

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 7月12日（土） 13：00～16：00

内 容 知的能力育成プログラム

【メンタルトレーニング③】

「オリンピックで金メダルをとるのは君だ！」

— 自分のよいときをふりかえろう —

— 目標設定 —

奈良教育大学 教授 岡澤 祥訓 先生

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⑥】

— 水中でのコーディネーショントレーニング —

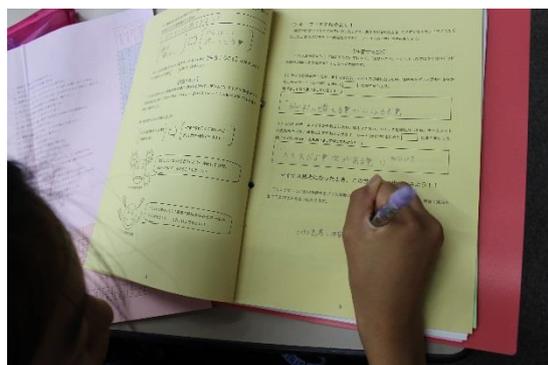
— 認知能力を高める運動② —

帝京平成大学 教授 望月 明人 先生

帝京平成大学 講師 小林 宜義 先生

9期生参加児童47名

汗館1 小、中、高、大、生、生、生、生、生



活動2 コーディネーショントレーニング（プール）



アスリートの感想（第6回育成プログラムの感想）

～ コンディショニング「瞬発力アップ」の感想 ～

- 「瞬発力アップ」は、すごく楽しかったです。私はジャンプするのが好きだから、どんなトレーニングになるのか、ワクワクしました。着地の練習では、足の親指の上に、膝があるようにすることが難しかったです。
- ジャンプが上手な人は、着地が上手だということが分かりました。また、体には5つの中心点があるということも分かりました。その5つの中心点を意識すると、走るのが速くなったり、高くジャンプできたりすることが分かって、これからの自分にとって、参考になりました。
- 今日のコンディショニングでは、ボックスを使ってトレーニングを行いました。私にとって、今日のコンディショニングは、とても簡単だったけど、高校生になってもできない人がいると聞きました。ジャンプするとき、腕・体をうまく使うと、上手なジャンプができることが分かりました。
- 今回、教えていただいた「瞬発力アップ」を、自分は水泳をやっているので、スタートに生かしていきたいと思います。ボックスを使った運動をイメージして試合にのぞみたいと思います。
- ぼくは、前から瞬発力を上げたり、早く走ったりしたいと思っていたので、今回のコンディショニングは、とても良かったです。ジャンプしたときの着地がとても大事だと聞いて、少し驚きました。良い経験でした。
- 今日は、ボックスを使った練習で、変わった動きのトレーニングだったけど、家では、階段などを使って、実践していきたいです。瞬発力は、陸上競技のあらゆる場面で大切なので、がんばりたいです。

～ コーディネーショントレーニングの感想 ～

- 頭で考え、瞬時に体へ伝え、動かすという動作を、もっと今より高めたいと思います。そのためには、お手本となる人の型をイメージして、取り組むことが大切だと思います。
- ボールを使ったゲームや、ヘビの尻尾つかみゲームなどをしました。トレーニングとは思えないほど楽しくて、ずっと続けていたいと思いました。これからも少しずつ、家で継続していきたいです。
- 今回は、ボールを交互に使うトレーニングをしました。最初は、ボールを上手に使えなかったけれど、練習していくと、なんとかできるようになり、みんなについていくことができました。次回もがんばります。
- 7人でグループを作って、4つのコーンで正方形の角に置いた中で行った鬼ごっこが楽しかったです。
- 今日のコーディネーショントレーニングは、みんなと協力することがたくさんあったので、とても楽しかったです。しかし、バレーボールを使った二人組のパスでは、空中に上げるのなら何回かできたけれど、床に着くパスは、ほとんどできなくて難しかったです。
- ボールを送ったり、キャッチしたりするのが、私にとっては難しかったです。友達と話したり、コミュニケーションをとったりすることで、自然にできるようになり、「次もがんばろう！」と思えるようになったので、良かったです。
- 今までやってきたトレーニングがどんどんパワーアップしてきました。とても難しい内容も増えてきました。難しくても、自分から積極的に、あきらめないで取り組んでいきたいと思います。

