

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.8



第8回育成プログラム開催！

開催日時 8月10日（土） 9：30～10：30

内 容 身体能力育成プログラム

【コンディショニング①】

「選手のための動きづくり①」

富山県総合体育センター

指導課 課長補佐 山地 延佳 先生



知的能力育成プログラム

【スポーツ栄養②】

「ジュニアスポーツ選手の基本的な食事の
スタイルを学ぼう」

「食事の量と内容」

西能みなみ病院

スポーツ栄養士 舘川 美貴子 先生



「アスリートの水分補給について」

大塚製薬

山本 良蔵 先生

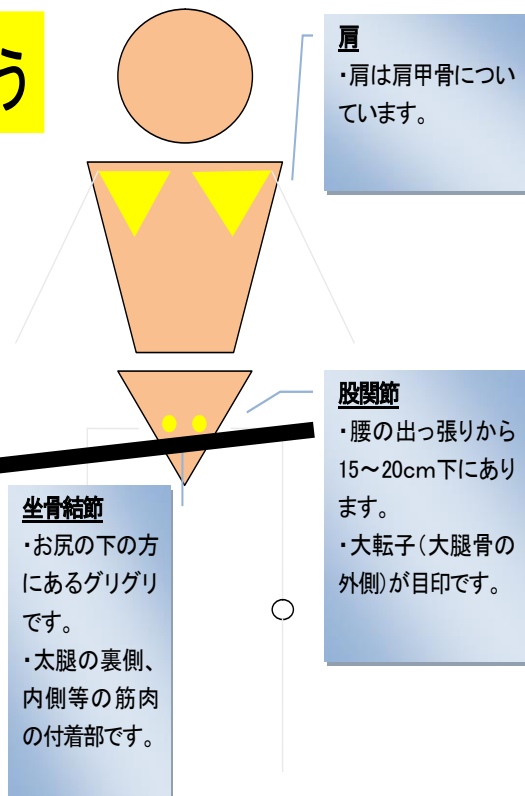


8期生参加児童 35名

活動1 コンディショニング① —選手のための動きづくり①—

今回は、「コンディショニング」の1回目として、上肢のストレッチングと股関節のストレッチングを中心に行いました。まず、正しい関節の位置を全員で確認しました。

①関節の位置を確認しよう



ストレッチの重要性

★子供は不規則に成長する。

骨が先に伸びて、筋肉が間に合わなくなったり、身長が急に伸びたりする。そのため、ストレッチ時は硬い側、やりにくい方向を重視し、行うようにしよう。

②正しい腕の動かし方を学ぼう

★投げる動作では、水をこぼさないように、小指を天井に向けるよう行おう！



③上肢のストレッチをしよう

壁等を使って指先をひっかけ、手のひらを上に向けます。

- ・息をはいてできるだけ横に曲げる。
- ・この状態で大きく息を3～5回深呼吸する。
- ・ポイントはろっ骨が広がるように大きく息を吸うこと。



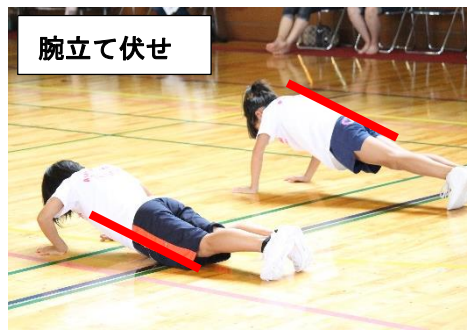
④肩甲骨（けんこうこつ）の動きづくり



膝つき腕立て伏せ

★頭からおしりがまっすぐになるように！

・10回～20回を1セットから2セット行います。



腕立て伏せ

⑤上体ひねり（T-ツイステーション）



★ひじが真上までくるように繰り返していきます。

・10回～20回を1セットから2セット行います。



⑥股関節ひねり



★膝を真っ直ぐにし、足を上げます。そのまま床につく寸前まで、90度倒します。10回～20回を1セットから2セット繰り返していきます。

かなりきついストレッチでしたが、アスリートたちは歯を食いしばって行っていました。



アスリートたちは、汗だくになりながら正しいストレッチを身に付けようがんばっていました。次回は、9月7日(土)です。2回続けて実施することで、ストレッチの重要性を実感し、筋力バランスがよい体づくりを行ってほしいと思います。

