

未来のアスリート発掘事業

11期生

活動報告 vol.1



指定証交付式



11期生の指定証交付式が、平成28年1月9日(土)に富山県総合体育センター会議室において開催されました。選考にご協力いただいた企画委員や多くの保護者が見守る中、(公財)富山県体育協会 横嶋信生 専務理事から一人ひとりに指定証が手渡され、11期生は力強く握手を交わしました。

張りつめた緊張感の中、これから始まる育成プログラムへの大きな期待と強い意気込みが感じられる指定証交付式となりました。



アスリート代表決意のことば （鍋島さん・西村さん）



横嶋専務理事から、「みなさんは、全国のひのき舞台で活躍する選手として成長するとともに、自ら考えて行動できる人間として成長し、将来、富山県のスポーツ界のリーダーとして活躍することを期待しています。」と話があり、目を輝かせながら聞いていた11期生は、アスリートとしての自覚や希望を芽生えさせました。

平成27年度奨励賞授与式



指定証交付式に引き続き、奨励賞授与式が行われました。この奨励賞は、本事業の修了生の中から今年度における競技実績が顕著で、今後更なる活躍が期待される選手を表彰するものです。

今年度は、日本一に輝いた3名が受賞し、(公財)富山県体育協会 高森 勇 強化委員長より奨励賞(楯)が贈呈されました。

平成27年度未来のアスリート発掘事業 「奨励賞」受賞

浦田 樹里(うらた じゅり) 6期生

富山県立水橋高等学校 1年 カヌー競技

主な活躍 第70回国民体育大会少年女子K-2(500m) 1位



中田 舞絢(なかだ まあや) 7期生

上市町立上市中学校 3年 カヌー競技

主な活躍 第70回国民体育大会少年女子K-2(500m) 1位



五十嵐晴紀(いがらし はるき) 7期生

富山市立北部中学校 3年 陸上競技

主な活躍 第42回全日本中学校陸上競技選手権

4×100mR 1位



授与式後に3名から11期生に、本事業で学んだことや体験談が伝授されました。仲間と一緒に活動できて楽しかったことや学んだことが数多く試合で役立つことなど、11期生にとって興味深く参考になる内容でした。

第1回育成プログラム『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 氏から、育成プログラムの内容について説明していただきました。

その後、大アリーナに移動して、人の体のつくりや関節の動きについて学習しました。11期生は、体の各部位の動きを意識しながら、真剣に取り組みました。

山地先生

- ・姿勢が大切!
- ・正しい体の使い方と関節の動きを理解しよう!



正しい腕の動かし方

ペットボトルで練習しよう!

★ ポイント

テイクバック時に小指が天井に向いているようにしよう。

肩甲骨の動きづくり

腕立て伏せ

膝をついた姿勢で、背筋を伸ばします。

★ ポイント

肩甲骨を大きく動かそう。





股関節のストレッチング

前足を踏み出し、後ろ足を伸ばします。曲げている脚と反対側の手で耳を持つようにして、曲げている脚側に上体を倒します。

★ポイント

伸ばしている脚の付け根や腹の横あたりが伸びるようにしよう。

股関節の動きづくり①

背中とおしりを床につけ、片方の脚を大きく縦横に動かします。

★ポイント

床についている脚が浮かないようにしましょう。



股関節の動きづくり②

横向きの安定した姿勢で、上の脚を上下に動かします。

★ポイント

つま先を下に向けよう。

股関節の柔軟性

相撲スクワット&膝伸ばし
つま先を持ち、膝を伸ばします。

★ポイント

つま先の手をはなさないようにしましょう。



アスリートの感想 【指定証交付式の感想】

- とても立派な指定証をいただき、これから富山県の代表としてがんばるぞ！という気持ちになりました。今日からのトレーニングを通して、フィジカル面、メンタル面ともに伸ばしていきたいと思います。
- たてをいただいた時、二つのことを思いました。一つは、「気持ちをととのえる」こと、もう一つは、「11期生になったんだ」ということでした。これからは、11期生みんなでがんばりたいです。
- 指定証をいただいた後のお話を、「あいさつの声が小さくて残念だ」と言われました。イメージをばんかいするためにも「選ばれた代表なんだ」と自覚をもってがんばりたいと思います。
- プログラムに対する期待と不安をもちながら式に参加しました。同時に参加するからには、1年後成長した自分を感じたいという希望をもちました。そんな中で聞いた先輩方の話は、より期待をふくらませ、不安を消しさり、希望を確信に変えてくれるような内容で頑張ろうと強く思いました。
- 「未来のアスリート 11期生」に選ばれて大変うれしく思います。これから1年間自分に負けないように目標を高くもちがんばります。1年間よろしくお願いします。
- 指定証をいただき、「私は、ここにいる。自覚を持って未来のアスリートに取り組まなければいけない。」という気持ちになりました。今日、しょうれい賞をじゅ賞した3人のように夢をもって、その夢をおいかける人になりたいです。

【コンディショニングの感想】

- トレーニングでは、正しい腕の動かし方やストレッチ、肩甲骨の動きづくりなど、大切なストレッチを学ぶことができたので、今度から試合前などにその教わったストレッチをしていきたいです。
- 1回目のプログラムでは、どういうやり方で体を動かせばいいのか習いました。今の私たちは、「ゴールデンエイジ」という時期で、このときに覚えたことは一生忘れないと山地先生が言っておられたので、1回1回を大切にそして真けんにしていこうと思います。
- 私は、ふだん投げる動作やねじる動作をしないので、今日のコンディショニングトレーニングで、ある一つのストレッチをするだけで、腕が軽くまわせることを知り、とてもおどろきました。また、私は、腰をよくいためるので、腰のストレッチを学んで、家で他のストレッチと一緒に実践していきたいと思いました。
- 習い事でたくさんのトレーニングを知っていたけど、やったことの無いものばかりでした。バドミントンにたとえて教えていただき、とても勉強になりました。帰ってから練習があって、みんなに、このトレーニングを教えてあげました。毎日トレーニングを続けて強くなりたいです。
- ぼくは、山地先生の話聞いた時、とても分かりやすかったです。例えば赤ちゃんがどうやって動けるようになっていくかという話がとても分かりやすかったです。体育館での実技指導で、かべに手を当ててやった腕のストレッチが一番効果を感じました。

【保護者の感想】

- この事業に参加させていただけること、心から感謝し喜んでおります。帰りの車中でうれしそうに、また誇らしげに話すわが子を見て、意識も意欲もレベルが一段上がったように感じました。親子ともに初心を忘れず、しっかりと取り組んでいきたいと思います。
- 未来のアスリートに選考していただき、光栄に思います。卒業生もこの経験を活かし活躍されていることに嬉しく思いました。しっかりと学び自信と力になるように応援していきます。1年間よろしくお願いします。
- 立派な指定証を手にし、選考していただいた事の大きさを実感していたようです。ストレッチ 1 つにしても、これまで見よう見まねでしていましたが、体の構造や効果のある部分を教えていただいたことでより高い意識をもってできるようになったと思います。
- 保護者も一緒に受講できることに驚きました。子どもと一番長く接するのは家族であることに改めて気づかされました。子どもがのびのびとスポーツできるようにサポートしていきたいです。1年間よろしくお願いします。
- 今回、一緒にプログラムを見させていただき勉強になりました。私自身もスポーツ少年団の指導員をしていますので、他の児童達にも広め役立てたいと思います。
- ジュニア期に日本のトップレベルの指導を受けさせていただけることにとても感謝しています。また、この時期は両親が強力なサポーターであることが分かりました。子どもが習ったばかりのトレーニング法を楽しく教えてくれました。