

未来のアスリート発掘事業 活動報告 10期生 VOL. 4



第4回育成プログラム開催

開催日時 3月7日(土) 15:00~18:00

内 容

【知的能力育成プログラム】

「スポーツ障害講座」 ～成長とスポーツ～

新潟県厚生連糸魚川病院 整形外科部長

スポーツドクター 山上 亨 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①」

(一社)コーチングバリュー協会

代表理事

東根 明人 先生



(一社)コーチングバリュー協会

専任コーチ

大羽瑠美子 先生



スポーツ障害講座

スポーツドクターの山上先生から成長期のスポーツと障害についてお話をしていただきました。



お話の最後に、10期生のアスリートに向けてメッセージをいただきました。



君たちが心がけること

- ・ 早寝早起きを習慣にすること
- ・ 好き嫌いをなく食べること
- ・ 練習は計画的に、短時間で集中して
- ・ しっかり勉強すること
- ・ きちんとあいさつすること

「スポーツと栄養」【アスリート 10 期生の感想】

山上先生のお話を聞いて思ったことは、成長期にはとてもケガが多いということです。また、幼いころは軟骨が多く、成長するにしたがって軟骨が少なくなっていくことも初めて知りました。いろいろなスポーツ障害や骨の名前など、初めて聞くことばかりで、とてもおもしろかったです。

今回のスポーツ障害講座で、私たちは「応用力」をつけることが大切だと知りました。小学生のときにできなかったことは、大人になってもできないことが多いと聞いたので、今はいろんなことにチャレンジしたいです。外傷は、集中力が切れたときに起こりやすく、障害は、体の使いすぎで起きると聞いたので、集中力を切らさず休みながら練習を続けたいです。先生から言われた「私たちが心がけること」をしっかりと守って、立派なアスリートになりたいです。

今日はいろいろなことを学びました。特に心に残ったのは「人間として当たり前なこと」でした。「勝てる選手は、勉強もできる。あいさつもできる。」と言われ、日ごろからしっかりやることが大切なんだと改めて思いました。「練習でできなかった。」を理由にせず、勉強する時間を工夫して実行していきたいです。

僕は、16歳までに心がけることのうち、「早寝、早起き」をすることと、「しっかり勉強する」ことの2つの内容ができていません。特に早寝、早起きができていないので、成長ホルモンが出やすい夜10時までには寝たいと思います。

休む時間もトレーニングの一つだと言われたけど、私は早寝、早起きができていないことに気づきました。これからは早寝、早起きを心がけ、休むトレーニングを意識してできるようになりたいです。

スポーツ障害講座では、けがした時の大変さをしることができました。山上先生は、「練習をやるな」ではなく、「練習をひかえめに」と言っておられ、僕がけがをした時には、山上先生にみてもらいたいと思いました。また、一流選手は、自分の専門以外のスポーツをする時にけがをしやすくと聞いて、学校の休み時間にみんなと遊ぶときにも気をつけて過ごすようにしたいと思いました。

コーディネーショントレーニング①





「コーディネーショントレーニング」【アスリートの感想】

初めてのコーディネーショントレーニングでした。「移動腕立て」や「クロスタッチ」、「2点支持バランス」は、しっかりできたけれど、ジャンピングスタンドは、なかなか上手にできませんでした。この種目は、私のやっている競技に生かせると思うので、何度も挑戦してできるようになりたいです。チャレンジカードすべてに丸がつくように、正しく取り組みたいです。

「ワニ歩き」と「フロントローウォーク」がとても難しかったです。特にフロントローウォークのしゃがんだ姿勢で歩くと、太ももがつらくて大変でした。コーディネーショントレーニングを通して、大切だと感じたのはリズムです。リズムをとることができると、ほとんどの種目が上手にできるからです。

私は、「あきらめない！！」ということの大切さを学びました。やらなきゃ始まらないし、やってみないと分からないということです。私は、なかなかマリオネットができませんでした。いろんな方に見てもらうテストでは、「できなかったらどうしよう？」、「友だちの足をひっぱってしまったら・・・」と心配していました。だけど友だちと「大丈夫、大丈夫」と声をかけあってがんばりました。家でも何回も何回も一生懸命練習したので、今ではマリオネットの動きが得意になりました。

連続する動きは何度もしたことがあるけれど、友だちと一緒にする動きは、あまりやったことがなかったのでとまどいました。また、東根先生から教えていただいた「リズム能力」「認知能力」「バランス能力」「操作能力」「反応能力」の5つの能力全部を、しっかり高めていきたいと思いました。毎日がんばります。