活動2 スポーツ栄養②

— ジュニアスポーツ選手の基本的な
食事のスタイルを学ぼう —

今回はスポーツ栄養の2回目として、ジュニアアスリートに必要な栄養素を確認し、一人ひとりが食事の基本スタイルに合わせたメニューを選択する学習を行いました。

食事の基本スタイル（例）



今回は、主菜は3品から1品を選び、副菜は6品から2品を選んでメニューづくりを行いました。

アスリートの中には、進んで苦手な食べ物を選ぶ児童もいました。

「何でも食べられるようにならないと強い選手になれないから、がんばって食べたい。」と話していました。

また、舘川先生のほかに2名の栄養士さんに来ていただきました。個別にアスリートにかかわっていただき、メニュー選択のアドバイスをいただきました。



メニューが決まったところで、選択したわけを、発表しました。



発表後、自分が作ったメニューを実際に食べてみました。アスリートたちは、盛り付けられた量に驚いていましたが、口いっぱいにはおぼって、食べていました。



自分が決めたメニューなので、おいしく食べられたと話すアスリートが多かったです。保護者の方々は、「主食・主菜・副菜（2品）・果物・乳製品」の6つを意識してつくっていきたいと話されていました。

最後に、水分補給について大塚製薬の山本講師から講義を受けました。熱中症にならないためのこまめな水分補給の仕方を教えていただきました。



アスリートの感想（第7回育成プログラムの感想）

- 今日のコーディネーショントレーニングは、ぼくの嫌いな水泳でした。でも、ぼくが思っていたタイムを計ったりすることと違い、クロールを「ゲー、チョキ、パー」の順番で泳いだり、後ろ向きに泳いだりしたので、楽しかったです。（男子児童）
- 泳いでいる間に、両手をそれぞれちがった形にして水をかくことが難しかったです。また、クロールを逆方向に進むというトレーニングも難しかったです。しかし、小林先生は、いつもと逆に体を動かすといつもの動きがスムーズになると話されたので、意識してやってみようと思いました。（女子児童）
- 最初は、何を泳ぐのかなと思ったけれど、頭を使ったトレーニングで、楽しかったです。最後に小林先生が手本を見せてくれて、すごいなあと思いました。（男子児童）
- 今日のプールでのコーディネーショントレーニングはとても楽しかったです。クロールを逆に進むのは難しくてほとんどできなかったけれど、この練習をすると前に進むことが速くなると分かったので、学校でもやってみたいです。（女子児童）
- 今日のコーディネーショントレーニングは、水泳だったので、とても楽しみでした。ビート板を足にはさんでバタ足をしたり、お腹の下に入れて浮くのが難しかったです。クロールをしながらの「ゲー、チョキ、パー」と手のかき方を変えていくのは楽しかったです。（男子児童）
- 今回はプールでのコーディネーショントレーニングでした。クロールや平泳ぎでは、「ゲー、チョキ、パー」と手のかきを変えて泳いでみました。陸で鍛えられなかったことが、水の中でできたのでよかったです。（女子児童）
- クロールで後ろに進んだり、「ゲー、チョキ、パー」や「チョキ、パー、ゲー」などいろいろな手の形で、クロールが泳げたので、楽しくプールでのコーディネーショントレーニングができました。（男子児童）

- 競技意欲検査をして、私は、冷静さが高く、不安が低いことが分かりました。将来は、どの大会でもプラス思考で全力で戦える選手になりたいです。
(女子児童)
- 自分の理想のプレーヤーになるためには、目標設定をするとやる気がでたり、不安が減ったり、自信がついたりすることが分かった。これから、目標設定したいと思います。
(女子児童)
- 夢が目標が変わるときは、自分から練習したいと思うときだと岡澤先生は話されました。まずは、自分の大きな夢をもつことから始めようと思いました。
(男子児童)

