

未来のアスリート発掘事業

7期生

活動報告 vol.14



第13回育成プログラム開催！

開催日時 1月19日（土） 15:00～18:00

内 容 プログラム①

【コンディショニング②】

「アスリートのコンディショニング」

富山県総合体育センター

指導課 課長補佐 山地 延佳 先生

プログラム②

【コーディネーショントレーニング】

帝京平成大学 教授 望月 明人 先生

ピュアスポーツ福島南スミタースクール強化コーチ

国土舘大学大学院研究生

小林 のりよし 宜義 先生

参加7期生 48名



プログラム1 コンディショニング②

1月19日（土）に第13回育成プログラムが行われました。今回は、コンディショニングの2回目として、ウォーミングアップの行い方を中心に富山県総合体育センターの山地先生に指導していただきました。

ウォーミングアップのポイント

- ①体温を上げる
- ②傷害予防、筋肉痛軽減
- ③パフォーマンスの向上



しゃくとり虫歩行

ポイント：できる限りひざを伸ばし、手の位置まで足を近づけ歩行する。



スパイダーマン歩行

ポイント：腕立て伏せの状態から横の方向へ進む。＊おしりを下げないこと



4足歩行（ワニ歩き）

ポイント：手足を床につけ、できるだけ速く進む。＊手足をできる限り前方向に出す。



足を大きく前に出し、おしりを真下に下げる。
ポイント：体がななめにならないようにすること。姿勢がまっすぐであること。慣れてきたら、大きくスキップして行ってみる。バランスをくずさないように。



かに歩き：おしりを落とし、できるだけ足を横に伸ばして歩く。



足の振り上げ歩行：ひざを伸ばし、足を大きく振り上げて歩行する。



体のバランス

ポイント：ボールを1個両手で持ち、腕を下げないように、肩と平行に右方向へ動かす。右を10回行ったら、左を10回行う。つま先はひざと同じ方向へ向ける。体がぶれないこと。

プログラム2 コーディネーショントレーニング

今回のコーディネーショントレーニングの様子を紹介します。



お知らせ

今回は、3月16日（土）です。

15時から大アリーナで、2回目のコンディショニングを行います。

16時10分からコーディネーショントレーニングを行います。

スポーツ少年団等の指導者や小学校の先生で、興味のある方は、特別に見学することも可能ですので、どうぞ事務局までご連絡ください。

（公財）富山県体育協会「未来のアスリート発掘事業」事務局

TEL 076-461-7138

FAX 076-461-7139

アスリートの感想・・・

- ウォーミングアップはただやってもだめなんだなと、思いました。「心の準備・体の準備・頭の準備」が必要だからしっかり意識してやりたいです。ワニ歩きはきついけど、がんばって努力したいです。（男子児童）
- 体の使い方をたくさん教えていただいたので、これから生かしていきたいです。特に横歩きはあまりうまくいかないので続けて練習します。（女子児童）
- 1回目より慣れて、よく理解してコンディショニングに取り組めました。体を柔らかくするだけ、鍛えるだけといったことだけでは、だめだということがわかりました。（男子児童）
- 今日は、山地先生とコンディショニングをするのは最後でした。山地先生は私たちがスポーツをしていくために大切なストレッチを教えてくださいました。このストレッチや運動をチームのみんなと毎日やっていこうと思います。安全にけがをせずにスポーツをがんばっていきたいです。（女子児童）
- 今回もとても楽しかったです。特にグループ対抗のリレーが楽しかったです。上肢3種セットやジャンプ3種セット、ホースキックを順番に行いました。近くにいた先生に「ジャンプ力あるね。」と言われたのでうれしかったです。これからもがんばりたいです。（女子児童）



7期生の活躍



齊藤大介 君（水泳）

全国JOCジュニアオリンピックカップ春季大会県予選

- ・ 50m 自由形 26 秒 56 標準記録突破
- ・ 100m 自由形 58 秒 02 標準記録突破
- ・ 200m 個人メドレー 2 分 19 秒 38 標準記録突破
- ・ 200m メドレーリレー（背泳ぎ） 30 秒 20 標準記録突破

富山県チビッコ大会

- ・ 50m バタフライ 28 秒 09 標準記録突破
- ・ 100m バタフライ 1 分 03 秒 72 標位準記録突破

比嘉玲菜 さん（バスケットボール）

4 地区選抜大会 1 位

北信越交流大会 出場

フレンドリーカップ 2 位

大田花織 さん（シンクロ）

富山県ジュニアシンクロカップ

- ・ B 区分 ソロ 2 位
- ・ 最優秀選手賞

高井春陽 さん（シンクロ）

富山県ジュニアシンクロカップ

- ・ チーム 1 位