できても、できなくても何回もチャレンジすることは、とても大事だと思いました。最初はできなくても「できるかもしれない」と勇気を出して、何回もチャレンジするとできるようになりました。できるようになると気持ちよくて、楽しくなってきました。

【保護者の感想】

今日のプログラムでは、役にたつ事、ためになる事が本当にたくさんあり、うれしく思いました。楽しくスポーツするために日常から意識し、よりよい選手に向上できるようサポートしていこうと考えました。

スポーツにケガはつきものと思っていましたが、日頃の生活習慣や、練習量の見直しなどによって未然に防ぐことができるのだということに気づきました。

スポーツ障害講座の受講後、すぐに山上先生の診察を受け、今後の練習方法がわかりホッとしました。成長にあわせた体のきたえ方がわかり、いい勉強になりました。最近、勉強にも力が入ってきたようです。

今日は、プログラムが終わってすぐ感想を聞くと「楽しかった～！」と言ってくれました。やっと少し慣れてきて、友だちもできたようで良かったです。みんなの前で先生との見本もできたようで、少しずつ自信をつけていってほしいものです。成長期であるため、負担のかけすぎが障害につながることもよくわかりました。ありがとうございました。

大羽先生の講義は、大変分かりやすくとても為になりました。息子は、コーディネーショントレーニング後は、動きが良いと言い、試合前日には特に念入りにトレーニングに取り組んでいます。

山上先生のお話は、スポーツ選手の親として安心感を与えていただけた内容でした。今のゴールデンエイジの子供が実践しなければいけないことを医学の視点から教えていただき、とても参考になりました。

早速、親子でコーディネーショントレーニングのマリオネットに挑戦しました。なかなか難しかったのですが、翌日にはできていて親子で喜んでいました。クラブチームのメンバーにも教えていました。

本日のプログラムはどちらも、とても貴重な内容でした。今日のお話を聞かなければ、「子供の将来をダメにしたかもしれない。」とすら思いました。ありがとうございました。



10期生の活躍



赤井 雛さん (レスリング)

第19回全国少年少女選抜レスリング選手権大会

出場

平成27年度ジュニアクィーンズカップレスリング選手権大会

出場

伊東和佳乃さん (水泳)

グランドチャンピオンスイムミート 2015

100m 自由形

6位 (1' 06" 62)

グランドチャンピオンスイムミート 2015

400m 自由形

4位 (5' 05" 74)

越智 夏織さん (水泳)

グランドチャンピオンスイムミート 2015

100m 背泳ぎ

1位 (1' 12" 36)

グランドチャンピオンスイムミート 2015

200m 背泳ぎ

1位 (2' 37" 37)

グランドチャンピオンスイムミート 2015

100m 平泳ぎ

4位 (1' 25" 56)

全国ジュニアオリンピックカップ 春季水泳競技大会

50m 自由形

出場 (28" 57)

全国ジュニアオリンピックカップ 春季水泳競技大会

50m 背泳ぎ

出場 (31" 50)

嘉戸理沙子さん (バレエ)

第10回伊達コンペティション

5位

川田 花菜さん (ゴルフ)

U.S.Kids GOLF Jekyll Island Cup 2015

Girls II

3位 (82. 73. 155)

スプリング ジュニア ゴルフ チャンピオンシップ 女子 11歳以下

12位 (84. 78. 162)

清水 小春さん (アルペンスキー)

2015GOLDWIN CUP 富山県チルドレンスキー大会

大回転

1位

2015GOLDWIN CUP 富山県チルドレンスキー大会

回転

1位

2015JOC ジュニアオリンピックカップ

スーパー大回転

29位

2015JOC ジュニアオリンピックカップ

回転

12位

千田 佳奈さん (ソフトボール)

第8回春季全日本小学生女子ソフトボール大会

ベスト 16



10 期生の活躍



仲井 美玖さん（水泳）

グランドチャンピオンスイムミート 2015

100m 平泳ぎ 1 位 (1' 18" 68)

グランドチャンピオンスイムミート 2015

400m 自由形 2 位 (4' 54" 02)

桧物 実咲さん（水泳）

グランドチャンピオンスイムミート 2015

400m 個人メドレー 3 位 (5' 57" 17)

廣島 侑季さん（バスケットボール）

富山県春季ミニバスケットボール大会

ベスト 8

藤田 星来さん（バドミントン）

第 2 回あわら市ジュニアバドミントン大会

5 年女子シングルス 1 位

湯浅 花音さん（クロスカントリースキー）

第 68 回富山県民体育大会

3km 9 位 (13' 08" 2)

第 40 回池の平クロスカントリースキー大会

3km 65 位 (19' 38" 0)