはできません。

(女子児童)

・ぼくは、側転があまりできなかったけど、今日のトレーニングでちょっと側転ができるようになりました。うれしかったです。ちゃんとトレーニングすれば、できないこともできるようになるから、しっかりとやり方を聞いて頑張っていきたいです。

(男子児童)

・今日の COT では、ボールを使った運動を中心にやりました。ぼくはボールを使った運動は上手くできたけど、もっと滑らかに動かせるようにしたいです。

(男子児童)

・ぼくが、メンタルトレーニングのまとめで分かったことは、スポーツの楽しさです。だから、これからもっとスポーツを楽しんでやりたいです。

(男子児童)

保護者から

・親子でとても楽しみにしていた岡澤先生のメンタルトレーニングが最後で、とても残念です。辛いことがあった時、自分一人じゃない、支えてくれる友達や家族がいることは、つい忘れがちで、また、親が言ってもなかなか届かない事なので、先生が詳しく説明して下さいて心に残ればいいなと思いました。

・家族や親しい人に対しては、なかなか感謝の気持ちを言葉に出して伝える事

が難しいですが、まず私たちが子どもの前で、もっと伝える様にしたいと思いました。

- ・「感謝」について、自分で気付くようになり良かったと思います。
毎日 COT の「前後キャッチ」を続けています。日に日に上手になります。
- ・岡澤先生の最後の講義ということで、感慨深く拝聴しました。周りの人たちに感謝しながら練習、試合に臨みなさい、と優しく説いて下さいました。本人の心に響いております。岡澤先生、ありがとうございました。
- ・プログラムも残り僅かとなり、とても寂しいです。このまま高校を卒業するまで、ずっと継続してもらいたいくらいです。大変貴重な時間でした。
- ・先生に教えて頂いたリラクゼーションの方法やプラス思考、目標設定、役割、感謝等を生かしながら自身を高め、相手を思いやることができるようになって欲しいと思いました。
岡澤先生のお人柄からくる優しく包まれるような雰囲気の講義を、毎回楽しみにしておりました。納得したり、反省したりしながら拝聴させて頂きました。
スポーツを通して社会性を身につけることができるよう、これからも親子で頑張っていきたいと思います。ありがとうございました。
- ・COT は、動作が2つ以上ある中で、いろいろな判断をしなければいけないので、楽しくまた、考えて行えたのではないのでしょうか。

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。(11月～12月)

- ・庵 悠紀(堀川) 第11回県小学生たすきリレー大会 女子個人2位
- ・扇澤 俊(博労) 万葉マラソン大会 小学男子3km 2位
- ・垣内うらら(福岡) 高岡万葉マラソン大会 小学女子2km 2位
- ・斉藤晴花(大門) 富山カップソフトボール大会 優勝

- ・ 宝田沙織（立山中央） 第11回県小学生たすきリレー大会 女子個人1位
- ・ 中村 碧（砺波北部） 関西クロスマキノ大会 シクロクロス1位
- ・ 鍋田純志（光陽） バーモンドカップフットサル大会 優勝（全国大会出場）
- ・ 藤田優子（山田） 第11回県小学生たすきリレー大会 女子個人3位
金沢市民マラソン大会 3km小学6年女子2位 11分09秒
- ・ 宮崎 航（四方） 第11回県小学生たすきリレー大会 男子個人1位
金沢市民マラソン大会 3km小学6年男子1位 10分15秒

☆次回の育成プログラムのご案内

期日 平成24年1月21日（土）

会場 富山県総合体育センター 大アリーナ

内容 1 コーディネーショントレーニング 15時～16時40分

2 コンディショニング 16時50分～18時

※育成プログラムの見学は自由です。ぜひ、ご覧下さい。

