

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.14



第14回育成プログラム開催

開催日時 1月16日(土) 15:00~18:00

内 容 知的能力育成プログラム



【スポーツ栄養講座④】

西能病院 管理栄養士

館 川 美 貴 子 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⑨】

(一社) コーチングバリュー協会

代表理事

東 根 明 人 先生

参加児童59名

活動1 スポーツ栄養講座④



アスリートの感想「スポーツ栄養講座④」

私は、好き嫌いは少ないのですが、食べる量が少ないので、舘川先生から「食べることもスポーツ」と言われたときは驚きました。ワークショップで舘川先生に 1,000 円以内で食品を選ぶように指名された時、スポーツドリンクとサンドイッチを選び発表しました。舘川先生からは、乳製品を加えるといいと言われたので気をつけたいです。

スポーツ栄養では、練習前のコンビニエンスストアやスーパーでの食事の買い方や選び方がよくわかりました。中学生になると県外での大会が増えて、補食をコンビニエンスストアなどで買うことが多くなると思うので、スポーツ栄養講座で舘川先生に教えていただいたことを生かしていきたいと思います。

今回のスポーツ栄養講座では、舘川先生からコンビニエンスストアや外食での食事の選び方について教えていただきました。コンビニエンスストアには、たくさんのメリットがあるけれど、組み合わせ方によっては栄養バランスが悪くなることが分かったので、今回のスポーツ栄養講座をしっかりと覚えておきたいです。

今日のスポーツ栄養講座を受けて、これからは目的をもってコンビニエンスストアやスーパー、外食店を利用し、単品では済ませないようにしたいです。これまでの講座で、私はバランスのよい食事を選べるようになりました。これからも舘川先生に教えていただいたことを生かしていきたいです。ありがとうございました。

以前、教えていただいた水分補給の必要性や水分の適温等を復習することができました。また、外食する時は脂質・塩分に注意し、野菜がとれる定食メニューを選ぶようにしようと思います。外食は回数が増えれば増えるほど、栄養バランスが崩れていきやすいことを学んだので、気を付けていきたいです。

スポーツ栄養講座のワークショップ「お店でのお買い物」のシミュレーションを行ってみて、いろいろな条件がある中で、自分の体に合った食品を選ぶことが大変でした。でも、今まで舘川先生から教えていただいた事を生かして、なんとか選ぶことができました。自分ではバランスよく選べたと思います。

スポーツ栄養講座の舘川先生の「コンビニエンスストアは明確な目的をもって利用する。」という言葉に驚きました。なぜなら、いつも何気なく買い物をすることが多くて“目的”を意識して食品の買い物をしたことがなかったからです。これからは、今日教えていただいた事を意識して買い物をしたいと思いました。

活動2 コーディネーショントレーニング

9





アスリートの感想「コーディネーショントレーニング⑨」

二人でリズムを合わせて体を動かすことが、意外にも難しくて驚きました。リズムがずれてもあきらめずに最後までがんばるということが、上達するために大切な事だと思います。東根先生のコーディネーショントレーニングは、あと1回しかないので感謝の気持ちを忘れずに頑張りたいです。

私は、今回のコーディネーショントレーニングの終わりに聞いた東根先生のお話が、とても心に残っています。東根先生は「トレーニングを自分の競技とは関係ないからやらないではなく、自分の能力を向上させるためにどんなトレーニングにも挑戦しよう。」とおっしゃっていました。私は、今まで以上にトレーニングに真剣に取り組んで立派なアスリートになりたいです。

今回のコーディネーショントレーニングで、一番難しいと思ったのはチャレンジカードにもあった「前後キャッチ」です。ボールを前から後ろに投げた時には、ボールが見えなくてキャッチが難しく、後ろから前に投げた時は、ボールの勢いをコントロールできなくて難しいと思いました。今後ともチャレンジカードをがんばっていきたいです。

今日は「味の素トレーニングセンター」の視察で、仲良くなった人たちと活動することができたので楽しかったです。苦手なボールを使うところも“笑顔”でプラス思考に考えると、だんだんできるようになってきました。やはりプラス思考って大切なんだと思いました。

前回の復習で「お尻歩き」や「熊歩き」は、リズムよくスムーズにできました。股下でボールを前後にバウンドさせる活動は、やり始めの時は難しかったけれど、だんだんと上手くできるようになりました。上肢3種セットは、通常行っている腹筋運動とは違い、体幹を鍛える事ができるので、しっかりやっていきたいと思います。いよいよ育成プログラムも終わりに近づいているので、これまで以上に真剣に取り組みたいです。

マリオネットとクロスタッチは、ペアの人と呼吸を合わせ素早くすることができました。あぐらをかくように足を曲げて倒れるように回転する動きは、面白かったけれど、足のいろんな所が床に当たり痛かったです。