保護者の感想・・・

- 学校やクラブ活動では、体験したことのないトレーニングを数多く学べており、アスリート発掘事業の育成プログラムに参加できたことは、本当に良かったと思います。子どもは、トレーニングの目的についても学んでいるようです。
- コーディネーションチャレンジ（COT）カードの記入を忘れがちなので、忘れずに継続してトレーニングを行ってほしい。ケガをしにくい体づくりを自分で心がけてほしい。
- 今回までのトレーニングが、あまりで出来ていなかったと本人は、反省しています。子どもの中に、「やらなきゃ」という思いがあって、それを続けようとしていることが、うれしいです。これからも応援していきます。
- トレーニングには、「パワー」と考えがちでしたが、姿勢や気持ち（自分で目当てや課題をもって取り組むこと）が大切だと実感しました。子どものやる気をサポートできるように励ましていきたいです。
- 育成プログラムに参加している時以外でも、“未来のアスリート”に選ばれたという事を自覚して行動しよう!!と再確認しました。あいさつや練習態度など、チームや学校でも、意識して人としても成長しよう。と新たに目標をたてました。
- 「何の為に？」という意識づけが、大切である事を再確認しました。トレーニング帰りの車中は、いつもトレーニングの内容や知り合って友達になれた人の話で盛り上がります。「とても良い経験をさせていただいているなあ」と感謝しています。
- 毎回、いろいろなトレーニングに、新たな発見ができてよかったですと思います。普段の練習では体験したことのない頭と身体を使ったトレーニングに、とまどいもあったようですが、一生懸命取り組んでいます。ここで体験したことは、必ず自分の力になると思います。



9期生の活躍



天堤 匠 君 (卓球)

東アジアグランプリホープス日本代表選考会 第2ステージ進出

全日本卓球選手権大会富山県予選(ホープス・カブ・バンビ) 3位

石川 創 君 (ホッケー)

IBUKI CUP HOCKEY TOURNAMENT 2014 (伊吹カップ) 4位

石村 風鈴さん (スキー)

第5回全日本女子相撲郡上大会富山県予選会軽量級 1位

黒田 頼那さん (柔道)

第24回富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会団体 3位

斉藤 容 君 (ホッケー)

IBUKI CUP HOCKEY TOURNAMENT 2014 (伊吹カップ) 4位

寺井蓮太郎 君 (水泳)

日本SC協会北陸支部長水路クラブ対抗 100m自由形 3位 (1分02秒72)

100m背泳ぎ 3位 (1分12秒81)

200mドレ-リレ 1位 (2分07秒96)

200m7リ-リレ 1位 (1分53秒38)

全国JOC夏季水泳競技大会県予選会 50m自由形 1位 (28秒09)

100m自由形 3位 (1分01秒41)

100m背泳ぎ 1位 (1分10秒22)

200mドレ-リレ 1位 (2分03秒74)

200m7リ-リレ 1位 (1分50秒18)

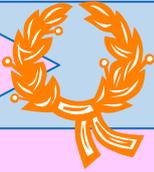
中島 滉介 君 (バスケットボール)

第24回富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会 1位

永田 俊登 君 (バスケットボール)

第24回富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会 1位

さばえスポーツクラブ第6回タンクス杯 3位



9 期生の活躍



沼田 風香さん (ホッケー)

IBUKI CUP HOCKEY TOURNAMENT 2014 (伊吹カップ) 4 位

野村美由紀さん (水泳)

日本 SC 協会北陸支部長水路クラブ対抗 50m 自由形 2 位 (30 秒 05)
50m 背泳ぎ 4 位 (34 秒 91)
全国 JOC 夏季水泳競技大会県予選会 50m 自由形 2 位 (29 秒 34)
100m 背泳ぎ 3 位 (1 分 14 秒 23)

廣上 瑠依さん (バドミントン)

若葉カップ全国小学生バドミントン大会富山県予選 1 位 (団体)
全国小学生バドミントン ABC 大会富山県予選会 1 位

藤本 香那さん (陸上競技)

第 22 回ヒスイの里山岳マラソン 小学生女子 3km 3 位
第 34 回高岡万葉マラソン 小学生女子 2km 1 位 (7 分 29 秒)

松浦 愛佳さん (水泳)

日本 SC 協会北陸支部長水路クラブ対抗 50m バタフライ 1 位 (32 秒 16)
100m バタフライ 5 位 (1 分 14 秒 55)
全国 JOC 夏季水泳競技大会県予選会 50m バタフライ 1 位 (31 秒 90)
100m バタフライ 1 位 (1 分 12 秒 42)
100m 平泳ぎ 4 位 (1 分 24 秒 42)

矢野 茉歩さん (バドミントン)

ヨネックス埼玉オープンジュニアバドミントン大会 3 位
全国小学生バドミントン ABC 大会富山県予選会 3 位