保護者の感想・・・

- 競技意欲検査では、「反発心」も多少必要であると聞き、意外に思いました。競技中に反発の様子があると注意ばかりしていましたが、少し考えさせられました。やる気、闘志、冷静さをバランスよく持つことが大切だと思いました。
- 最近は何が必要なのか自分で考えて行動できるように少しずつですが変わってきました。大会を通してたくさんの方々の援助があって結果をいただいていると感謝しています。
- 水泳は習ったことがなく、自己流の泳ぎだったので今日の実習が心配でしたが、楽しくプログラムを終えられたようで安心しました。
- メンタルが勝負に大きくかかわっていることは子供の試合を見てよく分かります。一度落としてしまった気持ちを上げることは難しいことなので、いかに気持ちを落とさず強い気持ちを持続けることができるか、それをサポートしていく親として、いつも学ぶことが多いです。
- 夢を実現するために、今できることを自分なりに考えるようになったと思います。少しずつ成長が見られうれしく思います。



8 期生の活躍



全国小学生陸上競技交流大会富山県大会

手塚 真衣さん（陸上）

6年女子 100m 1位 (13 秒 59) 全国大会出場

山野 優君（陸上）

男子走幅跳 1位 (4m71cm) 全国大会出場

花田 樹君（陸上）

男子 1000m 2位 (3 分 01 秒 64)

永原 李々花さん（陸上）

女子走幅跳 2位 (4m45cm)

打林 依都季さん（サッカー）

女子走幅跳 3位 (4m20cm)

藤田 健人君（陸上・水泳）

男子 1000m 2位 (3 分 03 秒 22)

舩木 信直君（陸上）

6年男子 100m 3位 (13 秒 42)

宮木 真帆さん（陸上・クロスカントリースキー）

女子 1000m 5位 (3 分 14 秒 74)

山下 晃広君（陸上）

男子 80mH 5位 (13 秒 54)

矢後 憲人君（ゴルフ）

男子走高跳 5位 (1m30cm)

永森 千祐季さん（バスケットボール）

女子走幅跳 6位 (4m04cm)

笹原 夕莉奈さん（ソフトテニス）

6年女子 100m 7位 (14 秒 68)



8 期生の活躍



全国小学生陸上競技交流大会富山県大会

石崎 陽来君 (スキー)

男子 1000m 7 位 (3 分 09 秒 13)

東 知里さん (バドミントン)

女子 4×100m リレー 7 位 (58 秒 16)

賀来 穂高君 (陸上)

男子 4×100m リレー 7 位 (55 秒 62)

吉井 輝さん (陸上)

女子 走高跳 8 位 (1m20cm)

岩上 詩音さん (フレッシュテニス・ハンドボール・水泳)

女子 4×100m リレー 8 位 (58 秒 92)

松井 遥依さん (新体操)

女子 4×100m リレー 8 位 (58 秒 92)

倉元 陽さん (レスリング)

女子 4×100m リレー 予選 (58 秒 30)

平澤 遼斗君 (野球・陸上)

男子 80mH 予選 (14.04 秒)

瀧山 朝斐君 (陸上)

6 年男子 100m 予選 (13 秒 82)

加藤 孝明君 (サッカー・バドミントン)

6 年男子 100m 予選 (14 秒 19)



8 期生の活躍



井上 麟太郎君 (野球)

氷見市学童野球オールスター戦 **出場**

小田 尚斗君 (卓球)

県民体育大会 **1 位**

吉田 勝紀君 (卓球)

全日本卓球選手権大会ホープス男子 **予選リーグ通過**

矢後 憲人君 (ゴルフ)

ゴールウインジュニアチャレンジゴルフ大会 **3 位**

荒谷 大河君 (剣道)

第 48 回全国道場少年剣道大会 **3 回戦進出**

奥村 海晴君 (硬式テニス)

山中温泉小中学生ジュニアテニス大会 **ベスト 4**

コカコーラサマートーナメントジュニア大会 **3 位**

高木 彩花さん (ソフトテニス)

県民体育大会 6 年生女子の部 **1 位**

山崎 友香さん (水泳)

県民体育大会小学生女子 50m バタフライ **1 位 (31 秒 31)**

とびうお杯全国少年少女水泳競技大会

100m バタフライ **15 位 (1 分 11 秒 91)**

50m バタフライ **12 位 (31 秒 48)**