タッピングがとても楽しかったです。「タッタッタッ……」ってノリノリにリズムカルにできてよかったです。ボールを使って、前から後ろに投げたり、後ろから前に投げたりする運動は、ボールをコントロールするのが難しかったけど、何度もチャレンジしていくうちに「スポッ」って手にはまる感じで、しっかりコントロールすることができました。

保護者の感想

スポーツ栄養講座では、食品の写真カードを選択させる活動が興味深かったです。前に出て発表した子ども達は、それぞれが自分の考えをもって立派でした。

次回のプログラムで最後になりますが、子どもは毎日楽しみに参加していました。子どものスポーツに対する意識や考え方が、この一年で大きく変化しました。これからもスポーツ選手、そして一人の人間として成長してってくれることを期待しています。

お小遣いをコンビニエンスストアのおやつ（お菓子）に費やしてしまいそうな我が子の姿を心配していましたが、今回の講義で未来のアスリートとして心を改めた様子が伺えます。ありがとうございます。

子どもの食事について、以前よりも重要だと思うようになり、栄養学の本を何冊か買い求めました。読めば読むほど、食事の大切さが分かり、少しずつですが食事メニューも工夫するようになっています。ありがとうございます。

スポーツ栄養講座で「コンビニエンスストア」の活用とは、意外で驚きでした。普段からコンビニエンスストアにほとんど行きません。中学生になると子どもだけで食品購入の機会もあると思うので、今度、子どもと一緒に行ってどんなものが売っているか勉強したいと思います。

日頃、何気なく買っているコンビニフードも、子ども自身が実際にシミュレーションすることによって、とてもイメージしやすかったと思います。改めて今後に役立つ機会を与えてくださり、ありがとうございました。

T V 番組やC M等で、糖質はすごい悪者のような表現を目にしますが、アスリートの食事にとって糖質の大切さをスポーツ栄養講座から学ぶことができました。息子も意識してご飯をたくさん食べるようになりました。

コンビニエンスストアを利用することは、ほとんど無いのですが、興味深くお話を聞きました。自分で責任を持って食事バランスを考える事の意識づけになったと思います。舘川先生のお話にあった「自分の体は、自分の食べた物でしか出来ていない。」あたりまえだけど、日頃意識しない事です。食事の大切さを一番表している言葉だと思います。

毎日の食事を手作りすればいいのですが、どうしても外食をしなければならない時の食事のあり方を教えていただき、ありがとうございました。今後、子どもも自分でちゃんと食事を選べるようになってくれれば嬉しいです。今は進んでヨーグルトをコンビニで買いたいと言います。



10 期生の活躍



浅川 詩乃さん (バドミントン)

第 19 回富山県小学生バドミントン選手権大会 6 年女子団体戦 2 位 (北信越大会出場)

越智 夏織さん (水泳)

第 8 回富山県冬季短水路記録会	11~12 歳 100m 自由形	1 位 (1' 03" 03)
第 8 回富山県冬季短水路記録会	11~12 歳 100m 背泳ぎ	1 位 (1' 06" 03) JOC 標準突破
第 8 回富山県冬季短水路記録会	11~12 歳 50m バタフライ	2 位 (30" 98)
第 8 回富山県冬季短水路記録会	11~12 歳 50m 背泳ぎ	2 位 (30" 42) JOC 標準突破
第 8 回富山県冬季短水路記録会	11~12 歳 200m フリーレー	1 位 (1' 55" 07)
第 8 回富山県冬季短水路記録会	11~12 歳 200m メドレーレー	1 位 (2' 04" 98) JOC 標準突破

第 1 泳者

清水 小春さん (スキー)

第 2 回朴の木オープンニングジュニアレース スラローム K-1 女子 2 位

仲井 美久さん (水泳)

第 8 回富山県冬季短水路記録会	11~12 歳 200m 自由形	1 位 (2' 10" 57)
第 8 回富山県冬季短水路記録会	11~12 歳 200m 個人メドレー	2 位 (2' 25" 48)
第 8 回富山県冬季短水路記録会	11~12 歳 100m 平泳ぎ	2 位 (1' 14" 48) JOC 標準突破
第 8 回富山県冬季短水路記録会	11~12 歳 200m フリーレー	2 位 (1' 57" 76)

第 1 泳者 (28" 24 : 1 位)

中出すみれさん (バドミントン)

第 19 回富山県小学生バドミントン選手権大会 6 年女子団体戦 2 位 (北信越大会出場)

藤井 優奈さん (スキー)

第 69 回富山県民体育大会スキー競技 クロスカントリー-小学 6 年女子 3km (17' 54" 9)

藤田 蘭さん (ボート)

第 28 回全国マシンのローイング大会 12 歳以下女子 2 位 (県記録更新)

湯浅 花音さん (スキー)

第 69 回富山県民体育大会スキー競技 クロスカントリー-小学 6 年女子 3km (14' 01" 9)